O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Dotyk kwantowy odkręci deformację rdzenia kręgowego?

Wyreguluj estrogeny i pozbądź się nadwagi

Na chore serce, stany zapalne i nie tylko pomogą... grzyby

Wyleczmy raka, ale jeszcze nie teraz

Chcesz mieć dobrą pamięć? Zadbaj o nerki!

Naturalne terapie dla jelit

16 sposobów na migrenę

Jak sobie radzić z...
- odwodnieniem organizmu i przesuszeniem skóry
- podwyższoną homocysteiną

Numer 9 | wrzesień 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

epiasa.pl 70/372f4d9

Woda alkaliczna a odporność

Moc naszych barier obronnych uzależniona jest m.in. od równowagi między produkcją a neutralizowaniem wolnych rodników. Zaburzenie jej sprzyja niekontrolowanej odpowiedzi zapalnej i zwiększonej podatności na choroby wirusowe i bakteryjne. To efekty osłabienia barier odpornościowych organizmu i pogorszenia funkcjonowania komórek układu immunologicznego, co ułatwia patogenom wnikanie do nich i namnażanie. Przed sezonem jesiennym warto pomyśleć o wsparciu swojej odporności i dostarczyć organizmowi antyoksydantów (przeciwutleniaczy), które zwalczają szkodliwe wolne rodniki. Znajdziemy je w świeżej zdrowej żywności pochodzenia roślinnego – koniec lata to doskonały czas, żeby skorzystać z bogactwa warzyw i owoców. Teraz jest ich najwięcej!

Wodór – mocny antyoksydant

Nauka dowodzi, że bardzo silnym naturalnym antyoksydantem jest również wodór molekularny (cząsteczkowy) w postaci dwuatomowej (H2). Znajdziemy go w wodzie alkalicznej o ujemnym redoksie. Jako cząsteczka bardzo mała i dobrze rozpuszczająca się w tłuszczach H2 łatwo przenika do komórek[1]. Najważniejsze jest jednak to, że dzięki swojej budowie dociera do ich wnętrza (cytoplazmy) i wpływa na nie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Wodór cząsteczkowy redukuje nawet rodniki hydroksylowe – najbardziej toksyczne z reaktywnych form tlenu (ROS)[2]. Oprócz tego moduluje zdrowe komórki, co zmniejsza sam proces powstawania wolnych rodników oraz wywołuje efekt przeciwzapalny[3].

Najlepszym źródłem wodoru cząsteczkowego jest woda alkaliczna. W zaledwie 30 min dociera do każdej tkanki, a nawet przechodzi bez przeszkód przez barierę krew-mózg[4], rozdając wodór i tym samym zmniejszając stres oksydacyjny. W badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które piły wodę alkaliczną, już po miesiącu zmniejszył się ten rodzaj stresu oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczeń DNA pod wpływem wolnych rodników[5].

Ochronne pH

Właściwości wody alkalicznej pozwalają też zmienić pH w lizosomach z kwaśnego na zasadowe, co uniemożliwia wirusom przekazanie RNA materiału genetycznego do dalszej replikacji[6]. Czyli jeśli utrzymamy w organizmie alkaliczne środowisko, nie będzie ono sprzyjać rozwojowi i namnażaniu patogenów, ponieważ przy takim pH nie będą mogły one wnikać do naszych komórek[7]. Tym samym podniesiemy zdolność układu odpornościowego do ich niszczenia, co zmniejszy ryzyko zachorowania na jesienne infekcje.

Wsparcie dla mikroflory jelitowej

Badania na modelach gryzoni wykazały, że zmiany pH wody pitnej wpływają na skład mikroflory jelitowej, która w niemal 80% odpowiada za naszą odporność[8]. Im bardziej jest zasadowa, tym bakterie w jelitach są liczniejsze i bardziej przyjazne układowi immunologicznemu. Sprawdzono to nie tylko na myszach, ale także na ludziach.

Woda alkaliczna o pH ≈ 9 u duńskich 29 zdrowych mężczyzn, w wieku 18-35 lat, spowodowała przyrost bakterii *Clostridiales* z rodziny *Ruminococcaceae*, a także *Bacteroides* i *Prevotella copri*. Te pozytywne zmiany w składzie mikrobioty pojawiły się już po 2 tygodniach picia wody zasadowej[9].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Biochem Cell Biol. 2007; 39(1):44-84
2. Nat Med. 2007 Jun;13(6):688-94
3. Med Gas Res 2015; 5:12
4. J Int Soc Life into Sci 2004; 22 (2): 302-305
5. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10): 1985-1987
6. J Virol 2015 Jan;89(1):350-60. doi: 10.1128/JVI.01927-14
7. J Virol. 2006 Apr; 80(7):3180-3188
8. Br J Pharmacol. 2012; 166 :877–894
9. Nature. 2016; 535 :376–381

eprasa.pl 7d7372f4d9

SPRZEDAŻ KOMÓR CIŚNIENIOWYCH I KONCENTRATORÓW TLENU

Oddychając czystym tlenem w podwyższonym ciśnieniu korzystamy z naturalnej, nieinwazyjnej i w pełni bezpiecznej terapii, która pomaga w leczeniu wielu poważnych chorób, urazów oraz w profilaktyce zdrowia.

Wchłanianie tlenu w ciśnieniu wyższym niż atmosferyczne jest wielokrotnie większe, ponieważ rozpuszcza się w osoczu krwi, limfie, w płynie mózgowo-rdzeniowym i rdzeniu kręgowym, a to zapewnia możliwość dostarczenia tego życiodajnego pierwiastka do tych komórek, które są zagrożone w swoich czynnościach życiowych przez przewlekłe niedobory.

Nasycony tlenem organizm intensywnie regeneruje komórki i odnosi korzyści, jakie nie mogą być osiągnięte poprzez żaden inny rodzaj terapii.

Sesja w komorze hiperbarycznej biostymuluje organizm, likwiduje zakażenia oraz odżywia niedotlenione komórki, a w rezultacie wzmacnia układ immunologiczny i pomaga wrócić do zdrowia.

Terapia hiperbaryczna czystym tlenem oczyszcza z toksyn i metali ciężkich, które przyczyniają się do powstawania komórek rakowych, więc stosuje się ją również jako skuteczną profilaktykę nowotworową.

Regularna hiperbaryczna terapia tlenowa poprawia przepływ krwi w mózgu, dzięki czemu pacjenci wykazują większe zdolności zapamiętywania i koncentracji.

Przynosi korzyści w leczeniu stresu, przewlekłego zmęczenia, napięcia psychicznego, spadku nastroju oraz niweluje silne bóle migrenowe.

Terapia tlenowa ma wszechstronny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pozwala zachować na dłużej młodość, dobre zdrowie, aktywuje siły witalne i odpornościowe. Dzięki regularnym zabiegom w komorze tlenowej można poczuć odprężenie, przypływ energii i chęci do życia. Pozytywny efekt terapii to również dobry sen, po którym czujemy się wypoczęci.

POZYTYWNE SKUTKI UŻYTKOWANIA

- Wzrost komórek macierzystych
- Odbudowa systemu odpornościowego
- Tworzenie nowych tkanek i naczyń krwionośnych
- Działanie bakterio- i wirusobójcze
- Redukcja obrzęków i stanów zapalnych
- Przyspieszenie procesu gojenia ran
- Pobudzenie metabolizmu
- Detoksykacja i biostymulacja organizmu
- Wzrost syntezy kolagenu
- Regeneracja tkanki kostnej i mięśni szkieletowych
- Wzrost sił życiowych

Jednoosobowa KOOMORA HIPERBARYCZNA:

Komora hiperbaryczna o ciśnieniu 1,3ATA jest jedną z najpopularniejszych na świecie wersji urządzeń do terapii tlenowej.

Przenośne urządzenie o miękkiej konstrukcji, jest łatwe w obsłudze i wygodne w użytkowaniu.

93% tlen pozyskiwany jest z koncentratora, dlatego zabieg nie wymaga użycia dodatkowej butli tlenowej.

Zapraszamy do kontaktu firmy prowadzące działalność prozdrowotną, ale również osoby planujące otworzenie gabinetu terapii tlenowej.

Łatwość obsługi pozwala na użytkowanie urządzenia w warunkach domowych dla osób, którym zdrowie nie pozwala na korzystanie z usług gabinetów. Komora może służyć wszystkim domownikom i członkom rodziny.

Oferujemy sprzedaż certyfikowanych urządzeń, zajmujemy się montażem, zapewniamy fachowe doradztwo, proponujemy wsparcie merytoryczne i techniczne.

POMYSŁ NA BIZNES

- ZAPRASZAMY DO NASZEJ SIECI GABINETÓW NT
- PEŁNE WSPARCIE PRZY OTWORZENIU GABINETU
- DORADZTWO – DOTACJE, LEASING, KREDYT
- SZKOLENIA
- REKLAMA

Nowe Technologie
Magdalena Rudnicka - Krajewska
tel. 575-398-868
tel. 516-289-789

www.nowe-technologie.pl
biuro@nowe-technologie.pl

SPRZEDAŻ KOMÓR HIPERBARYCZNYCH – DO UŻYTKU DOMOWEGO

SAMODZIELNIE OBSŁUŻYSZ KOMORĘ HIPERBARYCZNĄ I ZAŻYJESZ TLENOTERAPII.

eprasa.pl 7d7372f4d9

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 7d7372f4d9

Królowa nauk kształtuje mózg

– Po co mam się tego uczyć?! Przecież to jest kompletnie bez sensu i nigdy mi się nie przyda! Ile razy mam wam mówić, że jestem hu-ma-nis-tką i nie wiążę przyszłości z matematyką? – wykrzyczała Natalka i wybiegła z pokoju, po drodze trzaskając drzwiami z taką siłą, że aż zajęczało drewno i zatrzęsły się ściany. Z oczami pełnymi łez wpadła do mojego pokoju i rzuciła się na łóżko. – Matematyka to udręka, żałuję, że nie mieszkam w Wielkiej Brytanii, tam moi rówieśnicy mogą zdecydować, czy chcą się jej uczyć, czy nie – westchnęła.

To prawda, ale ci, którzy ją porzucą – w świetle najnowszych badań medycznych – niekoniecznie dobrze na tym wyjdą. Naukowcy z Wydziału Psychologii Eksperymentalnej na Uniwersytecie Oksfordzkim, wykorzystując fakt, że w Anglii – w przeciwieństwie do większości krajów na świecie – 16-latkowie mogą zdecydować o zaprzestaniu nauki matematyki, przebadali uczniów między 14. a 18. r.ż. pochodzących z podobnego środowiska, by sprawdzić, czy brak edukacji w tej dziedzinie może wpłynąć na funkcje poznawcze i rozwój mózgu.

Jak się okazało, w kluczowych jego obszarach u młodzieży, która przerwała wcześniej naukę matematyki, znaleziono mniejszą ilość kwasu gamma-aminomasłowego. Pełni on bardzo ważną funkcję, gdyż nadaje mózgowi plastyczności. Jego mniejszą zawartość odnotowano w regionach odpowiedzialnych za istotne funkcje poznawcze, m.in. rozumowanie, rozwiązywanie problemów, pamięć, uczenie się oraz działania matematyczne.

Uprawiaj matematykę w każdym wieku, to pomaga zachować sprawność umysłową

Różnice były na tyle znaczące, że akademicy tylko na podstawie ilości kwasu gamma-aminomasłowego byli w stanie odróżnić osoby, które szybciej porzuciły naukę matematyki, od tych, które pracowały nad nią dłużej. Warto przy tym wspomnieć, że uczeni nie znaleźli różnic w składzie chemicznym mózgu, zanim młodzież przestała się jej uczyć.

Co więcej, jego stężenie pozwalało również przewidzieć, jak u konkretnych osób będą się kształtowały zmiany w wynikach matematycznych nawet 19 miesięcy później.

– Umiejętności matematyczne wiążą się z szeregiem korzyści – większymi możliwościami zatrudnienia, statusem społeczno-ekonomicznym oraz zdrowiem psychicznym i fizycznym. Okres dojrzewania to czas, gdy dochodzi do ważnych zmian w mózgu i funkcjach poznawczych. Niestety, możliwość zaprzestania nauki matematyki w tym wieku wydaje się prowadzić do powstania przepaści między nastolatkami, którzy przerywają naukę tego przedmiotu, a tymi, którzy zdecydowali się ją kontynuować. Nasze badanie pozwala na biologiczne zrozumienie korzyści, jakie niesie ze sobą edukacja matematyczna dla rozwijającego się mózgu oraz pokazuje istotę wzajemnego oddziaływania na siebie biologii i edukacji – mówi kierujący pracami zespołu Roi Cohen Kadosh, profesor neurologii poznawczej na Uniwersytecie Oksfordzkim.

Oczywiście nie każdy nastolatek lubi matematykę, jednak naukowcy podkreślają, że w takim razie należy zaproponować mu jakieś alternatywne opcje. Jedną z nich może być trening logiki i rozumowania, które angażują ten sam obszar mózgu, co matematyka.

Uczony zwraca też uwagę na ukryte koszty pandemii. Jego zdaniem pozostaje pytanie, w jaki sposób ograniczony dostęp do edukacji w ogóle, a matematyki w szczególności (lub jej brak z powodu pandemii) wpłynął i – w kontekście spodziewanego lockdownu z powodu czwartej fali – wpłynie na mózgi i rozwój poznawczy dzieci oraz młodzieży. Chociaż wciąż nie zdajemy sobie sprawy z długoterminowego wpływu tej przerwy, badania Brytyjczyków pozwalają zrozumieć, w jaki sposób brak pojedynczego elementu w edukacji może oddziaływać na mózg i zachowanie. Dlatego nie przeciwstawiajmy nauk ścisłych humanistyce, nie bagatelizujmy matematyki, nie mówmy dzieciom, że jest dla nich za trudna. Nie jest. Przykładem może być Wernher von Braun, który jako dziecko był kompletną nogą z tego przedmiotu (groziło mu powtarzanie klasy), aż do momentu, gdy przeczytał pracę Hermanna Obertha o wykorzystaniu rakiet w podróżach międzyplanetarnych. Gdy dowiedział się, że musiałby umieć matematykę, by zbudować statek kosmiczny, nadrobił zaległości kilku lat w ciągu roku. Dzięki temu zrealizował swe marzenie, stając się czołowym współtwórcą programu kosmicznego USA.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

WDDTY

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

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

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

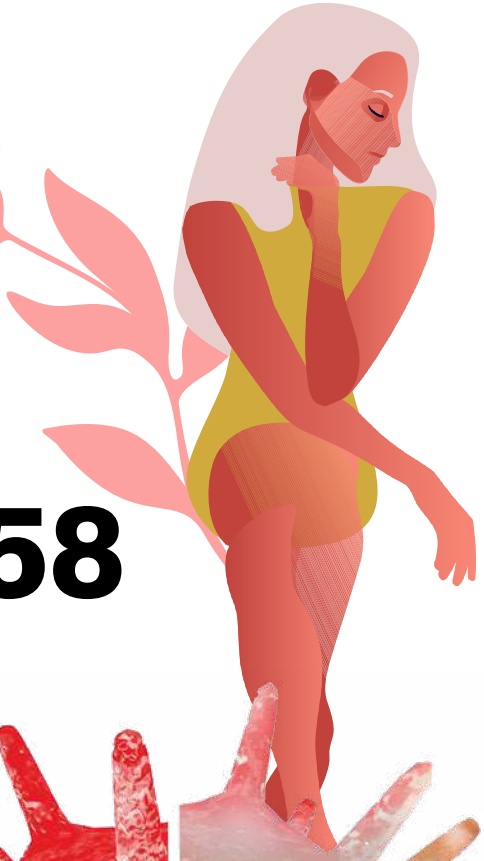
W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak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

REDAKCJA

eprasa.pl 7d7372f4d9

98

26



SPIS TREŚCI

Wrzesień 2021

Z OKŁADKI

Wyleczmy raka, ale jeszcze nie teraz 22

Firmy farmaceutyczne nie wprowadzają do obrotu innowacyjnych leków, tylko nieco ulepszone stare...

Na grzyby! 26

Masz chore serce, stany zapalne, dręczy Cię coś innego? Wybierz się do lasu i sięgnij po naturalne suplementy

Chcesz mieć dobrą pamięć? Zadbaj o nerki! 44

Nasza naturoterapeutka wyjaśnia co zrobić, by mieć umysł jak brzytwę do późnej starości

Wyreguluj nadmiar estrogenów i pozbądź się nadwagi 58

To najczęstsze zaburzenie hormonalne u kobiet. Dr Shawn Tassone wyjaśnia, co zrobić, by przywrócić upragnioną równowagę

Naturalne terapie dla jelit 70

Poznaj skuteczne sposoby na uszczelnienie i wyleczenie przeciekających trzewi

Skręt w dobrą stronę 92

Coraz częściej to energoterapeuci leczą głęboko zakorzenione w strukturach kręgosłupa deformacje rdzenia

16 sposobów na migrenę 100

Oto kompleksowy przewodnik po skutecznych metodach zapobiegania atakom oraz radzenia sobie z bólem

58

RAPORT SPECJALNY

18

TEMAT NUMERU

40

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

54

MIKSTURA 10
WYMOWNE GRAFIKI
Winny covid? Bynajmniej – to dieta! 18
Statystyki nie kłamią. Gubi nas dieta zawierająca wysokoprzetworzone produkty

NEWS FOCUS
Wyleczmy raka, ale jeszcze nie teraz 22

RAPORT SPECJALNY
Leśne cuda 26
Poznaj 8 grzybów, które znajdują się w światowej czołówce naturalnych leków. Mamy na to dowody naukowe!
Grzybobranie 34

ZDROWY STYL ŻYCIA
Psychoterapia na siłowni 40
Charlotte Watts proponuje kilka uspokajających ćwiczeń, które pomogą poradzić sobie ze stresem
Plamy na skórze 46
Piegi, ostudy, przebarwienia – niechciane pamiątki z wakacji. Podpowiadamy, jak je pożegnać naturalnymi metodami
Trzy cuda z antypodów 50
Odkrywamy uzdrawiające właściwości miodu manuka, czarciego pazura i olejku z drzewa herbacianego
Święty spokój 54
Odpowiednio dobrane zioła mogą sprawić, że przestaniesz się w końcu bać
Powrót do równowagi 58

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY
Jak wspomóc uczenie się? 44

TEMAT NUMERU
Obrona przed zabójcami jelit 62
Każdego dnia, bez wyjątku, jedz produkty reprezentujące każdą z 6 grup kolorów ze „spektrum fitoskładników"
Wielkie uszczelnianie 70

DETEKTYW MEDYCZNY
Ziołowe uderzenie 82
Jedzenie roślin to najlepsza profilaktyka kamicy nerkowej. Natomiast soki i napary pomagają pozbyć się choroby

PROFILAKTYKA I LECZENIE
Jak weszłam w stan ketozy 78
Maria Emmerich dzięki diecie ketogenicznej pożegnała nadwagę i zespół jelita wrażliwego
Prawda o testach na covid-19 86
Dr Joseph Mercola ujawnia fałszywość badań PCR i zawyżone statystyki związane z koronawirusem
Skręt w dobrą stronę 92
Naturalne sposoby na migrenę 100

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 113
Prenumerata 118
Nasz zielnik: pigwowiec japoński 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z…
odwodnieniem organizmu i przesuszeniem skóry 102
podwyższonym poziomem homocysteiny 107

62

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

LICZBY i FAKTY

Jeden grzyb zjedzony dziennie sprawia, że ryzyko zachorowania **na raka piersi** zmniejsza się **o 64%**. Grzyby zmniejszają to prawdopodobieństwo aż o 89% przed menopauzą i o 82% po przekwitaniu

Firmy farmaceutyczne wydają 1,3% całkowitych przychodów na badania nad rakiem, za to **20-45% na reklamę i marketing**

Według **diety ketogenicznej** tłuszcze powinny zapewniać organizmowi **70-80%** energii, żeby nie pozyskiwał jej z cukru

Badania przeprowadzone na ponad 34 tys. osób wykazały, że **zbyt duża ilość homocysteiny we krwi (powyżej 10 μmol/l)** jest czynnikiem ryzyka rozwoju demencji i choroby Alzheimera

Migrena to główna przyczyna absencji w pracy na świecie. W samej Wielkiej Brytanii schorzenie to powoduje rocznie utratę **ok. 86 mln dni roboczych**

LISTY

Odzyskać lekkość ciała

Droga Redakcjo! Zapisałam się na kurs tańca nowoczesnego i chociaż są to zajęcia dla początkujących, mój organizm odmówił posłuszeństwa. Mam 32 lata, jestem zdrowa i sprawna fizycznie, ale okazało się, że mam sztywne mięśnie i mnóstwo napięć w ciele. Powoduje to, że jestem bardziej podatna na kontuzje, które chociaż są niewielkie, to jednak powodują że taniec powoduje dyskomfort i przestaje mnie cieszyć. Zauważyłam, że mam ostatnio depresyjne nastroje – tak jakby ruch uruchomił we mnie trudne uczucia. Instruktorka poradziła mi, żebym skorzystała w terapii metodą bioenergetyki Lowena, która niweluje sztywność ciała i sprawia, że potem poruszamy się w większym wdziękiem. Co to za metoda?

Natalia

Red. Dr Alexander Lowen jest amerykańskim psychiatrą i psychoterapeutą oraz założycielem Międzynarodowego Instytutu Analizy Bioenergetycznej. Opracował autorskie podejście terapeutyczne zwane bioenergetyką, które opisał w 12 książkach. Jego trwające ponad 60 lat badania miały duży wpływ na rozwój współczesnej psychiatrii i psychoterapii. Lowen jest autorem metody, która łączy pracę umysłu z ciałem, i poprzez ćwiczenia fizyczne rozwiązuje problemy natury emocjonalnej a także leczy z chorób i dolegliwości fizycznych. Patrzy on na organizm z perspektywy energetycznej. Uważa, że poczucie zdrowia wiąże się z odczuwaniem żywotności i przyjemności ciała. Gdy jesteśmy chorzy, dokuczają nam nie tylko symptomy fizyczne, ale izolujemy się od ludzi, co nie wpływa dobrze na zdrowie psychiczne. Lekarz opisuje wdzięk zdrowego i szczęśliwego człowieka – można go określić jako urok osobisty i znaleźć jego odbicie w zachowaniu wobec innych.

Prawdziwa gracja ciała nie jest czymś wyuczonym, lecz stanowi część naszego naturalnego „wyposażenia". Poprzez ciało możemy odkryć powiązania uczuć z wdziękiem. Według założeń bioenergetyki należy zacząć od przestudiowania ciała, rozumianego jako samopodtrzymujący się system energetyczny, który współreaguje ze środowiskiem, w którym żyjemy.

Lowen podkreśla, że jesteśmy głęboko powiązani z innymi żywymi organizmami i z przyrodą. Dodatkowo nasza duchowość wywodzi się z poczucia łączności z siłą czy porządkiem, potężniejszym niż my sami. Jeśli tracimy kontakt z ludźmi, naturą i wyższą siłą, wpadamy w poczucie pustki, które może doprowadzić do depresji a nawet stanów schizoidalnych. Następuje też wtedy utrata łączności ze swoim ciałem – cielesnym „ja". U podłoża wszelkich zaburzeń psychicznych – według Lowena – leży brak odczuwania ciała. Dochodzi wtedy do spadku jego kondycji energetycznej. Nie da się oddzielić zdrowia umysłowego od fizycznego – zdrowie łączy te 2 aspekty osobowości. Zdrowie psychiczne można dostrzec w bystrości spojrzenia, kolorze skóry, spontanicznych harmonijnych ruchach, elegancji w poruszaniu się.

Lowen zauważa, że w stanach depresji oczy są puste, a często maluje się w nich rozpacz. Kiedy tracimy energię do życia, oczy stają się matowe i nieruchome,

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nasz mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

eprasa.pl 7d7372f4d9

co oznacza że nasza funkcja postrzegania została upośledzona. Z obserwacji pacjentów Lowena wynika, że zmatowienie oczu często wynika z trudnych sytuacji z dzieciństwa. Dr Alexander Lowen twierdzi, że psychoterapia bez zwracania uwagi na kondycję ciała nie ma sensu. Podobnie nie można leczyć choroby fizycznej, nie uwzględniając stanu psychicznego i duchowego człowieka. Nie można koncentrować się na ograniczonym fragmencie osoby, potrzebne jest spojrzenie całościowe.

Podstawą bioenergetyki jest przekonanie, że nasze ciała odzwierciedlają nasze przeżycia. Głębia i siła uczuć człowieka wyraża się w ich reakcjach i zapisuje w umyśle. Jeśli przeżycia są przyjemne, pozytywnie wpływają na zdrowie, żywotność i grację. Doświadczenia bolesne – odwrotnie. Jeśli adekwatnie reagujemy na odniesiony uraz, skutek nie jest trwały – napięcie ustępuje. Jednak kiedy reakcja zostaje zablokowana, w ciele pozostaje chroniczne napięcie mięśniowe. Po latach można go uaktywnić przez terapię lub silne przeżycie.

Zdolności spontanicznego płaczu – zdaniem Lowena – nie przywrócą rozmowy z psychologiem, najdłuższe medytacje, ćwiczenia jogi czy masaże. By odzyskać wdzięk, trzeba się dowiedzieć jak się go utraciło a następnie stawić temu czoło na poziomie ciała przez odpowiednie ćwiczenia. Czyni to właśnie bioenergetyka – podejście łączące idee Wschodu i Zachodu. Metoda ta wykorzystuje siłę rozumu dla zrozumienia napięć, które krępują ciało. Mobilizuje też energię ciała do wyeliminowania tych napięć.

Jak zdiagnować słodką chorobę?

Droga Redakcjo! Jestem genetycznie obciążona cukrzycą typu 2 i podejrzewam u siebie jej symptomy. Ciągle jestem zmęczona, senna i ociężała po posiłku. Mam napady głodu i ogromną chęć na słodki smak, z tego pewnie powodu przytyłam. Pogorszył mi się wzrok i odczuwam wzmożone pragnienie. Jakie badania powinnam wykonać, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście jestem chora?

Jadwiga

Red. Diagnostyka cukrzycy to następujące badania:

- Test z krwi żylnej – mierzy poziom cukru we krwi o dowolnej porze dnia, bez względu na wcześniej spożyty posiłek. Najczęściej wykonuje się go, kiedy istnieją niepokojące objawy wymagające natychmiastowej interwencji. Na potrzeby testu pobierana jest próbka krwi i wysyłana do laboratorium do analizy. Poziom glukozy (cukru) we krwi mierzony na czczo powinien być mniejszy niż 100 mg/dl, a 2 godziny po podaniu glukozy – mniejszy niż 140 mg/dl. Domowy test glukometrem nie powinien być wykorzystany do diagnozy cukrzycy.
- Glikemia na czczo – wykonywany minimum 8 godz. po ostatnim posiłku. Najczęściej robi się go rano.
- Test tolerancji glukozy (OGTT) – test badający poziom cukru we krwi po spożyciu dużej dawki glukozy (ok. 75 g). Wykonuje się go się 3 razy na czczo – po 1 i po 2 godz. bada się poziom cukru we krwi. Test ten sprawdza, jak organizm radzi sobie z duża ilością cukru, czy trzustka produkuje wystarczającą ilość insuliny, czy receptory komórek prawidłowo ją rozpoznają i czy narządy odpowiednio go magazynują. Wykonuje się go na czczo, po wypiciu roztworu glukozy zaleca się odpoczynek (przebywanie w pozycji siedzącej lub leżącej).
- Badania na ustalenie typu cukrzycy:
  - badanie na obecność peptydu C – peptyd C to białko, które jest podłączone do insuliny, kiedy ta wydzielana jest przez trzustkę. Niewielka jego ilość we krwi najczęściej połączona jest z cukrzycą typu
  - test przeciwciała anty-GAD – wykorzystywany do stwierdzenia cukrzycy typu 1, a zwłaszcza jej podtypu LADA (latent autoimmune diabetes of adulthood). Przeciwciała anty-GAD są odpowiedzialne za niszczenie komórek trzustki.
- Testy genetyczne – wykorzystywane do zidentyfikowania monogenowego typu cukrzycy, zwanego MODY (maturity onset diabetes of the young) oraz utrwalonej cukrzycy noworodkowej. W tym celu pobierana jest próbka krwi lub i analizowana pod kątem występowania mutacji genu odpowiedzialnego za występowanie tych form cukrzycy.

Na tropie selenu i cynku

Droga Redakcjo! Choruję na niedoczynność tarczycy. Wyczytałam, że dieta, która wspiera leczenie tej choroby powinna zawierać między innymi selen i cynk. W jakich produktach są te pierwiastki?

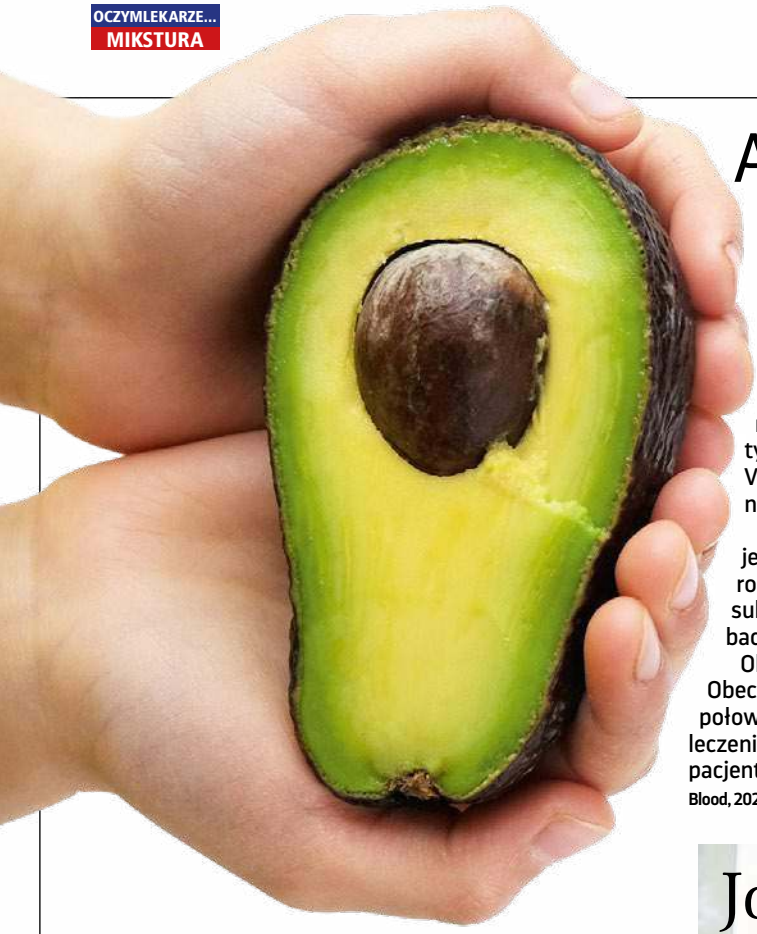
Maria

Pokarmowe źródła selenu (kolejność według zawartości): orzechy brazylijskie, tuńczyk, nasiona słonecznika, wątroba, serce, nerki wieprzowe, wołowe i cielęce, owoce morza i ryby (szczególnie śledzie), drób, jaja, drożdże, brązowy ryż, pieczywo razowe, soczewica, kiełki pszenicy. Zawartość selenu w warzywach i owocach jest niska, w większych ilościach znajduje się w: czosnku, cebuli, kukurydzy, fasoli białej, grzybach.

Pokarmowe źródła cynku (kolejność według zawartości): ostrygi, małże, wątroba cielęca, pestki dyni, kakao, wątroba wieprzowa, tłusty ser ementaler, pieczeń wołowa, nasiona fasoli, kasza gryczana, migdały, płatki owsiane, chleb żytni razowy, gorzka czekolada, sardynki w puszce i zielony groszek.

Czytelnicy, których listy zostały zmieszczone na łamach, otrzymają nawilżający zestaw do pielęgnacji włosów i wrażliwej skóry głowy BIOVAX Prebiotic

eprasa.pl 7d7372f4d9



Awokado może przeciwdziałać białaczce

Owoc ten zawiera związek tłuszczowy – awokatynę B, która testowana jest obecnie na komórkach AML (ostrej białaczki szpikowej). To jedna z najbardziej złośliwych postaci nowotworu, trudna do wyleczenia i o wysokiej śmiertelności.

Awokatyna B została już przetestowana jako terapia w zapobieganiu cukrzycy typu 2 i w leczeniu otyłości, a teraz naukowcy z University of Guelph w prowincji Ontario sprawdzają, jak zakłóca ona działanie VLCAD – enzymu o decydującym znaczeniu dla wzrostu i rozprzestrzeniania się komórek rakowych białaczki.

Jak wyjaśnia badacz Paul Spagnuolo, „przeżycie komórki uzależnione jest od tego enzymu", a więc oddziaływanie na VLCAD może spowolnić rozprzestrzenianie się raka. Gdy badania laboratoryjne zakończą się sukcesem, naukowcy mają nadzieję przetestować awokatynę B na osobach z ostrą białaczką szpikową.

Obecnie w bardzo niewielkim stopniu można pomóc tym chorym. Obecnie mniej niż 10% chorych przeżywa ponad 5 lat od diagnozy, a tylko połowa otrzymuje chemioterapię, podczas gdy u pozostałych stosuje się leczenie paliatywne, pomagające łagodzić ból. Jak dodał Spagnuolo, wielu pacjentów przyjmujących chemioterapię umiera na skutek tego leczenia.

Blood, 2021; blood.2020008551

Zobaczyć to uwierzyć: jak przetworzone mięso wpływa na serce

Wszyscy wiemy, że jest szkodliwe dla serca, ale obecnie naukowcy – przy użyciu specjalnej techniki obrazowania – mogą dosłownie zobaczyć złe skutki diety.

Wykorzystując 3 różne metody, włącznie z rezonansem magnetycznym (CMR), badacze z Queen Mary University w Londynie odkryli bezpośrednią korelację między stanem serca a dietą zawierającą czerwone i przetworzone mięso.

W badaniu wzięło udział 19 408 osób, a naukowcy stwierdzili, że serce było w gorszej kondycji u fanów wędlin, wołowiny i wieprzowiny. Mieli oni mniejsze komory serca, funkcjonowało ono gorzej, a tętnice były sztywniejsze. Badacze odkryli też, że jarosze, czyli osoby, które nie jedzą mięsa, ale raczą się rybami, mieli bardziej elastyczne naczynia krwionośne a serce w dużo lepszym stanie niż mięsożercy. Ich układ krążenia tym lepiej funkcjonował, im dłużej byli na rybnej diecie.

Konferencja Kardiologii Zapobiegawczej Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, 15 kwietnia 2021

Joga pomaga osobom cierpiącym na IBS

Jak stwierdzono w nowym badaniu na uniwersytecie w Calgary, osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS) powinny zacząć uprawiać jogę, by lepiej radzić sobie z tą chorobą. Połączenie jogi z aromaterapią łagodzi jej fizyczne objawy i pomaga poradzić sobie psychicznie.

Naukowcy zwerbowali 9 osób z IBS do 8-tygodniowego programu jogi, obejmującego także masaż aromaterapeutyczny. Uczestnicy codziennie dokonywali wpisu w dzienniczku, jak również oceniali swą jakość snu i poziom lęku, depresji i stresu.

Explore, 2021; doi:10.1016/j.explore.2021.04.006

eprasa.pl 7d7372f4d9

Markowe witaminy na oleju MCT

dla całej rodziny

Gwarancja jakości witamin

Quali®-D to najwyższej jakości witamina D pozyskiwana z lanoliny. Dzięki drobno rozproszonym cząsteczkom pozyskanym w specjalistycznych szwajcarskich laboratoriach witamina charakteryzuje się bardzo stabilną formą i jest jeszcze szybciej i łatwiej wchłaniana przez organizm ludzki.

MenaQ7® to witamina K o właściwościach potwierdzonych w badaniach klinicznych. Posiada liczne certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food oraz akceptację European Food Safety Authority.

Quali®-A Quali®-D Quali®-E MenaQ7® Vitamin K2 as MK-7

Suplementy diety o zawartości 4000 IU witaminy D przeznaczone są dla osób zdrowych powyżej 75 roku życia. Witamina ADEK dla rodziny przeznaczona jest dla dorosłych i dla dzieci już od 1 roku życia. Witamina D3 dla dzieci jest odpowiednia dla noworodków, niemowląt i dzieci od 1 roku życia.

Pozostałe produkty na oleju MCT:

Prosta droga do odporności*

Naturalne i bezpieczne witaminy o prostym składzie. Postaw na wygodne porcjowanie i wysoką przyswajalność dzięki olejowi MCT z kokosa.
*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni.

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Usłysz i zobacz swoje dziecko nim będzie za późno...

Statystyki na temat zaburzeń depresyjnych i samobójstw wśród dzieci i młodzieży są nadal zatrważające. Dlatego uważamy, że trzeba o tym mówić głośno! Nasz magazyn objął patronat nad kampanią.

10 września startuje II edycja kampanii społecznej Terapia to NIE WSTYD, która ma na celu odczarowanie podejścia Polaków do psychoterapii, zmianę przekonań na temat korzystania z pomocy psychologa i psychoterapeuty. W tym roku skupi się na dzieciach i rodzicielstwie pod hasłem „Usłysz i zobacz swoje dziecko!". Warto zwrócić uwagę na to, jak ogromny wpływ na nasze dorosłe życie ma wychowanie i relacja (bądź jej brak) z rodzicami. Główne cele akcji to: przeciwdziałanie samobójstwom dzieci i młodzieży, uświadomienie dorosłym, jakie zachowania są przyczyną występowania w dorosłym życiu m.in. lęku przed odrzuceniem, bliskością, samotnością, niskiego poczucia własnej wartości czy braku samoakceptacji. Podkreślenie, że przytulanie dziecka ma wpływ na jego przyszłość, relacje z innymi ludźmi. Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo dzieci łakną naszej uwagi, ani jakie słowa i zwroty wypowiadane przez nas oddziałują na ich przyszłość.

Wraz z rozpoczęciem II edycji kampanii rusza w trasę Terapiobus, który już podczas I edycji udzielał darmowego wsparcia psychologicznego w wielu miastach w całym kraju. Od 10 września rozpoczyna się również akcję „15 minut każdego dnia – Po prostu BĄDŹ! Czyli świadomy czas dla Twojego dziecka".

Więcej informacji www.terapiatoniewstyd.pl

Odpręż się, jedząc więcej owoców i warzyw

Stresujesz się? W takim razie nie żałuj sobie owoców i warzyw; są one doskonałym naturalnym „odstresowywaczem", jak stwierdzono w nowym badaniu.

Osoby, które regularnie każdego dnia spożywają równowartość co najmniej 4 filiżanek owoców i warzyw mają o 10% niższe wyniki w kwestionariuszach stresowych niż ci, którzy jedzą połowę tej ilości. Produkty te bowiem są bogate w witaminy, flawonoidy i karotenoidy, i mogą zmniejszać stany zapalne i stres oksydacyjny, co z kolei poprawia samopoczucie psychiczne.

Badacze z Edith Cowan University w Australii prześledzili dietę i poziom stresu ponad 8600 osób w wieku 25-91 lat i stwierdzili, że ci, którzy spożywali co najmniej 470 g owoców i warzyw, czyli odpowiednik 4 filiżanek dziennie, mieli niższy poziom napięcia niż ci, którzy zjadali 230 g lub mniej.

Chociaż napięcie może być zdrową reakcją na bezpośrednie wyzwania, to jeżeli trwa długo, odbiera siły i w końcu może doprowadzić do bardziej poważnych schorzeń, takich jak choroby serca, cukrzyca, depresja i lęk.

Dobrze wiadomo, że zdrowa dieta jest ważna, a jednak tylko połowa Australijczyków zjada 2 porcje owoców dziennie. Zaledwie 10% zjada zalecane 5 porcji.

ClinNutr, 2021; 40:2860

Medytuj po zawale serca, by zapobiec kolejnemu

Jeżeli miałeś zawał serca, nie popadaj w lęk ani w depresję – mogłoby to podwoić Twoje ryzyko doznania kolejnego zawału. Jak twierdzą badacze z Emory University, kardiolodzy powinni przepisywać pacjentom po zawale oprócz zwykłych leków także medytację i zajęcia relaksacyjne. Jest to szczególnie ważne u młodszych osób – w wieku 18-61 lat – które przeżyły zawał serca.

Naukowcy prześledzili postępy poczynione przez 283 osoby po zawale i oceniali ich poziom depresji, lęku i gniewu przez okres do 6 miesięcy po zawale. W ciągu 5 lat 80 pacjentów doznało 2 zawału lub udaru, a połowa z nich miała wysokie wskaźniki w kalkulatorze stresu w porównaniu do 22%, u których poziomu napięcie było niższe,

Osoby najbardziej zestresowane wykazywały również wysoki poziom stanów zapalnych, powodujący odkładanie się blaszek w tętnicach, co zwiększa ryzyko doznania drugiego zawału.

Wyniki obejmowały także czynnik społeczny. Wśród czarnych kobiet ze środowisk o trudnej sytuacji społeczno-ekonomicznej istniało wyższe prawdopodobieństwo palenia, cukrzycy czy nadciśnienia, a są to również czynniki podnoszące poziom stresu.

70. Doroczna Sesja Naukowa American College of Cardiology, 6 maja 2021

eprasa.pl 7d7372f4d9

Wzmocnij swoją ODPORNOŚĆ!

- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego
- Zawiera wyciągi z roślin i koncentraty soków owocowych
- Dostarcza ważne witaminy: A, D, E, C, B_1, niacynę i witaminę B_6
- Płynna formuła sprzyja efektywnemu przyswajaniu witamin
- Nie zawiera alkoholu, konserwantów, barwników i syntetycznych aromatów
- Odpowiedni dla wegetarian
- Wyjątkowo smaczny

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

JAKOŚĆ ★ ZAUFANIE ★ RENOMA
EKO MARKA 2020

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

COVID-19 NEWS

Przełom w walce z covid-19. Natto blokuje koronawirusa!

Danie ze sfermentowanej soi, które powstało na przełomie ubiegłego tysiąclecia, może stać się odpowiedzią na współczesny problem. Japońscy naukowcy dowiedli bowiem, że ekstrakt z natto, blokuje zakażenie SARS-CoV-2 w warunkach laboratoryjnych.

W Kraju Kwitnącej Wiśni – mogącym pochwalić się największą średnią długości życia na Ziemi i zamieszkiwanym przez ponad jedną czwartą światowej populacji seniorów w wieku 65 lat lub starszych – od dawna panuje przekonanie, że ta popularna tam potrawa przyczynia się do dłuższego i zdrowszego życia jego mieszkańców. I co istotne, potwierdza to coraz więcej dowodów naukowych. Jakiś czas temu stwierdzono, że natto jest podstawą diety tych, którzy mieli najmniejsze prawdopodobieństwo zgonu z powodu udaru lub choroby serca. Teraz japońscy naukowcy postanowili sprawdzić, czy tradycyjne danie może działać przeciwwirusowo, a w szczególności przeciwcovidowo.

Odkryli, że ekstrakt z lepkiej masy o charakterystycznym zapachu może hamować zdolność wirusa wywołującego covid-19 do infekowania komórek. Eksperyment, którego wyniki zostały opublikowane 13 lipca 2021 r. w międzynarodowym piśmie naukowym *Biochemical and Biophysical Research Communications*, przeprowadził zespół uczonych z Tokijskiego Uniwersytetu Rolnictwa i Technologii we współpracy z innymi japońskimi instytucjami.

Co więcej, w tym samym badaniu przetestowali oni, jak natto radzi sobie z herpeswirusem 1 (BHV-1), który powoduje choroby układu oddechowego u bydła.

Natto powstaje w wyniku fermentacji soi z *Bacillus subtilis*, bakterią występującą w roślinach i glebie. Naukowcy przygotowali 2 ekstrakty, jeden podgrzewany, a drugi nie. Następnie zastosowali je do zestawów ludzkich i bydlęcych komórek hodowanych w laboratorium. Pierwszy zestaw był zainfekowany SARS-CoV-2, podczas gdy drugi BHV-1. Po potraktowaniu ekstraktem z natto wytworzonym bez ogrzewania, zarówno SARS-CoV-2, jak i BHV-1 utraciły zdolność do infekowania komórek. Jednak żaden z wirusów nie wydawał się być dotknięty działaniem ekstraktu natto poddanego obróbce termicznej.

– Odkryliśmy coś, co wydaje się być proteazą lub proteazami – białkami, które metabolizują inne białka – w ekstrakcie natto bezpośrednio trawią one domenę wiążącą receptor na białku wypustkowym w SARS-CoV-2 – tłumaczy prowadzący badanie prof. Tetsuya Mizutani. Jednocześnie uczony wskazuje, że odkryte proteazy rozkładają się w cieple, tracąc zdolność do trawienia białek i pozwalając wirusowi pozostać zakaźnym.

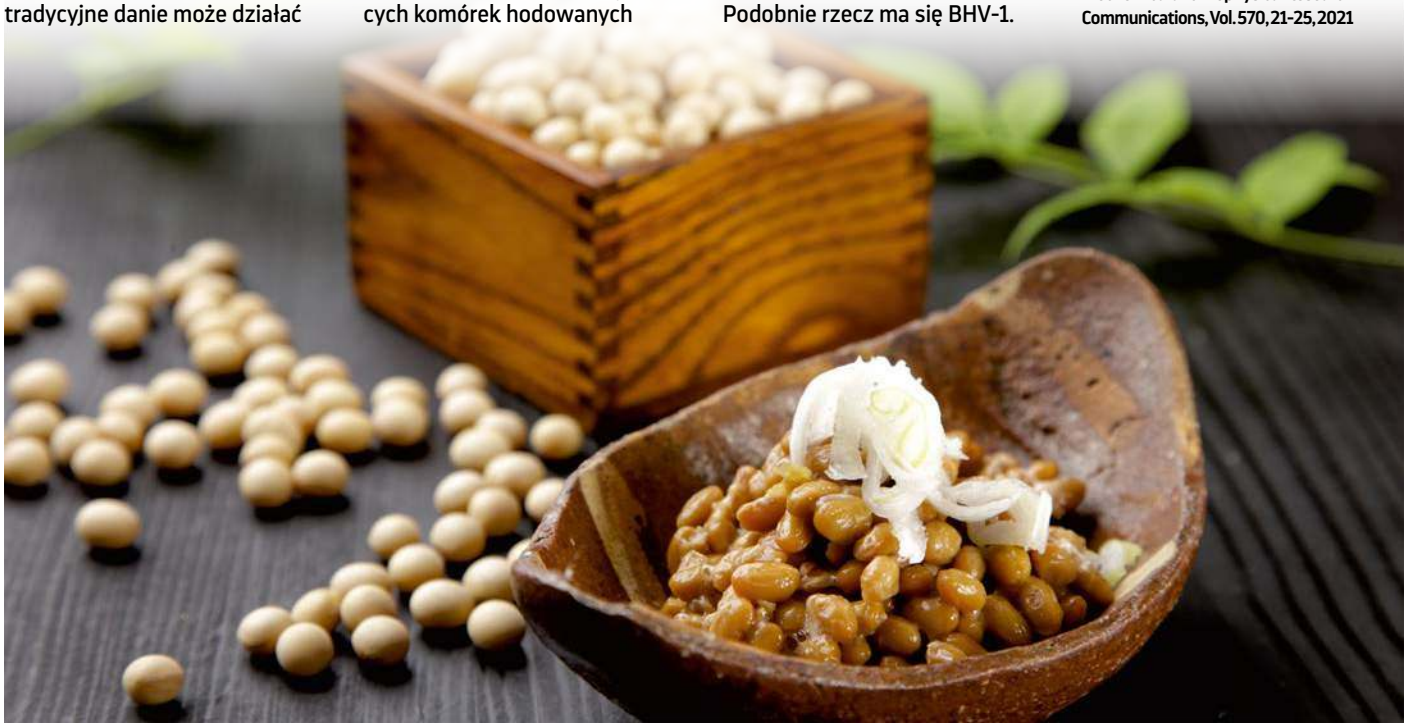
Gdy białko kolca wirusa pozostaje nieaktywne, SARS-Cov-2 nie może infekować zdrowych komórek. Podobnie rzecz ma się BHV-1.

Niezwykle rzadko udaje się potwierdzić, iż składniki żywności mają działanie przeciwwirusowe. Autorzy badania podkreślają, że na razie nie wiadomo jednak, czy spożywanie natto chroni przed zachorowaniem na SARS-Cov-2, eksperyment został bowiem przeprowadzony na komórkach hodowanych w laboratorium.

Prof. Tetsuya Mizutani nie kryje, że potrzebne są dalsze badania, aby zidentyfikować dokładne mechanizmy molekularne. Po ustaleniu komponentów i zweryfikowaniu ich funkcji, naukowcy planują przejść do badań klinicznych na modelach zwierzęcych.

– Chociaż istnieją szczepionki przeciw covid-19 nie wiemy, jak skuteczne mogą być przeciwko każdemu jego wariantowi – mówi naukowiec. – Poza tym wciąż słyszymy o przypadkach zakażeń, musimy więc opracować leczenie dla tych, którzy chorują.

Biochemical and Biophysical Research Communications, Vol. 570, 21-25, 2021



eprasa.pl 7d7372f4d9

NATURALNA SZWAJCARSKA WITAMINA K Z NATTO*

W TROSCE O TWOJE KOŚCI

–15%
z kodem:
Kinon009**

▸ **Kinon krople**
100% natury,
połączenie witaminy K
z olejkiem ze słodkiej
pomarańczy

▸ **Kinon**
na zdrowe kości,
uzupełnia niedobory
witaminy K
(menachinon 7)
w organizmie

▸ **Kinon 200**
aż 200 mikrogram
witaminy K
w jednej tabletce

▸ **KinonD3**
połączenie
witamin D i K
na odporność

W dobrych cenach
na **zakupto.eu**

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

www.kinon.com.pl

valentis

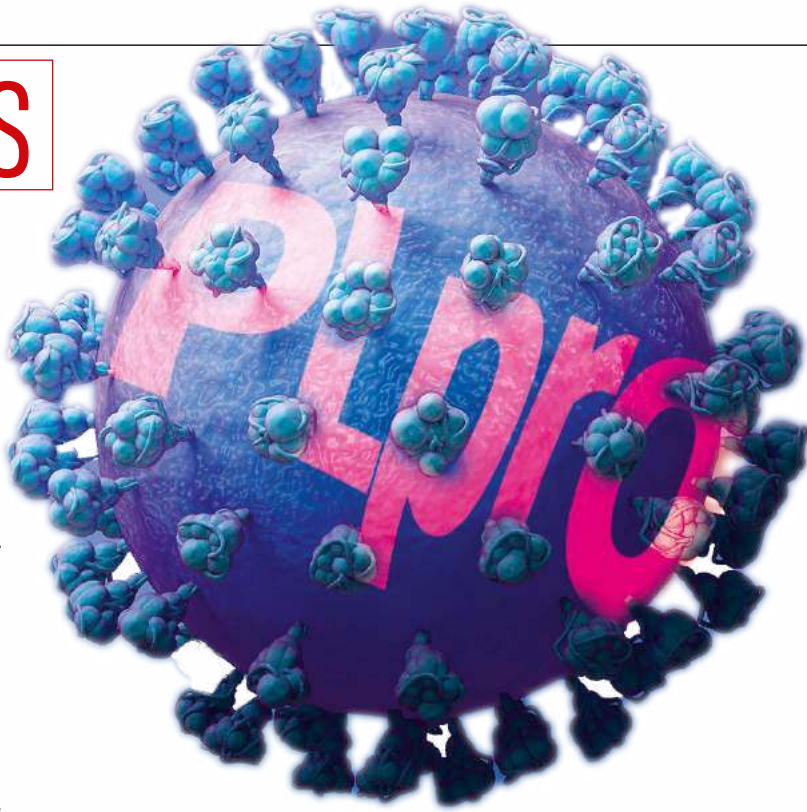
Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

*Natto – tradycyjne, japońskie danie ze sfermentowanej soi.
**Oferta obowiązuje od 01.09-31.10.2021. Dotyczy wszystkich produktów i zestawów produktów marki Kinon.

suplement diety

eprasa.pl 7d/3/214409

COVID-19 NEWS



Odkryto czynnik X koronawirusa

Dlaczego niektórzy ludzie przechodzą zakażenie covid-19 bardzo ciężko, a inni ledwie odczuwają objawy? Nowe badanie odkrywa, że ma to wiele wspólnego z białkami wirusa SARS-CoV-2, które dezaktywują odpowiedź naszego układu immunologicznego.

Zespół badaczy z Cleveland Clinic po raz pierwszy zidentyfikował mechanizm angażujący enzym PLpro (proteaza papino-podobna) i uważają, że odgrywa on ważną rolę w determinowaniu tego, jak poważnie będziemy przechodzić zakażenie.

PLpro może zablokować reakcję immunologiczną naszego ciała na infekcję, a zrozumienie działania tego mechanizmu oraz tego, jak wpływa na różnych ludzi może być ważną wskazówką w wyszukaniu metod leczenia zakażenia koronawirusem.

– Nasze odkrycie oferuje wgląd w nigdy dotąd nie opisywany mechanizm aktywacji układu immunologicznego oraz pokazuje, jak PLpro go zakłóca, pozwalając wirusowi na swobodną replikację i sianie zniszczenia w organizmie nosiciela – wyjaśnia prowadząca badanie Michaela Gack.

Podczas testów laboratoryjnych uczeni byli w stanie wyizolować i dezaktywować PLpro. Może to zmniejszyć nasilenie choroby, jeśli udałoby się zatrzymać proces we wczesnym stadium rozwoju. PLpro tłumi reakcję sensora naszego układu immunologicznego, białka MDA5. W rezultacie gdy PLpro jest zablokowane, MDA5 może pobudzić nasz układ odpornościowy do reakcji przeciwwirusowej.

NatMicrobiol, 2021; 6:467-78

Witamina D#1

Kalcyfediol może zmniejszyć liczbę śmierci na covid-19 nawet o połowę?

Podawanie wysokich dawek witaminy D chorym na koronawirusa może zmniejszyć liczbę przypadków wymagających intensywnej terapii nawet o 60%. Może również zmniejszyć o połowę ilość zgonów na SARS-CoV-2. Jak wynika z nowego badania, będący jednym z metabolitów witaminy D3 – kalcyfediol, zwykle podawany w przypadku przewlekłej niewydolności nerek, może pomóc złagodzić przebieg covid-19. Test przeprowadzono na 551 zakażonych koronawirusem w szpitalu w Barcelonie, którym początkowo podawano 532 mcg kalcyfediolu, a później 266 mcg przez 4 kolejne dni. Grupę kontrolną stanowiło 379 leczonych standardowo pacjentów z covid-19. Hiszpańscy uczeni stwierdzili, że ok. 15% osób, które leczono standardowo zmarło, tymczasem z grupy, która otrzymywała kalcyfediol zmarło tylko 6,5%. Nie dość na tym, tylko 5% otrzymujących ten związek wymagało intensywnej opieki w przeciwieństwie do 21% z grupy kontrolnej. Niedobór witaminy D jest przypuszczalnym powodem, dla którego więcej Azjatów i ludzi czarnoskórych przechodzi infekcję koronawirusową znacząco poważniej.

The Lancet, 2021 (preprint)

Witamina D#2

Śmiertelnie niebezpieczny deficyt

Niemal 90% śmierci z powodu zakażenia koronawirusem jest powiązane z niedoborem słonecznej witaminy. Tymczasem można by ich uniknąć, podając jej duże dawki.

W jednym z badań prowadzonych przez Niemieckie Centrum Badań nad Rakiem stwierdzono, że 64% ze 185 pacjentów chorych na covid-19, którzy wymagali leczenia szpitalnego, cierpiało na niedobór witaminy D. 16 z nich zmarło. To sugeruje, że deficyt tego związku zwiększa ryzyko śmierci na SARS-CoV-2 ponad 7-krotnie. Badacze twierdzą, że czekanie na dalsze dowody dotyczące pozytywnego działania witaminy w przypadku zachorowań na covid-19 jest „wysoce sporną kwestią, potencjalnie nawet nieetyczną" oraz nawołują do natychmiastowego zastosowania suplementacji witaminy D jako części standardowego leczenia pacjentów z covidem.

Nutrients. 2020 Nov 27;12(12):3642

eprasa.pl 7d7372f4d9

Diagnostyka metodą Imago

Terapia i leczenie

Kompleksowa ocena stanu zdrowia – diagnostyka i profilaktyka

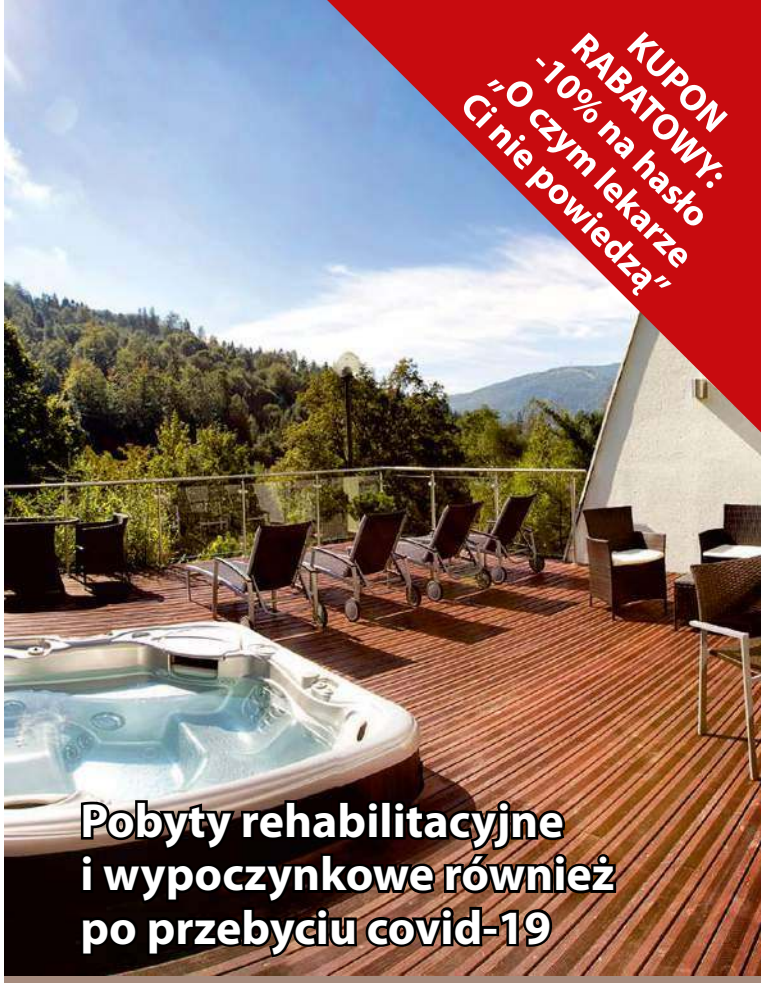
- Wykrywanie procesów chorobowych wywołanych przez pasożyty i wirusy
- Analiza stanu zdrowia na poziomie komórkowym
- Ocena tolerancji produktów spożywczych
- Ocena zaburzeń metabolizmu
- Indywidualne dostosowanie oczyszczania i leczenia

promocyjna cena: ~~199,00 zł~~ 100,00 zł

Del Vitae – moc natury w kapsułce

Suplementy Del Vitae odżywiają komórki twojego organizmu i oczyszczają go z toksyn, zanieczyszczeń oraz szkodliwych drobnoustrojów, takich jak: wirusy, bakterie i grzyby, a także wprowadzają równowagę kwasowo-zasadową.

KUPON RABATOWY: -10% na hasło „O czym lekarze Ci nie powiedzą"



Pobyty rehabilitacyjne i wypoczynkowe również po przebyciu covid-19

- oferujemy szeroką gamę usług rehabilitacyjnych (specjalizujemy się w rehabilitacji ortopedycznej, neurologicznej, sportowej, po covid-19)
- posiadamy profesjonalnie wyposażoną bazę zabiegową: falę uderzeniową (FSWT), pole magnetyczne PST, gabinety do masażu, fizykoterapii, elektroterapii, balneoterapii oraz sale do ćwiczeń indywidualnych i grupowych wyposażone w system NEURAC

W ośrodku luksusowe centrum AQUA, a w nim:

- nowoczesny kryty basen
- jacuzzi wewnętrzne SIENNA i VIRGINIA, zewnętrzne HOTSPRING
- grota solna
- sauna sucha i infrared, łaźnia parowa

Mazowsze MEDI-SPA

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Wina covidu? Bynajmniej – to dieta!

Zakażenie koronawirusem może być groźne dla każdego, kto jest otyły lub cierpi na 1 z 4 przewlekłych problemów zdrowotnych. Są one nawet bardziej istotne niż wiek.

Niewłaściwa dieta, składająca się z produktów wysokoprzetworzonych, to jeden z głównych czynników determinujących przebieg choroby covid-19. Pacjenci otyli reprezentują 30% przypadków, które wymagają pilnej hospitalizacji, podczas gdy pacjenci z cukrzycą typu 2, czyli chorobą ściśle łączącą się ze złą dietą, stanowią kolejne 20%.

Dotyczy to każdej kategorii wiekowej. 35-latek z otyłością lub cukrzycą, nadciśnieniem lub chorobą układu krążenia musi liczyć się z takim samym ryzykiem, co 75-latek bez żadnej z tych dolegliwości. W rzeczy samej, niemal 2/3 przypadków covidu, które wymagają pobytu w szpitalu, można przypisać wyżej wymienionym chorobom. Do ok. 64% spośród tych hospitalizacji być może nigdy by nie doszło, gdyby mniej ludzi miało nadwagę lub chorowało na cukrzycę typu 2, jak mówią badacze z Tufts University.

Przeanalizowali oni 906 tys. przypadków zakażenia SARS-CoV-2, wymagających hospitalizacji w USA do listopada 2020 r. Zastosowano statystyki na poziomie populacji, dotyczące znanych czynników ryzyka warunkujących ostre zakażenie[1]. Nie przypadkiem właśnie w Stanach odnotowano najwyższą liczbę zgonów z powodu koronawirusa. Mimo że kraj ten reprezentuje 5% światowej populacji, przypadki śmiertelne stanowią aż 25% łącznej liczby zgonów na świecie. Powód jest prosty – połowa Amerykanów ma cukrzycę lub stan przedcukrzycowy, niemal połowa ma nadciśnienie, a 3/4 jest otyłych lub ma nadwagę.

Szczepionka nie jest w stanie całkowicie wyeliminować problemu, dlatego największy nacisk i tak należy kłaść na lepszą dietę i zdrowszy tryb życia. Jak ujął to badacz Dariush Mozaffarian: „Wiemy, że poprawa jakości diety sama w sobie, nawet bez utraty wagi, gwałtownie poprawia zdrowie już w 6-8 tygodni".

Poważne przypadki covidu wymagające hospitalizacji (na wartość procentową wpływa każdy czynnik ryzyka covidu)

Cukrzyca typu 2	**20,5%**
Otyłość	**30,2%**
Nadciśnienie	**26,2%**
Niewydolność serca	**11,7%**
Łączna liczba przypadków covidu z hospitalizacją związanych z tymi 4 czynnikami (ze względu na wysoki wskaźnik współwystępowania)	**63,5%**

BIBLIOGRAFIA
1 JAmHeartAssoc,2021;10: e019259

eprasa.pl 7d7372f4d9

eprasa.pl 7d7372f4d9

WARTO WIEDZIEĆ

Uwierz w swoje ciało!

Prawie 30 mln kobiet zmaga się z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów, hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa, łuszczyca, nieswoiste zapalenie jelit, celiakia, endometrioza czy cukrzyca typu 1. Jeszcze więcej żyje z niezdiagnozowaną chorobą. Autorka przedstawia holistyczny program uzdrawiania chorób autoimmunologicznych. Zakłada on kompleksowe podejście do zagadnienia obejmujące m.in. oczyszczanie organizmu, 12-tygodniowy plan diety autoimmunologicznej, kuracje ziołowe oraz wsparcie witaminowe, jak również ćwiczenia oddechowe, jogę i inne techniki, które pomogą Ci nie tylko odnowić wewnętrzne połączenie z ciałem i nauczyć się odczytywania wysyłanych przez nie sygnałów, ale również przyczynią się do zmiany szkodliwych przekonań na temat własnego zdrowia. Dzięki temu wszystkiemu odzyskasz energię i sprawność.
Aimee E. Raupp: „Choroby autoimmunologiczne – Holistyczne uzdrawianie", cena: 31,97 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Gdy mózg dojrzewa

Dlaczego z prostego w obsłudze dziecka wyrasta wymagający nastolatek? Dlaczego tak ciężko zwlec go rano z łóżka? Dlaczego tak często podejmuje ryzykowne zachowania?

Nastolatki nie myślą racjonalnie, nie potrafią w pełni ocenić ryzyka, wszystko jest dla nich niemalże czarno-białe. Co sprawia, że okres dorastania jest tak kłopotliwy i trudny?

Szukając odpowiedzi na te pytania, warto sięgnąć po „Sekretne życie mózgu nastolatka". Lektura ta przez Towarzystwo Królewskie w Londynie została uznana za najlepszą książkę naukową 2018 r.

Profesor neuronauk Sarah-Jayne Blakemore wyjaśnia, co dzieje się w mózgach dorastających dzieci. Wieloletnia praca jej zespołu badawczego pokazała, że okres dojrzewania jest czasem niezwykłej wrażliwości rozwojowej, ale jednocześnie wyjątkowej kreatywności, która powinna zostać dogłębnie poznana i doceniona. Bo chociaż czasem nastolatek sprawia wrażenie, jakby szukał dziury w całym, on musi po prostu… odkryć sekrety swojego mózgu.
Sarah-Jayne Blakemore: „Sekretne życie mózgu nastolatka", cena: 35,92 zł, Wydawnictwo Mamania, www.mamania.pl

Tarczyca od A do Z

Liczba osób z chorobami tego gruczołu rośnie lawinowo, a mimo to wielu lekarzy nie potrafi prawidłowo ocenić stanu zdrowia pacjenta. Ten poradnik dostarcza wiedzy i argumentów pozwalających na podejmowanie trafnych decyzji w kwestii własnego zdrowia. Dzięki niemu dowiesz się wszystkiego o najlepszych testach laboratoryjnych, m.in. kiedy je wykonać i jak interpretować. Zdobędziesz wiedzę o tym, które produkty spożywcze wspomagają leczenie tarczycy, a które jej szkodzą. Dodatkowo poznasz też suplementy, które nierzadko mogą zastąpić przyjmowanie leków. Suzy Cohen na podstawie osobistej historii uczy nas, jak odzyskać zdrowie, radosny nastrój, energię i lepiej dopasować dżinsy! Odzyskaj swoje życie, zacznij już dziś!
Suzy Cohen: „Tarczyca. Diagnoza i leczenie", cena: 25 zł, Wydawnictwo Oficyna Wydawnicza ABA, www.oficynaaba.pl

eprasa.pl 7d7372f4d9

terapia to®
NIE WSTYD

15 minut po prostu BĄDŹ

USŁYSZ I ZOBACZ SWOJE DZIECKO

www.terapiatoniewstyd.pl

#terapiatoniewstyd

Kampania społeczna 2021

eprasa.pl 7d7372f4d9

Wyleczmy raka, ale jeszcze nie teraz

Model opracowywania leków przeciwnowotworowych jest wadliwy – spekulacja zajmuje w nim znacznie ważniejsze miejsce niż prawdziwe innowacje i... pacjent

Oto paradoks, leżący w samym sercu przemysłu farmaceutycznego: gdyby leki leczyły kogokolwiek, nie byłoby dla nich rynku zbytu – a jest to szczególnie prawdziwe, gdy chodzi o leczenie antynowotworowe.

Firmy farmaceutyczne uzyskują większą część zysków z nowych leków przeciwrakowych, a ich ceny wzrosły 10-krotnie w ciągu ostatnich 15 lat. Jeden cykl leczenia immunoterapeutycznego kosztuje obecnie 475 tys. dolarów, a pacjenci nowotworowi zajmują odległe miejsce w hierarchii ważności. W wielu przypadkach nie mogą już otrzymać leczenia, którego potrzebują.

Nawet jeśli osobę chorującą na raka stać na nowe leki, to nie zawsze pomagają one przedłużyć życie. Dzieje się tak dlatego, że są one zasadniczo takie same, jak te starszej generacji. Przegląd farmaceutyków przeciwnowotworowych, dopuszczonych w latach 2002-2014 do leczenia guzów litych wykazał, że oferują one tylko marginalne korzyści w stosunku do starszych leków i wydłużają życie pacjenta zaledwie o 2,1 miesiąca[1].

Ale nie o to chodzi, przynajmniej firmom farmaceutycznym. Kluczowe znaczenie ma wprowadzenie na rynek „nowego" leku, który korzysta z 20-letniego patentu na wyłączność, obejmującego też okres badań – a podczas 12 lat tego monopolu, gdy jest na rynku, jego cenę można windować w górę. Gdy wygasa ochrona patentowa, cena spada zazwyczaj o ok. 78%.

Jak ujmuje to grupa Dying for a Cure, cały ten model powstał po to, by pokonać raka później, podczas gdy wszyscy – poza firmami farmaceutycznymi – chcą pokonać go już teraz.

Tę opinię powtarza też prof. Paul Workman, dyrektor naczelny Instytutu Badań nad Rakiem w Londynie, który w wystąpieniu na Światowym Forum Onkologicznym w 2014 r stwierdził: „Globalny system odkrywania nowych leków na raka jest wadliwy i nie potrafi przekuć postępów naukowych w wystarczającą ilość innowacji".

Nawet onkolodzy zaczynają odgwizdywać faul. Niektórzy stwierdzają, że przemysł farmaceutyczny przekroczył granicę moralną i przeszedł od wypracowywania zysków do czystej spekulacji – kosztem najbardziej zdesperowanych pacjentów.

Testowanie cen

Poligonem doświadczalnym dla cen leków przeciwrakowych są Stany Zjednoczone, które ustawiają poprzeczkę dla reszty świata. Jest to wolny rynek, na którym najwyraźniej nie działa grawitacja; unoszą go w górę nadzieje chorych na raka ludzi i oświadczenia przemysłu farmaceutycznego o tym, jak kosztowne jest opracowywanie nowych terapii.

Są to jednak skargi raczej gołosłowne. W rzeczywistości prawdziwy koszt nowego leku przeciwrakowego „nie jest powiązany z niczym racjonalnym", jak stwierdza Vinay Prasad, specjalista w dziedzinie onkologii z Oregon Health and Science University w Portland. Zasadniczo firmy farmaceutyczne ustalają dla swoich nowych specyfików dowolną cenę, ponieważ mają taką możliwość.

Koszty badań mogą być znacznie niższe niż twierdzi przemysł farmaceutyczny, ponieważ wiele nowych leków nie odznacza się szczególną innowacyjnością

Vinay Prasad przeprowadził analizę kosztów wprowadzenia na rynek nowotworowy nowości. Przemysł farmaceutyczny chętnie epatuje wyciskającą łzy sumą 2,7 mld dol. jako przeciętnym poziomem kosztów, lecz Prasad szacuje, że rzeczywiste wydatki nijak mają się do tej kwoty. Jego zdaniem, realny koszt to ok. 648 mln dol.[2], a inni szacują go na jeszcze niższym poziomie[2]. Badacze z Princeton i z University of Sydney w Australii również zestawili własne wyliczenia z kalkulacjami kosztów badań i rozwoju, podawanymi przez firmy farmaceutyczne, i obliczyli, że te drugie zostały zawyżone 18-krotnie[3].

Osiągane za sprawą nowych leków przeciętne przychody ze sprzedaży, wynoszące 1,66 mld dol., czyli 250-krotny zwrot inwestycji, nie wyglądałyby źle w księgowości żadnej firmy. W okresie 4-letnim jest jeszcze lepiej. Patrząc na koszty i sprzedaż 10 leków przeciwrakowych, Prasad podaje, że przyniosły one łączny przychód w wysokości 67 mld dol., a ich wprowadzenie na rynek kosztowało zaledwie 7,2 mld dol.

Koszty badań mogą być znacznie niższe niż twierdzi przemysł farmaceutyczny, ponieważ wiele nowych leków nie odznacza się szczególną innowacyjnością – często są po prostu adaptacjami starszych odpowiedników, równie dobrych i znacznie tańszych[4].

Tak czy inaczej, skuteczność leku często zależy bardziej od tego, kiedy choroba zostaje po raz pierwszy zauważona. Jak powiedział David Kerr, badacz nowotworów z Oxford University: „Jeżeli nie będziemy diagnozować pacjentów na jak najwcześniejszym etapie choroby, to wszystkie te wymyślne nowe leki będą miały bardzo niewielki wpływ"[5].

Vinay Prasad uważa, że zamiast eksploatować rynek pacjentów chorych na raka z desperacją szukających lekarstwa, dla których każda cena jest do przyjęcia, farmaceutyki antynowotworowe powinny być oceniane w taki sam sposób, jak wszelkie inne produkty: na podstawie ich użyteczności i skuteczności. Sprowadza się to do tego, że jeśli lek nie działa, to pacjent nie płaci.

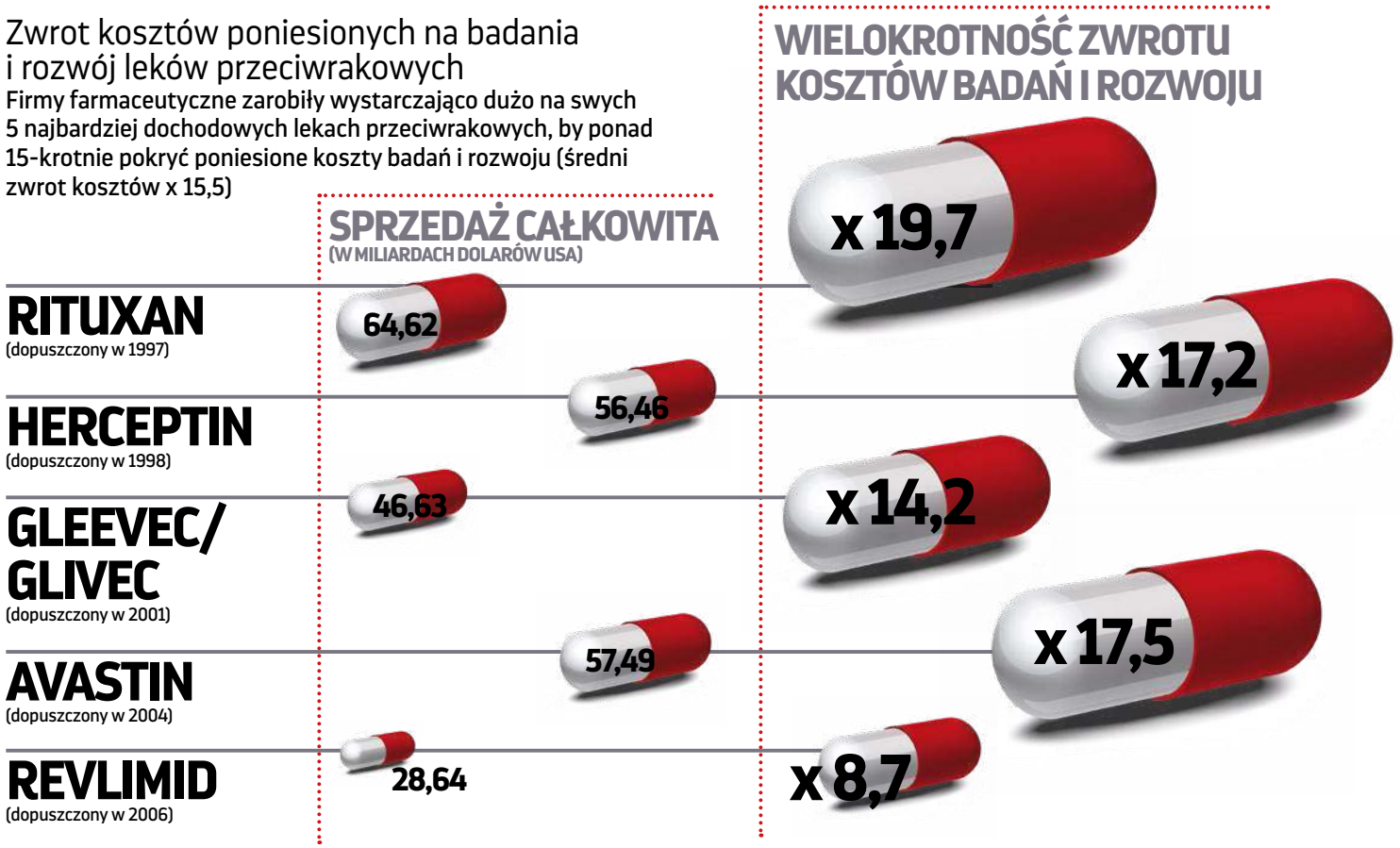
Pomysł ten może wydawać się radykalny, a jednak został już zasto-

eprasa.pl 7d7372f4d9

Czas zwrotu kosztów

Zwrot kosztów poniesionych na badania i rozwój leków przeciwrakowych

Firmy farmaceutyczne zarobiły wystarczająco dużo na swych 5 najbardziej dochodowych lekach przeciwrakowych, by ponad 15-krotnie pokryć poniesione koszty badań i rozwoju (średni zwrot kosztów x 15,5)



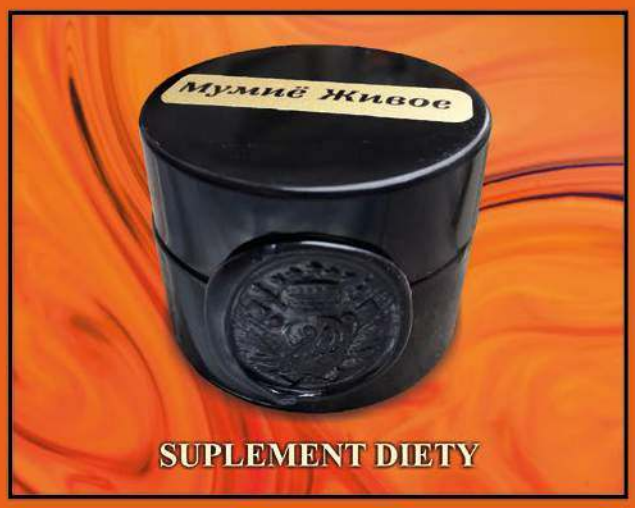
Źródło: Dyingforacure.org

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

gsm



Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

www.mumiozywe.gsm.pl biuro@mumiozywe.gsm.pl tel. 690 135 952

epfasa.pl 7d7372f4d9

sowany. Firma Novartis w Szwajcarii ogłosiła, że osoby, którym podano Kymriah (tisagenlecleucel), jej nowy lek przeciwko białaczce, którego jeden cykl terapii kosztuje 475 tys. dolarów, mogą uzyskać pełną refundację, jeżeli ich stan zdrowia nie zacznie się poprawiać w ciągu 30 dni.

Obfitość zysków

Kymriah jest jednak przypadkiem odosobnionym, a może nawet jedynym. Większość leków przeciwrakowych nadal podawana jest na zasadzie twardej sprzedaży bez gwarancji i refundacji – oraz bez wyjątków. Ale nie może to trwać w nieskończoność. Gdy ceny na całym świecie wciąż rosną, dochodzimy do punktu, w którym pacjenci zwlekają z leczeniem, a krajowe instytucje zdrowotne nie dopuszczają nowych farmaceutyków.

W Afryce niewiele pacjentów może pozwolić sobie na leki potrzebne w terapii przeciwnowotworowej, a już z pewnością nie na żaden z nowszej generacji. Spośród 49 preparatów na raka, wprowadzonych na rynek w latach 2010-2014, zaledwie 6 krajów zyskało dostęp do więcej niż połowy. Nawet Stanów Zjednoczonych nie było stać na wszystkie z nich i przyjęły 41 z nowej partii.

Ceny leków na raka wzrastają co roku o ok. 11%. W 2015 r. światowe wydatki na nie wyniosły 107 mld dol., a do 2020 r. oczekiwano ich wzrostu do 150 mld dol. Wzrost ten wynika całkowicie z podwyżki cen, a nie ze wzrostu liczby leczonych ludzi[6].

Ta inflacja cen oznacza wykorzystywanie zdesperowanych pacjentów. Jak napisał Hagup Kantarjian z ośrodka onkologicznego University of Texas MD Anderson Cancer Center w Houston: „Dla wielu ekspertów w dziedzinie nowotworów jest to wyrazem przekroczenia linii moralnej pomiędzy rozsądnymi zyskami a spekulacją w sytuacji, w której mamy do czynienia z ludzką katastrofą[4]."

Stare dobre leki

Innowacja nie jest hasłem przewodnim w badaniach nad rakiem, a już na pewno nie dla firm farmaceutycznych. Ok. 85% funduszy na badania nad tą groźną chorobą pochodzi od podatników, co sugeruje, że są one prowadzone przez niezależne, czyli rządowe agencje.

Dla porównania: firmy farmaceutyczne wydają zaledwie 1,3% całkowitych przychodów na oryginalne badania nad rakiem, za to 20-45% na reklamę i marketing, by sprzedać lek, gdy zostanie już dopuszczony do obrotu[2].

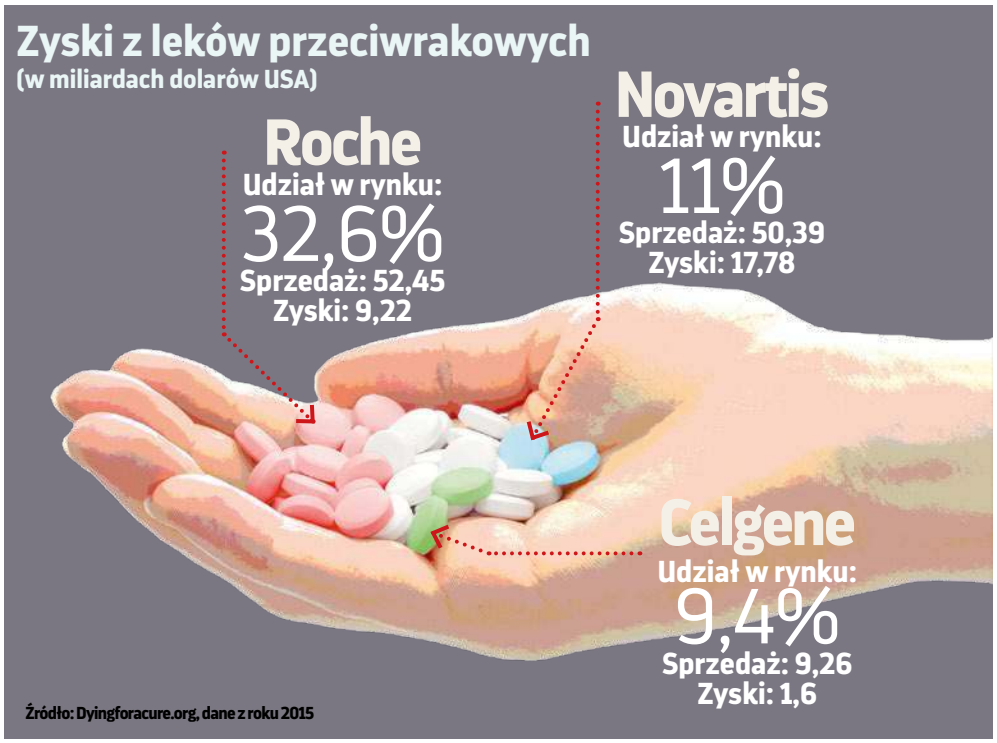
Większość nowych leków przeciwrakowych to w istocie wariacje istniejących już specyfików, opracowane na zasadzie „ja też". Ok. 40% przychodów za te farmaceutyki pochodzi ze sprzedaży tylko 10 leków, które przyniosły całkowitą sprzedaż w wysokości 44 mld dol. w r. 2015, a 300 mld dol. od czasu ich wprowadzenia na rynek.

Te najlepiej sprzedające się leki zostaną w końcu – gdy wygasną ich patenty – zastąpione innymi, najprawdopodobniej zbliżonymi do nich. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA), regulująca rynek farmaceutyczny, dopuszcza do obrotu średnio 9 lekarstw na raka rocznie, a liczba ta obejmuje także te obecne już na rynku, które producent chce wykorzystać także do leczenia innego rodzaju nowotworów. W jednej z ankiet odkryto, że 74% nowo opracowywanych leków jest bardzo podobnych do innych, opracowywanych przez konkurencyjne firmy farmaceutyczne[1].

Ogólnie rzecz biorąc, głębokie zepsucie zapanowało w sposobach leczenia i pokonania raka. Jawna spekulacja wzięła górę nad wypracowywaniem zysków, a pacjent zmagający się z nowotworem nie jest nawet brany pod uwagę.

Powoli instytucje regulacyjne na całym świecie zaczynają stwierdzać, że wszystko ma swoje granice, i że musimy znaleźć miejsce dla współczucia, etyki i prawdziwej nauki, jeżeli mamy pokonać jedną z budzących największy lęk światowych chorób. Kapitalizm „kłów i pazurów" sprawia nam wszystkim zawód.

Bryan Hubbard



Najlepiej sprzedające się leki przeciwrakowe

Lek	Całkowita sprzedaż roczna (w miliardach dolarów USA)
Rituxan	7,41
Avastin	7,37
Herceptin	7,33
Revlimid	5,80
Gleevec/ Glivec	4,66
Almita	2,84
Velcade	2,73
Xtandi	2,73
Zytiga	2,23
Afinitor	1,61

Źródło: Dyingforacure.org, dane z roku 2015

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA Otolaryngol Head Neck Surg, 2014; 140: 1225–36
2 JAMA Intern Med, 2017; 177: 1569–75
3 BioSocieties, 2011; 1–17
4 J Oncol Pract, 2014; 10: e208–11
5 Nature, 2018; 555: s26–s29
6 IMS Institute for Healthcare Informatics, Global Oncology Trend Report: A Review of 2015 and Outlook to 2020. 2016

eprasa.pl 7d7372f4d9

Twoje zdrowie w Twoich rękach

kenay®

FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

Zdrowi i naturalni

KWERCETYNA

L-GLUTATION

KOENZYM Q10

KURKUMA BCM

KATECHINY EGCG

CYCLOASTRAGENOL

ARTEMIZYNA

RESVERATROL PT

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 7d7372f4d9

Leśne cuda

Pyszne grzyby są niezwykle potężnymi naturalnymi lekami. Cate Montana sprawdza, które odmiany działają najskuteczniej i co leczą.

We wrześniu 1991 r. w Alpach Ötztalskich na granicy Austrii i Włoch odkryto zamarznięte zmumifikowane ciało człowieka, który żył w przybliżeniu 5200 lat temu. Jego skórę pokrywały liczne tatuaże, a w lewym barku tkwił grot strzały. W chwili śmierci niósł ze sobą dwa różne gatunki grzybów. Pierwszy z nich – hubiak pospolity – był wykorzystywany do przenoszenia gorących węgli dla rozniecania ognia. Drugiego, jako surowca leczniczego, używano do zwalczania infekcji i pasożytów jelitowych.

Ponad 2 tys. lat temu chińscy lekarze stosowali grzyby do leczenia schorzeń dróg oddechowych i raka. W starożytnej Japonii maitake były tak cenne, że płacono za nie tyle srebra, co ważyły.

Grzyby, nie będące ani owocami, ani warzywami, klasyfikowane są w swym własnym królestwie. Owocnik – ta część, którą spożywamy – wyrasta ze strzępki (rozgałęzionych nitek grzybni, włosowatych struktur, rosnących na powierzchni gleby i w jej wnętrzu) i wytwarza zarodniki służące do rozmnażania się. Zarówno owocniki, jak i całe grzyby wykazują ponad 100 udokumentowanych właściwości medycznych. Mają działanie: przeciwutleniające, przeciwrakowe, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwpasożytnicze, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe, przeciwalergiczne i przeciwcholesterolowe. Są także modulatorami układu odpornościowego, detoksykantami i czynnikami chroniącymi układ krążenia[1].

– Grzyby są wyjątkowo interesujące z żywieniowego punktu widzenia – mówi dr Megan Ware, dietetyczka z Dallas w stanie Teksas. – Jabłko to jabłko. Czy zjesz jabłko odmiany Red Delicious, czy też Pink Lady, nie zmieni to fizjologii organizmu. Natomiast grzyby, w zależności od gatunku, oddziałują na niego zupełnie inaczej.

Sportowcom uprawiającym CrossFit dr Ware zaleca suplement z kordycepsem, ponieważ potrzebują oni szybkiej regeneracji po ćwiczeniach zużywających dużo tlenu. – Kordyceps pomaga zwiększyć natlenienie krwi, więc może ułatwiać oddychanie podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń – mówi dr Ware. – Zalecam go jako suplement przed treningiem, a sportowcy, z którymi pracuję, zauważają dużą różnicę w porównaniu do takiego samego treningu bez przyjmowania suplementu.

Jeśli chodzi o najpopularniejsze grzyby jadalne, takie jak pieczarki białe, crimini czy portobello, dr Ware umieszcza je w tej samej kategorii nutraceutyków, co jarmuż lub komosę quinoa. Te produkty są dla nas dobre, ponieważ zawierają przeciwutleniacze i witaminy, składniki mineralne oraz błonnik, tak jak większość produktów roślinnych. I tak jak w przypadku roślin, ważne jest, by były to grzyby z upraw organicznych. – To nie jest żywność o cudownych właściwościach, jak często próbuje się nam wmówić – ostrzega dr Ware. – Niektóre konkretne grzyby przynoszą korzyści: mogą pozytywnie oddziaływać na mózg lub układ odpornościowy, albo też pomagać odprężyć się na koniec dnia. Ale nie uzyskamy tego efektu, wrzucając po prostu kilka grzybów do porannego omletu. W miejscowym sklepie spożywczym nie znajdziemy też zbyt często takich grzybów, jak soplówka jeżowata, czaga, wrośniak różnobarwny czy reishi. Dlatego właśnie warto sięgać po suplementy grzybowe.

Odmiany psychodeliczne

Żadna opowieść o korzyściach zdrowotnych grzybów nie będzie kompletna bez wspomnienia o ich psychoaktywnych składnikach. Szczególnie chodzi tu o psylocybinę. Na początku lat 50. psychodeliki zawierające psylocybinę i LSD zaczęły być szeroko stosowane przez psychologów i psychiatrów w badaniach i praktyce klinicznej. Szacuje się, że między 1950 a 1965 r. dziesiątki tysięcy pacjentów skutecznie leczono „psychoterapią psychodeliczną”[2]. Obecnie, po prawie 50 latach demonizowania psylocybiny, według amerykańskiej ustawy o substancjach kontrolowanych, powraca jako substancja o działaniu psychoterapeutycznym. Jednocześnie jednak wciąż jest nielegalna w większości amerykańskich stanów i w wielu krajach na całym świecie.

Badania pokazują, że terapia z użyciem psylocybiny jest wysoce skuteczna w leczeniu opornych na terapię ciężkich zaburzeń depresyjnych[3]. Badania kliniczne prowadzone na myszach sugerują, że może również pomagać w leczeniu zespołu stresu pourazowego (PTSD) i pokrewnych zaburzeń[4].

W badaniu z 2016 r. pojedyncza dawka związku psychoaktywnego, występującego w grzybach psylocybinowych, łagodziła lęk i depresję w grupie pacjentów chorych na raka przez ponad 4 lata. Badacze określili wyraźne i trwałe zmniejszenie depresji i lęku u pacjentów z rakiem zagrażającym życiu jako co najmniej „zadziwiające”[5].

Psylocybina ma niepodważalne sukcesy w leczeniu uzależnienia od alkoholu[6]. Z równym powodzeniem stosowano ją w leczeniu uzależnienia od tytoniu. – Gdy towarzyszy psychoterapii, może prowadzić do głębokich refleksji nad życiem i budzić motywację do zmian – mówi dr Mathew Johnson, autor tego badania.

Oprócz tego wykazano, że związek ten powoduje wyraźne zmniejszenie zasadniczych objawów zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych[8], a w badaniu pilotażowym stwierdzono, że terapia grupowa z jego użyciem była wsparciem dla starszych osób od długiego czasu chorujących na AIDS[9]. Jeden z autorów tego badania, psychiatra i specjalista w dziedzinie leczenia uzależnień, dr med. Christopher Stauffer, zachęcony wstępnymi obiecującymi rezultatami, w dalszym ciągu pracuje nad wykorzystaniem psylocybiny w psychoterapii. – Koledzy i uczestnicy badań często proszą mnie o opisanie „typowej” sesji z psylocybiną – mówi dr Stauffer. – Zazwyczaj odpowiadam im, prosząc, by opisali jakiś swój sen. U każdej osoby jest on jedyny w swoim rodzaju, opowiadanie o nim różni się nawet podczas poszczególnych sesji. Każdy pacjent inaczej reaguje na psylocybinę. W moim odczuciu praca z tą substancją pomaga w nawiązaniu kontaktu z wewnętrzną zdolnością do uzdrawiania. Ona jest po prostu katalizatorem. To przełamuje schematy tradycyjnego leczenia psychiatrycznego, w którym zbyt często to terapeuta przedstawiany jest jako ekspert w sprawach uzdrawiania.

Przewróć stronę, by poznać najważniejsze grzyby lecznicze.

epraso.pl

Dla zdrowia i dobrego samopoczucia

Istnieją dziesiątki gatunków grzybów o dobroczynnych właściwościach medycznych. Poniżej przedstawiamy 8 spośród najlepiej znanych i zbadanych. Uwaga: kobietom ciężarnym lub karmiącym piersią zaleca się, by nie spożywały żadnych z poniższych.

GRZYBY REISHI (*Ganoderma lucidum*)

To gatunek grzyba rozkładającego drewno. Reishi znane są jako lecznicze od ponad 2 tys. lat. W tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się je w terapii tak różnorodnych schorzeń, jak przewlekłe zapalenie oskrzeli, hiperlipidemia (nieprawidłowo wysoki poziom tłuszczów we krwi), nadciśnienie, zmęczenie, bóle głowy, drażliwość, zapalenie wątroby, niska liczba krwinek białych i nowotwory.

Reishi stosowane są w medycynie od tysięcy lat

Reishi zawierają ponad 150 triterpenoidów, czyli związków chemicznych, które, jak wykazano, pomagają obniżać ciśnienie krwi i poprawiają krążenie. Bogate są również w polisacharydy, które wpływają na obniżenie ciśnienia[10] i mogą stymulować układ odpornościowy do zwalczania infekcji i wirusów.

Sterole (związki spokrewnione ze steroidami) zawarte w reishi pomagają zmniejszać stany zapalne oraz reakcje alergiczne w organizmie. Grzyby reishi mają również znaczące działanie obniżające poziom cukru we krwi, jak też działanie przeciwanemiczne, co może być pomocne w leczeniu cukrzycy[11].

Korzystne działanie:
- przeciwrakowe[12],
- przeciwzapalne[13],
- uspokajające i poprawiające sen,
- pomagają w leczeniu otyłości[14].

Spożycie: Suszone reishi są twarde i gorzkie w smaku, więc najpraktyczniejszym sposobem, by korzystać z ich medycznych właściwości, są suplementy w postaci proszku, ekstraktu i herbatek.

Dawkowanie: Nie zostało jasno określone. Zalecanego dawkowania szukaj na etykietach produktów.

Przeciwwskazania: Suplementy z reishi mogą sprawiać, że leki rozrzedzające krew lub przeciwzakrzepowe będą działały silniej, co zwiększa ryzyko krwawień. Nie stosuj reishi, jeżeli masz zaburzenia krwotoczne, i odstaw je na 2 tygodnie przed zabiegami chirurgicznymi. Ostrożność zaleca się osobom z niskim ciśnieniem krwi lub przyjmującym leki na nadciśnienie, jak również przyjmującym środki immunosupresyjne.

Shiitake są popularne zarówno ze względu na swój smak, jak i korzyści zdrowotne

GRZYBY SHIITAKE (*Lentinula edodes*)

Występują w górzystych regionach Japonii, Korei i Chin. Od ponad 1200 lat używane są w celach spożywczych i jako tradycyjny lek. Shiitake zawierają dużą ilość naturalnej miedzi, która wspiera funkcjonowanie naczyń krwionośnych, kości i układu odpornościowego.

Są również bogatym źródłem selenu, ważnego pierwiastka śladowego, który obecnie jest przedmiotem badań jako możliwy suplement dla zapobiegania covid-19[15]. Shiitake zawierają eritadeninę – związek obniżający poziom cholesterolu oraz zmniejszające stany zapalne beta-glukany. Czterotygodniowe badanie, obejmujące 52 zdrowych mężczyzn i kobiet w wieku 21-41 lat, wykazało, że spożywanie 5 g lub 10 g grzybów dziennie powoduje poprawę funkcjonowania komórek i odporności jelitowej, zmniejsza stany zapalne i zmienia we krwi poziom związków sygnalizacji odpornościowej zwanych cytokinami[16]. W innym badaniu stwierdzono, że myszy na wysokotłuszczowej diecie suplementowane sproszkowanymi shiitake mniej przybierały na wadze i miały mniej uszkodzeń tętnic[17].

Korzystne działanie:
- przeciwzapalne,
- wspierające serce i krążenie,
- obniżające cholesterol.

Spożycie: Shiitake mają ziemisty smak, często opisywany jako mięsny. Zarówno suszone, jak i świeże grzyby używane są do potraw smażonych na sposób chiński, zup, potraw duszonych i innych dań. Dostępne są także w postaci proszku i ekstraktu.

Dawkowanie: Nie zostało jasno określone. Zalecanego dawkowania szukaj na etykietach produktów.

Przeciwwskazania: Shiitake mogą wywoływać wysypki skórne i problemy trawienne, a także nasilać objawy chorób autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane, toczeń i reumatoidalne zapalenie stawów. Ich spożywanie może pogarszać eozynofilię.

SOPLÓWKA JEŻOWATA, inaczej lwia grzywa (*Hericium erinaceus*)

Jest białym grzybem o kulistym kształcie. Soplówka wzmacnia układ odpornościowy poprzez zmniejszanie stanów zapalnych i zapobieganie utlenianiu[18]. Zarodniki wyizolowane z owocującego grzyba stymulują produkcję czynnika wzrostu nerwów (NGF), białka

Soplówka jeżowata, w smaku przypominająca kraba lub homara, poprawia funkcjonowanie mózgu

eprasa.pl 7d7372f4d9

Twoje zdrowie
w Twoich rękach

GRZYBY W KAPSUŁKACH

FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

SOPLÓWKA JEŻOWATA
Ekologiczny ekstrakt z grzyba

PIECZARKA BRAZYLIJSKA
100% roślinnego pochodzenia

BIO REISHI
Wspomaga układ odpornościowy

BIO SHITAKE
Odporność, młodość, energia

BIO CORDYCEPS
Grzyb stosowany w Chinach od tysięcy lat

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 7d7372f4d9

Wzmacniająca odporność czaga rośnie na brzozach

wiązanego z rozwojem i funkcjonowaniem mózgu[19].

Soplówka jeżowata zwiększa również ilość mieliny (izolacji wokół włókien nerwowych) i może stymulować wzrost komórek mózgowych[20]. Badanie z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo, obejmujące 30 mężczyzn i kobiet z Japonii w wieku 50-80 lat, u których zdiagnozowano łagodne upośledzenie funkcji poznawczych, wykazało, że spożywanie 3 g sproszkowanej soplówki jeżowatej dziennie przez 4 miesiące znacząco poprawiło funkcje umysłowe. Korzyści te zanikły, gdy zaprzestano przyjmowania suplementu[21].

Podobnie, w trwającym 49 tygodni badaniu z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo, w którym uczestniczyli pacjenci z łagodną chorobą Alzheimera, stwierdzono znaczącą poprawę oceny funkcji poznawczych w grupie przyjmującej suplement z soplówką[22].

Korzystne działanie:
- zwiększa funkcje poznawcze,
- łagodzi objawy choroby Alzheimera,
- działa przeciwdepresyjnie.

Spożycie: Smak soplówki porównuje się do krabów lub homarów. Można ją jeść na surowo, gotowaną czy suszoną. Można ją parzyć jako herbatę lub przyjmować w postaci proszku czy ekstraktu.

Dawkowanie: W cytowanych wyżej 2 badaniach wpływu soplówki na funkcje poznawcze stosowano dawki 3 g dziennie (4 tabletki po 250 mg 3 razy dziennie) oraz 1050 mg dziennie (jedną tabletki 350 mg 3 razy dziennie)[21,22].

Przeciwwskazania: Brak jest znanych przeciwwskazań dla stosowania soplówki jeżowatej.

GRZYB CZAGA (*Inonotus obliquus*)

Przypomina bardziej ciemną bryłę ziemi niż typowy grzyb. Rośnie przede wszystkim na korze brzóz w Kanadzie, Syberii, Rosji i na Alasce. Badania pokazują, że czaga, od stuleci stosowana w celu zwiększania odporności i poprawy ogólnego zdrowia, zawiera beta-D-glukany (cukry), które mogą zarówno stymulować układ odpornościowy, jak i wyciszać go, gdy jest nadaktywny.

Kilka związków zawartych w tym grzybie pomaga zmniejszać stany zapalne. Ekstrakty wykazały silne działanie przeciwrakowe i w kilku krajach wykorzystywane są w leczeniu nowotworów[23]. Czaga hamuje stres oksydacyjny w organizmie, potencjalnie spowalniając proces starzenia poprzez redukowanie stanów

W walce z rakiem

Od ponad 30 lat grzyby o właściwościach medycznych dopuszczone są do użycia w leczeniu raka w Japonii i Chinach, zarówno jako samodzielna terapia, jak i w połączeniu z radio- i chemioterapią. Wiele składników bioaktywnych, zawartych w grzybach, ma działanie przeciwnowotworowe, np. polifenol o nazwie hispolon oraz białko – lektyna.

Polisacharydy (węglowodany powstałe z cząsteczek cukrów) są najlepiej znanymi i najsilniej działającymi substancjami pochodzącymi z grzybów, posiadającymi własności przeciwrakowe i immunomodulacyjne. Należą do nich m.in. lentinan, polisacharyd K (Krestin) oraz polisacharydy A i B z grzyba *Hericium* (HPA i HPB)[1].

– Grzyby są bogate w polisacharydy, pomagające wzmocnić i zachować strukturę komórek, co ma decydujące znaczenie dla zdrowego układu odpornościowego – mówi dr med. Taz Bhatia, lekarka medycyny integracyjnej, akupunkturzystka i dietetyczka. – Prawdopodobnie te same składniki uzupełniają konwencjonalne sposoby leczenia raka, zwiększając skuteczność chemio- i radioterapii oraz redukując ich skutki uboczne, takie jak zmęczenie, mgłę mózgową i mdłości.

Dr Bhatia dodaje, że pewne grzyby zmniejszają supresję szpiku kostnego, kolejny poważny skutek uboczny chemioterapii. – Pomagają intensyfikować produkcję komórek szpiku kostnego, odpowiedzialnych za zapewnianie odporności, dostarczanie świeżego tlenu i utrzymywanie prawidłowego krzepnięcia krwi – mówi. – Wykazano również, że powodują zmniejszenie objętości guzów nowotworowych.

Innym sposobem, w jaki grzyby pomagają hamować proliferację raka, jest ich zdolność stymulowania produkcji cytokin. Cytokiny to drobnocząsteczkowe rozpuszczalne białka, działające jak wewnątrzkomórkowe mediatory odpowiedzi immunologicznej. Te, które stymulują limfocyty pomocnicze Th1, mogą przynosić korzyści w leczeniu raka, podobnie jak te, które zmniejszają ilość limfocytów pomocniczych Th2 i limfocytów regulatorowych Treg, sterujących odpowiedzią immunologiczną wobec cząstek własnych i obcych.

Wiadomo, że grzyby reishi, kordyceps, wrośniak różnobarwny, *Agaricus* i maitake obniżają ilość cytokin uwalnianych z limfocytów pomocniczych Th2, co pomaga w leczeniu raka. Niektóre grzyby działają dobrze w połączeniu z komercyjnymi lekami przeciwrakowymi w walce z lekoopornymi rodzajami nowotworów. Na przykład stwierdzono, że hispolon, polifenol występujący w niektórych grzybach, ma silne własności przeciwrakowe i może wzmacniać działanie leków używanych w chemioterapii.

Rodzaje grzybów i sposoby ich podawania (proszki, ekstrakty, itp) stosowane w leczeniu onkologicznym są jeszcze dalekie od standaryzacji. W badaniach eksperymentalnych na zwierzętach często wstrzykuje się oczyszczony ekstrakt z grzyba, a różnice w działaniu fizjologicznym tych podawanych doustnie i za pomoc iniekcji nie są jeszcze poznane. Jesteśmy dopiero w trakcie ustalania właściwego dawkowania i form leczenia, jakie mogą być wykorzystane w badaniach na ludziach. Na Zachodzie grzyby uważane są jedynie za terapię dodatkową[2].

BIBLIOGRAFIA
1 3 Biotech, 2012; 2:1–15
2 Integr Med (Encinitas), 2014; 13: 32–44

eprasa.pl 7d7372f4d9

Kordyceps znany jest jako himalajskie złoto

zapalnych i ochronę komórek przed wolnymi rodnikami[24].

Korzystne działanie:
- przeciwstarzeniowe,
- przeciwzapalne.

Dawkowanie: 0,5-1 g ekstraktu dla wzmocnienia układu odpornościowego lub jako czynnik przeciwrakowy.

Spożycie: Dostępny tylko w postaci suplementów.

Przeciwwskazania: Czaga ma wysoką zawartość szczawianów. Nie bierz go, jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę nerek.

WROŚNIAK RÓŻNOBARWNY, inaczej ogon indyka (*Trametes versicolor*)

Ma kształt zbliżony do dysku i kolorowe prążki przypominające indyczy ogon. W tradycyjnej medycynie chińskiej ekstrakt niego (Yun zhi) stosowany jest jako lek na schorzenia dróg oddechowych. We wrośniaku występują związane z białkami polisacharydy PSK i PSP, a PSK był przedmiotem badań na pacjentach z nowotworami, takimi jak rak piersi, żołądka i jelita grubego. PSK jako terapia dodatkowa pomaga w naprawie uszkodzeń komórek odpornościowych, wywołanych przez chemioterapię, a także wzmacnia układ immunologiczny u pacjentów z rakiem żołądka[25]. Wykazano też, że PSP łagodzi objawy u chorych na raka przełyku, żołądka i płuc, którzy przechodzą radioterapię lub chemioterapię[26], jak również podwyższa poziom zwalczających nowotwór komórek odpornościowych u kobiet z rakiem piersi[27]. Podejrzewa się, że PSP przynosi takie efekty dzięki temu, że funkcjonuje jako prebiotyk, regulujący mikrobiom jelitowy[28].

Korzystne działanie:
- przeciwnowotworowe,
- łagodzenie niekorzystnych skutków chemioterapii i radioterapii,
- wzmacnianie płuc.

Spożycie: Wrośniak jest zdrewniały i trudny do przeżucia, dlatego lepiej parzyć go jako herbatkę lub przyjmować sproszkowany w kapsułkach.

Dawkowanie: U pacjentów z rakiem okrężnicy, jelita grubego i żołądka, którzy przeszli operację i chemioterapię, stosowano PSK w dawkach doustnych 3 g dziennie przez okres do 7 lat (można podawać go naprzemiennie z 4-tygodniowymi cyklami chemioterapii). PSP podawano konwencjonalnie leczonym pacjentom w stadium III i IV niedrobnokomórkowego raka płuc w dawce 3,06 g dziennie przez miesiąc. Jako prebiotyk, PSP stosowano w dawce 1080 mg 3 razy dziennie.

Przeciwwskazania: Nie ustalono.

Wrośniak różnobarwny (ogon indyka) ma własności przeciwrakowe

KORDYCEPS, inaczej grzyb gąsienicowy (*Ophiocordyceps sinensis*)

Żyje na pewnych gatunkach gąsienic w wysokogórskich regionach Chin, Ameryki Północnej i Europy. Tradycyjnie używany jest do leczenia biegunki, bólów głowy, kaszlu, reumatyzmu i schorzeń wątroby. Naturalny kordyceps, nazywany też himalajską viagrą lub himalajskim złotem, jest drogi i trudny do znalezienia. Dlatego grzyby, które trafiają do suplementów, najczęściej hodowane są w laboratoriach.

Kordyceps zawiera kordycepinę (3-dezoksyadenozynę), która jest związkiem o bardzo silnym działaniu przeciwrakowym, przeciwutleniającym i przeciwzapalnym[29]. Udowodniono również, że grzyb ten podnosi wytrzymałość fizyczną poprzez zwiększanie energii komórkowej, a także ma własności przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe, larwobójcze, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe i przeciwutleniające[30].

Korzystne działanie:
- przeciwbakteryjne,
- podnosi witalność,
- zwiększa przepływ krwi i wykorzystanie tlenu.

Spożycie: Dostępny tylko w postaci suplementów

Dawkowanie: Nie zostało jasno określone. Zalecanego dawkowania szukaj na etykietach produktów.

Przeciwwskazania: Zachowaj ostrożność, przyjmując kordyceps razem z cyklofosfamidami (nazwy handlowe to m.in. Cytoxan i Neosar) i innymi immunosupresantami, takimi jak prednizolon. Grzyb ten spowalnia także krzepnięcie krwi, powinny więc unikać go osoby z zaburzeniami krwawienia i nie należy przyjmować go na 2 tygodnie przed zabiegami chirurgicznymi.

GRZYBY MAITAKE (*Grifola frondosa*)

Rosną dziko w pewnych rejonach Japonii, Chin i Ameryki Północnej. Maitake oznacza po japońsku „tańczące grzyby". Należą do adaptogenów (naturalnych substancji, które przeciwdziałają skutkom stresu w organizmie), przywracają równowagę psychiczną. Mają też działanie obniżające poziom cholesterolu[31], zwiększają produkcję przeciwciał w odpowiedzi na szczepienia przeciwko grypie, a także łagodzą objawy przeziębień[32].

Korzystne działanie:
- przeciwwirusowe,
- wzmacniające odpowiedź immunologiczną.

Spożycie: Maitake najczęściej przyjmowany jest jako suplement.

Maitake sprzyja zdrowiu fizycznemu i psychicznemu

eprasa.pl 7d7372f4d9

Dawkowanie: Dla zapobiegania chorobom dawkowanie waha się 12-25 mg ekstraktu. Badania donoszą również o dawkach 0,2-2,5 g sproszkowanego pełnego grzyba dziennie.
Przeciwwskazania: Nie zidentyfikowano żadnych przeciwwskazań.

PIECZARKA BRAZYLIJSKA (*Agaricus blazei*)

Zawierają związki o działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym, przeciwdrobnoustrojowym, przeciwrakowym oraz obniżającym poziom cukru. Grzyby te poprawiają poziom glukozy we krwi, a gdy stosowano je w połączeniu z lekiem przeciwcukrzycowym – metforminą – dzienna dawka 1,5 g *Agaricus blazei* była w stanie poprawić oporność insulinową i obniżyć poziom cukru we krwi o połowę w porównaniu do osób, którym podawano tylko metforminę[33]. Ekstrakt z *Agaricus blazei* poprawia także funkcjonowanie wątroby u pacjentów z zapaleniem wątroby typu B[34].
Korzystne działanie:
• obniża poziom cukru we krwi.
Spożycie: *Agaricus blazei* ma słodki smak, jednak najczęściej stosowany jest jako środek leczniczy.
Dawkowanie: U cukrzyków donoszono o stosowaniu 500 mg grzybów *Agaricus* 3 razy dziennie.

BIBLIOGRAFIA
1 Int J Microbiol, 2015; 2015: 376387
2 Neuropsychopharmacology, 2017; 42: 2105–13
3 JAMA Psychiatry, 2020; e203285
4 Exp Brain Res, 2013; 228: 481–91
5 J Psychopharmacol, 2016; 30: 1181–97; J Psychopharmacol, 2020; 34: 155–66
6 J Psychopharmacol, 2015; 29: 289–99
7 J Psychopharmacol, 2014; 28: 983–992
8 J Clin Psychiatry, 2006; 67: 1735–40
9 EClinicalMedicine, 2020; 27: 100538
10 N Am J Med Sci, 2011; 3: 495–8
11 World J Diabetes, 2017; 8: 187–201
12 PLoS One, 2013; 8: e57431
13 Int Immunopharmacol, 2009; 9: 1272–80
14 Nat Rev Gastroenterol Hepatol, 2015; 12: 553–4
15 Nutrition, 2021; 82: 111053
16 J Am Coll Nutr, 2015; 34: 478–87
17 Faseb J, 2017; 31(S1): 973.3
18 Food Funct, 2017; 8: 1020–27
19 Tetrahedron Lett, 1994; 35: 1569–72
20 Int J Med Mushrooms, 2013; 15: 539–54
21 Phytother Res, 2009; 23: 367–72
22 Front Aging Neurosci, 2020; 12: 155
23 Heliyon, 2016; 2: e00111
24 Biofactors, 2004; 21: 109–1225.
25 Lancet, 1994; 343: 1122–6
26 Gen Pharmacol, 1998; 30: 1–4
27 ISRN Oncol, 2012; 2012: 251632
28 Plant Foods Hum Nutr, 2013; 68: 107–12
29 3 Biotech, 2014; 4: 1–12
30 Cordyceps as an Herbal Drug. In: Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/ Taylor & Francis; 2011. Chapter 5.
31 J Oleo Sci, 2013; 62: 1049–58
32 Funct Food Health Dis, 2017; 7: 462–82
33 J Altern Complement Med, 2007; 13: 97–102
34 J Altern Complement Med, 2008; 14: 299–301

Przeciwwskazania: Może wywoływać hipoglikemię u niektórych osób z cukrzycą i powodować problemy trawienne u pacjentów z chorobami wątroby.

Agaricus blazei **najlepiej znany jest z dobroczynnego wpływu na poziom cukru we krwi**

Grzyby na 100 sposobów

Risotto, zupy, gulasze, omlety, suflety. Grzyby z warzywami smażone w woku, grzybowe burgery, grzybowa pizza, grzyby z roztopionym serem... A może brûlée z borowików o smaku karmelowym, przykryte lodami miodowo-szałwiowymi i bezą z fasoli tonka? Grzyby są doskonałym dodatkiem do niemal każdego posiłku w niemal każdej postaci z wyjątkiem surowej. Te bowiem mają twarde ściany komórkowe, zbudowane głównie z chityny, włóknistej substancji złożonej z polisacharydów, przez co są najczęściej niestrawne bez uprzedniego ugotowania.

Grzyby zawierają dużo witamin z grupy B i witaminę D w postaci ergosterolu, a niektóre z nich, chociażby reishi, mają w sobie do 25% użytecznego białka. Są też świetnym źródłem fosforu, potasu, selenu, cynku, miedzi, magnezu i innych składników mineralnych, jak również błonnika.

Żeby grzyby mogły dostarczyć znaczących wartości odżywczych, warunkiem jest, by były serwowane w dużych porcjach. Niewiele dadzą próby przyjmowania ich wyłącznie jako suplementy. Ale gdy nauczymy się wykorzystywać grzyby w kuchni, będzie to wspaniałym sposobem włączenia do diety niezbędnych składników odżywczych.

Jaki rodzaj grzybowych suplementów jest najlepszy?

2 tysiące lat temu, w tradycyjnej medycynie chińskiej, z grzybów i ziół przyrządzano herbatki, uważając że jest to najlepszy sposób wykorzystania ich dobroczynnych właściwości. Wysokiej jakości produkty medyczne z grzybów dostępne są w formie skoncentrowanych ekstraktów jako suplementy w proszku lub w płynie. Obie postaci mają swych zwolenników. Proszek powinien być wynikiem wieloetapowego procesu rozkładania chityny. Forma produktu (proszek czy płyn) nie ma tu znaczenia. Istotna jest jego biodostępność. Odwodnione i sproszkowane surowe grzyby nie są przyswajalne.

Niezależnie od formy, za najlepsze uważa się suplementy otrzymywane metodą podwójnej ekstrakcji lub ekstrakcji gorącą wodą. Nalewki to płynne ekstrakty z grzybów uzyskiwane w alkoholu. Wraz z herbatkami nie należą one jednak do najbardziej skutecznych sposobów przyjmowania grzybów.

Kluczem do znalezienia dobrego suplementu grzybowego jest poszukiwanie konkretnych substancji leczniczych na liście składników. Specyfiki oparte na grzybni nie są zalecane. Owocnik i jego grzybnia (białe nitki, tworzące część wegetatywną grzyba) wykazują ogromne różnice składu chemicznego. Owocniki są „owocującym ciałem" grzyba i wytwarzają większe ilości leczniczych beta-glukanów i metabolitów, takich jak triterpenoidy. Ponieważ grzybnia uprawiana jest zazwyczaj na zbożu (często w sterylnych laboratoriach), produkty grzybniowe mogą zawierać nawet 70% skrobi, w odróżnieniu od owocników, które zawierają jej mniej niż 5%. Zatem nawet jeśli na etykiecie napisano „owocniki", sprawdź listę składników suplementu.

eprasa.pl 7d7372f4d9

„Nie ma w nich nic modnego. Są jednymi z najbardziej stabilnych rzeczy dla naszego zdrowia."
Tero Isokauppila, autor książki „Healing mushroom", światowy autorytet w dziedzinie grzybów leczniczych.

Grzyby, do boju!

W Łomiankach pod Warszawą od ponad 20 lat istnieje ośrodek pod nazwą Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, skupiający pasjonatów fitoterapii – naukowców, farmaceutów i lekarzy, którzy pomagają wrócić do zdrowia osobom cierpiącym na choroby cywilizacyjne. Stosują oni głównie zioła amazońskie, ale przed laty myśl włączenia grzybów do terapii podsunął im śp. prof. Mieczysław Kuraś z Uniwersytetu Warszawskiego.

Na rynku jest dużo produktów z reishi (*Ganoderma lucidum*). Dlaczego ludzie mają wybrać Wasz?
W większości dostępny na rynku polskim grzyb reishi rośnie na trocinach, nasz hodowany jest metodą najbliższą naturalnemu zwyczajowi dzikiego wzrostu – na kłodach drzew z gatunku *Cyclobalanopsis*, *Quercus acutissima* i *Dalbergia hupeana*, bez stosowania pestycydów i nawozów. Eksperci japońscy odkryli teren wolny od zanieczyszczeń w górach Wuyi. Wuyi Ganoderma to znak rozpoznawczy najlepszego na świecie produktu leczniczego z reishi. Nasze reishi to właśnie „Ganoderma z Wuyi".

Jakie substancje zawierają grzyby?
Są to składniki o cechach leków: polisacharydy, glukany, pektyny, białka, lipidy, witaminy i sole mikroelementów.

Słyszałam, że macie bardzo duże sukcesy wspomagania leczenia produktem *Trametes versicolor*?
Wrośniak różnobarwny to unikalny grzyb uprawiany na biomasę, która jest wolna od zanieczyszczeń innymi grzybami, pestycydami, metalami ciężkimi. Stosowane przez rok młode owocniki *Trametes versicolor* wykazał dużą skuteczność, niezależnie od tego czy w regresji dysplazji (LSIL albo HSIL – zmiany w komórkach szyjki macicy) czy w HPV wysokiego ryzyka. Jest to bardzo użyteczna suplementacja diety o pozytywnym działaniu terapeutycznym, zarówno w odwróceniu LSIL (z HPV wysokiego ryzyka), jak i u tych pacjentów z HSIL, którzy przeszli operację, ale nadal doświadczają wirusów HPV wysokiego ryzyka.

Podobno będziecie mieli nowy produkt, w którego składzie będzie *Cordyceps militaris*?
Tak, ten grzyb zawiera polisacharyd arabinogalaktan, uznany za najbardziej aktywny czynnik antywirusowy, m.in. na wirusa grypy typu A, cordymin o silnych właściwościach przeciwzapalnych, redukujących produkcję cytokin oraz cordycepinę, działającą zapobiegawczo na zmiany degeneracyjne w neuronach. *Cordyceps militaris* to grzyb o długiej historii powszechnego stosowania. Jego kluczowym efektem farmakologicznym jest immunomodulacja, czyli można go stosować zarówno u osób zdrowych, jak i z niedoborem odporności. Działanie ma podobne do *Cordyceps sinensis*, ale niektóre autorytety w dziedzinie mykologii uważają, że jest znacznie silniejszy, ponieważ zawiera dużo więcej cordycepiny.

Czy możesz podać przykład, komu pomogły grzyby?
Przypadek, który zaskoczył lekarzy w szpitalu: kobieta, lat 60, rak jajnika, CS4 z przerzutami do płuc; leczona chemią Lonsurf, wspomogła się wyciągami z grzybów i produktami z naszego centrum. Z powodu spadku leukocytów po chemii (2,64) lekarz podjął decyzję, że nie poda jej kolejnej dawki, dał czas 6 dni na poprawę wyników. Nasze grzyby dotarły do chorej 3 dni przed terminem następnej chemioterapii. W tym dniu poziom leukocytów wyniósł 3,84. Przyjmowała reishi, cordyceps, shiitake i coriolus. Pacjentka otrzymała wlew. Inna kobieta, lat 68 – rak tchawicy IV°, 2 razy napromieniowana, cały czas wspomaga się wyciągami z grzybów: kordyceps, shiitake, coriolus, maitake frakcja D. Leczenie trwa już 6 lat. Wszystko kupione w naszej placówce. Produkty są rygorystycznie testowane przez naszych naukowców.

To wszystko brzmi optymistycznie. Czego mogę zatem życzyć Waszym pacjentkom… i pacjentom?
Mimo wszystko niech przyświeca im stara maksyma: „Mądry człowiek wyprzedza chorobę, gdy jej jeszcze nie ma. Kiedy jednak zachoruje, leczy ją w najwcześniejszym stadium, aby nie dopuścić do jej rozwoju".

Czy każdy może do Was zadzwonić i uzyskać poradę?
Tak, oczywiście, doradzamy telefonicznie, ale do ustalenia kuracji niezbędna jest oczywiście dokumentacja medyczna.

Dziękuję za rozmowę.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An. (www.unadegato.pl, tel 22 751 65 07, tel./fax 22 751 85 43)

eprasa.pl 7d7372f4d9

Grzybobranie

To tajemnicze hybrydy, które nie należą ani do fauny, ani do flory. Grzyby mają specjalny statut we wszechświecie i mnóstwo właściwości prozdrowotnych. Te leśne skarby podnoszą odporność, chronią przed nowotworami a nawet mogą odchudzać.

Nie tylko my od zarania dziejów jemy grzyby. Znamy 20 gatunków ssaków naczelnych, które włączyły je do swojego menu. Lecznicze właściwości grzybów doceniają szympansy i swoją wiedzę na ten temat przekazują młodszym osobnikom. Grzyby towarzyszyły biologicznej ewolucji człowieka. Z czasem rosła też nasza wiedza – o tym, które z nich potrafią zabijać, a które uzdrawiać. Szamani i uzdrowiciele, dzięki grzybom o właściwościach psychodelicznych, mogli zmieniać stan świadomości, by wzywać duchy przodków, leczyć oraz przepowiadać przyszłość. Dowodem na to są rysunki naskalne, np. w jaskiniach Czukotki na północnym wschodzie Rosji, na których przedstawiono ludzi a nad nimi unoszące się schematycznie ukazane grzyby.

W ciągu stuleci nasz stosunek do grzybów bywał ambiwalentny. Uznawano je za przekaźnik tajemniczych sił, symbol stałego odradzania się i wiecznego wzrostu. Nazywano je dziećmi nocy i uważano za zgubny efekt współpracy sił pozaziemskich i matki natury. Przede wszystkim jednak – od dawna znajdują one miejsce w naszych kuchniach i spiżarniach, jako jeden z rodzajów pożywienia.

Warstwy osadu na zębach czaszek z okresu paleolitu dostarczyły naukowcom sporo danych na temat zwyczajów żywieniowych człowieka w tamtym czasie. Wiemy, że jadł grzyby z rodzaju *Boletus*, spokrewnione z blisko 50 innymi gatunkami występującymi w Europie, w tym z borowikiem, który do dzisiaj jest uznawany za jeden z najsmaczniejszych grzybów. Żyjemy w czasach, kiedy odkrywany jest ich ogromny potencjał. Naukowo bada się to, o czym ludzkość wiedziała od dawna[1].

Skuteczne wsparcie dla odporności

Grzyby znajdują się w grupie superpokarmów, które odgrywają ważną rolę w utrzymywaniu silnego układu immunologicznego. Składniki znajdujące się w nich sprawiają, że organizm szybko reaguje na czynniki chorobotwórcze, jakimi są wirusy, bakterie czy pasożyty. Jedząc grzyby, możemy pokonać drobnoustroje jeszcze zanim zaatakują. Grzyby wzmacniają odporność przede wszystkim dzięki zawartości antyoksydantów, które bronią nas przed wolnymi rodnikami uszkadzającymi komórki[2].

Jednym z nich jest selen, który aktywuje hormony współdziałające z układem immunologicznym. Kolejnym antyutleniaczem, który znajdziemy w grzybach, jest związek tiolowy o nazwie ergotioneina. Ma ona silne antyoksydacyjne działanie i zdaniem naukowców może być w przyszłości

eprasa.pl 7d7372f4d9

wykorzystana do leczenia nowotworów i AIDS[3]. Jeszcze do niedawna za najbogatsze źródła pokarmowe ergotioneiny uważano kiełki pszenicy oraz wątróbkę drobiową, jednak okazało się, że w grzybach jest jej dużo więcej. Pieczarki lub boczniaki mają 5 mg ergotioneiny w 100 g porcji, a grzyby lecznicze, jak reishi, shiitake czy maitake zawierają jeszcze więcej tego cennego antyutleniacza – nawet do 13 mg w 100 g[4].

Warto wiedzieć, że obróbka termiczna nie tylko nie wpływa na zmniejszenie zawartości ergotioneiny, lecz wręcz przeciwnie – powoduje jej uwolnienie. Grzyby są skarbnicą antyulteniaczy, które podnoszą odporność i dlatego potrzebne nam są zwłaszcza przed zimą, kiedy żywność zawiera najmniej witamin, minerałów i fitoskładników. Może właśnie dlatego grzyby nie rosną na wiosnę, lecz jesienią? O tej porze roku gromadzą w swoich tkankach bardzo ważną dla odporności witaminę D[5].

Przez cały rok mamy do dyspozycji grzyby hodowlane, takie jak chociażby pieczarki czy boczniaki, jednak warto jeść również leśne grzyby (borowiki, podgrzybki, kurki), ponieważ to głównie one pod wpływem promieni słonecznych produkują witaminę D. Odmiany hodowlane też mogą mieć ją w swoim składzie, ale tylko wtedy, gdy podczas wzrostu lub tuż po zbiorze zostały wystawione na działanie promieni słonecznych lub odpowiednich urządzeń emitujących promieniowanie UVB. Witaminę D dodaje się też do podłoża, w którym rosną grzyby. To organizmy, które stosunkowo łatwo się modyfikuje[6].

Spośród szeregu występujących w grzybach związków najlepiej poznanymi metabolitami są polisacharydy, a w szczególności beta-glukan. Glukany występują w różnorodnych konfiguracjach odzwierciedlających zakres ich biologicznego działania. Najaktywniejsze w stymulowaniu odporności okazały się glukany z rozgałęzieniami beta -1,3 i beta -1,6. Najwięcej znajdziemy ich w pieczarkach i grzybach shiitake.

Zdaniem badaczy, stosowanie mieszanki różnych gatunków grzybów z szeroką różnorodnością glukanów może spowodować zwiększone działanie odpornościowe. Przy czym obróbka cieplna grzybów jest tu podwójnie istotna.

> “Warto jeść leśne grzyby (borowiki, podgrzybki, kurki), ponieważ to głównie one, a nie ich hodowlani kuzyni, pod wpływem promieni słonecznych produkują witaminę D”

Powoduje ona, że są lżej strawne oraz uwalniają polisacharydy, które w przeciwnym razie pozostają w niestrawnych strukturach komórkowych. Udowodniono, że istnieje kilkaset gatunków grzybów, które zawierają polisacharydy pobudzające układ immunologiczny[7].

Inne badania pokazały, że związki, które znajdują się w grzybach, zwiększają aktywność i możliwości działania naszych naturalnych obrońców – limfocytów T (m.in. NKT – natural killer T cell). To białe krwinki, które wykrywają komórki zainfekowane wirusem lub w jakiś inny sposób zaatakowane lub uszkodzone, po czym unieszkodliwiają je i usuwają[8].

Grzyby wspierają produkowanie i dojrzewanie komórek dendrytycznych – ważnego ogniwa w układzie odpornościowym, który prezentuje pozostałym komórkom immunologicznym antygen, czyli rodzaj „intruza”, jaki został odnaleziony w organizmie. Rozproszone są one po całym organizmie w formie niedojrzałej bądź nieaktywnej. Komórki dendrytyczne obecne są w tych tkankach, które mają kontakt ze środowiskiem zewnętrznym, takich jak: skóra, nabłonek wyściełający wnętrze nosa, płuc, żołądka i jelit. Raz aktywowane wędrują do węzłów chłonnych, gdzie wchodzą w interakcje z limfocytami T i B, by zainicjować reakcję odpornościową[9].

Obrońcy przed rakiem

Grzyby zapobiegają uszkodzeniom DNA, spowalniają również wzrost komórek nowotworowych, programują je na samozagładę oraz powodują, że krew, która je odżywia, przestaje być do nich dostarczana[10].

Aktywizują limfocty T, które potrafią namierzyć i zniszczyć anormalne komórki, także nowotworowe. Potwierdzono, że pieczarki białe, cremini (ciemna odmiana pieczarki), portobello (duża odmiana cremini), boczniaki, maitake, reishi – mają działanie antyrakowe. Zostało to zaobserwowane w przypadku nowotworów piersi, prostaty i okrężnicy[11].

Jak sobie radzić z ciężkostrawnością grzybów?

Żeby uniknąć wzdęć, bólu brzucha, złego samopoczucia, wymiotów czy biegunek po zjedzeniu grzybów, nie należy zbytnio obciążać nimi układu trawiennego. Pomogą w tym następujące zabiegi: krojenie grzybów na małe kawałki, niejedzenie ich na surowo, dokładne gryzienie, jedzenie umiarkowanych ilości. Do grzybów można dodawać kilka ziaren kminku lub kopru włoskiego, żeby były bardziej łatwostrawne. Im częściej je jemy, tym mniej dolegliwości nam sprawiają, bo wtedy układ pokarmowy lepiej radzi sobie z ich trawieniem. Grzybów leśnych nie podaje się dzieciom do 3. r.ż. Wyjątek stanowią pieczarki, które są lżej strawne niż inne grzyby, w związku z czym można je serwować maluchom, które skończyły 1. r.ż.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Ciemniejsza strona grzyba – agarytyna i metale ciężkie

Najpopularniejsza i najbardziej dostępna u nasi pieczarka, doczekała się doniesień o swoim lekko rakotwórczym i mutagennym działaniu za sprawą znajdujących się w niej: agarytyny i pochodnych hydrazyny. To samo mówi się shiitake. A wszystkim rosnącym dziko grzybom zarzuca się, że zawierają metale ciężkie. Jak reagować na te informacje?

Agarytyna występuje we wszystkich rodzajach pieczarek. Jej szkodliwość polega na tym, że produkty jej rozkładu uwalniają się podczas trawienia i przez niektórych badaczy uznane są za rakotwórcze. Inni naukowcy uważają, że substancja ta ma działanie odwrotne, czyli antynowotworowe, ponieważ skutecznie zwalcza komórki rakowe chorych na białaczkę. Wydaje się jednak, że jest bardziej niezdrowa niż trująca i dotyczy tych gatunków pieczarek, które wchłaniają metale ciężkie (przede wszystkim chodzi tu gatunki żółknące).

Jednocześnie jednak wśród znawców tematu są głosy, że wszystkie pieczarki w jakimś stopniu zawierają agarytynę i z tego powodu nie należy często jeść ich na surowo. Okazyjna konsumpcja natomiast nie jest szkodliwa. Najniższą zawartość tej substancji odnotowuje się w pieczarkach hodowlanych. Przy zamrażaniu jej ilość ulega redukcji do 70%, a po dłuższej obróbce w wysokiej temperaturze (gotowanie, smażenie, duszenie) rozkłada się całkowicie. Kwestia czy agarytyna jest pożyteczna czy niebezpieczna nie jest do końca rozstrzygnięta, za to bezsporny jest fakt, że dość często dochodzi do skażenia metalami ciężkimi grzybów rosnących na polach i w lasach.

Intensywnie wchłaniają metale takie jak kadm, ołów, rtęć czy inne uwalniane w dużych ilościach przez samochody i zakłady przemysłowe. W niektórych dzikich gatunkach pieczarek, na przykład łąkowych (*Agaricus campestris*) znaleziono metale ciężkie w dużych dawkach. Dzika pieczarka biaława też nie była od nich wolna. Zanieczyszczenia odnotowano również w białoporku brzozowym, podgrzybku brunatnym i borowiku szlachetnym. Zawartość szkodliwych substancji w grzybach zależy od gatunku i miejsca pochodzenia. Dlatego lepiej zrezygnować ze zbierania grzybów rosnących w pobliżu wielkich kompleksów przemysłowych i dróg o dużym natężeniu ruchu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca jeść najwyżej 250 g dziko rosnących grzybów tygodniowo.

BIBLIOGRAFIA

1. Tajemnicze życie grzybów, Robert Hofrichter, Prószyński i S-ka

Najprawdopodobniej dzieje się tak, ponieważ grzyby zawierają lektyny wiążące przeciwciała (ABL). Są to białka, które przyłączają się tylko do nieprawidłowych komórek, rozpoznając na ich powierzchni określone cząsteczki. Lektyny wnikają do wnętrza komórek rakowych i zahamowują ich rozwój, co zapobiega rozprzestrzenianiu się nowotworu bez skutków ubocznych dla zdrowych komórek. Udowodniono, że częste jedzenie grzybów może zmniejszyć ryzyko raka piersi aż do 70% zarówno u kobiet przed menopauzą, jak i po[12].

Podobno już jeden grzyb dziennie sprawia, że ryzyko zachorowania na ten rodzaj nowotworu zmniejsza się o 64%. Grzyby, podobnie jak zielona herbata, obniżają je aż o 89% w wieku przedmenopauzalnym i o 82% po menopauzie[13].

Grzyby zwalczają raka piersi, ponieważ zawierają związki zwane inhibitorami aromatazy, które regulują poziom estrogenu. A właśnie nadmiar tego hormonu może prowadzić do nowotworu piersi. Aromataza to enzym, który bierze udział w produkcji estrogenu i stabilizuje jego poziom w organizmie. Grzyby skutecznie tłumią jego nadaktywność. Obecnie istnieją leki o podobnym działaniu, ale jedzenie grzybów zapewnia nam dodatkowo profilaktykę przed tą chorobą.

Wyniki badań wskazują, że wysoką aktywność hamującą aromatazę mają: pieczarki, cremini, portobello, reishi, maitake; umiarkowaną – shiitake, kurki, młode pieczarki; niewielką – boczniak ostrygowaty, uszak bzowy. Nie tracą tych właściwości po obróbce cieplnej[14].

Istotną rolę w działaniu antynowotworowym grzybów ma inhibitor angiogenezy, który hamuje rozwój guzów, wzrost anormalnych komórek, narośli i nowotworów. Angiogeneza oznacza przyrost nowych naczyń krwionośnych. Grzyby mówią jej „nie”[15]. Proces ten polega na tym, że komórka rakowa uwalnia substancje chemiczne, które w formie sygnałów docierają do najbliższych naczyń krwionośnych. Te zaczynają się dzielić i tworzyć nową sieć, która dotlenia i odżywia nowotwór. W taki sposób guzy się unaczyniają, dzięki czemu szybciej przebiega ich rozwój i rozprzestrzenianie się po organizmie. Dlatego w zapobieganiu i zwalczaniu chorób nowotworowych, oprócz sprawnego działania układu immunologicznego, dużą rolę odgrywa pozbawienie komórek rakowych składników odżywczych przez powstrzymanie angiogenezy. Na szczęście na wyciągnięcie ręki mamy smaczne kapeluszniki (i nie tylko), które dzięki zawartym w nich substancjom, w naturalny sposób hamują angiogenezę.

NIE dla cukrzycy i chorób serca

Grzyby warto włączyć do swojego menu również z tego powodu, że zawierają wspomniany już beta-glukan – polisacharyd, który jest rodzajem błonnika rozpuszczalnego, znanego ze swoich właściwości nie tylko przeciwnowotworowych, ale antyzapalnych oraz obniżających poziom glukozy i złego cholesterolu LDL we krwi[16]. Beta-glukan składa się z szeregu cząsteczek glukozy, których organizm nie jest w stanie łatwo strawić i które pochłaniają LDL niczym gąbka i usuwają tę szkodliwą substancję z ciała. Beta-glukan (w który niezwykle bogate są też płatki owsiane i otręby), normalizuje ciśnienie oraz poziom cukru we krwi. Jedząc grzyby, zmniejszamy zatem ryzyko chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2[17].

Oprócz tego grzyby posiadają w sobie cenny nienasycony kwas tłuszczowy CLA (ang. conjugated linoleic acid), czyli sprzężony kwas linolowy, inaczej zwany kwasem rumenowym. CLA znajduje się przede wszystkim w tłuszczu mlecznym i wołowinie, co dostarcza argumentów tym dietetykom, którzy uważają że mleko i mięso są niezbędne w diecie. A mało kto wie, że grzyby, nawet skromne pieczarki, też są źró-

eprasa.pl 7d7372f4d9

> Udowodniono, że częste jedzenie grzybów może zmniejszyć ryzyko nowotworów piersi aż do 70% zarówno u kobiet przed menopauzą, jak i po

dłem cennego CLA. Suplementują się nim osoby, które na siłowniach budują masę mięśniową. Dietetycy i lekarze natomiast podkreślają, że ten kwas tłuszczowy wycisza reakcje alergiczne, obniża poziom cukru, cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Z tych powodów warto często jadać pieczarki, boczniaki, kurki i leśne kapeluszniki[18].

Grzyby są bogate również w polifenole: kwas galusowy, ferulowy, protokatechowy, kawowy, katechiny – są to substancje działające nie tylko antyoksydacyjnie, ale też antyzapalnie i przeciwalergicznie[19].

Stwierdzono, że fitoskładniki obecne w grzybach pomagają w chorobach autoimmunologicznych, takich jak reumatopidalne zapalenie stawów i toczeń ze względu na swoje działanie przeciwzapalne i alarmujące układ odpornościowy[20]. W ten sposób grzyby pomagają organizmowi spowolnić procesy starzenia, chronią nasze zdrowie i zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby, szczególnie te cywilizacyjne, a nawet wspomagają ich leczenie.

Skarbnica wartości odżywczych

Grzyby mają doskonały przelicznik wartości odżywczych w stosunku do kalorii. Ciekawe jest to, że zmysł smaku odbiera konsystencję grzybów w podobny sposób jak mięso.

Borowiki posiadają wszystkie aminokwasy egzogenne, które dostarcza żywność pochodzenia zwierzęcego i których organizm nie jest w stanie wytworzyć sam. Większość z nich znajduje się w składzie innych grzybów. Nie bez powodu określane są mianem „leśnego mięsa", bowiem ich sucha masa składa się wyłącznie z białka, którego ilość zależy od wieku i gatunku grzyba. Zdaniem specjalistów najwięcej białka znajdziemy w młodych pieczarkach (aż 44%),oraz borowikach. Z kolei suszone borowiki zawierają go prawie 2 razy więcej niż mięso wołowe. I co ważne, białko pochodzące z grzybów jest w 90% przyswajalne.

Owocniki grzybów mają w sobie niewielkie ilości cukrów prostych (wyjątek stanowi boczniak, który zawiera znaczące ilości glukozy, fruktozy, ksylozy i mannozy) oraz tłuszczy (ok. 75% to zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe)[21].

Na skali gęstości odżywczej ANDI (ang. Aggregate Nutrient Density Index) pieczarki zdobywają aż 238 punktów, podczas gdy pierś z kurczaka czy chuda wołowina jedynie 21-24 punkty. Skalę ANDI opracował specjalista medycyny żywienia dr Joel Fuhrman. Porządkuje ona produkty w zależności od tego, ile dostarczają składników odżywczych nie na 100 g, a na jednostkę kalorii. Skala ta pokazuje produkty, które w tej samej ilości energii dadzą nam najwięcej zdrowotnych korzyści. Pamiętajmy bowiem, że do dyspozycji mamy dziennie jedynie określoną ilość kalorii, którą powinniśmy dostarczyć naszemu organizmowi. Jeśli przesadzimy z ich ilością, grozi nam nadmiar tkanki tłuszczowej, co jak wiemy prowadzi do otyłości, która jest obecnie jedną z najważniejszych przyczyn takich chorób, jak cukrzyca czy miażdżyca. Dlatego dla naszego zdrowia korzystne jest, gdy każda ze spożywanych kalorii niesie za sobą określony ładunek zdrowotnych dobrodziejstw, a nie jest jedynie „pustą energią"[22].

W grzybach znajdziemy również witaminy PP, A, D i z grupy B, oraz nieduże ilości kwasu askorbinowego (wit. C). Nie zawierają natomiast witaminy B12 (jest ona obecna tylko w produktach pochodzenia zwierzęcego). Kurki bogata są w znaczne ilości witaminy B1, porównywalne z drożdżami piekarskimi. Natomiast mleczaje mają w sobie duże ilości witaminy A, zaś borowik i podgrzybek brunatny odznaczają się sporą zawartością cennej witaminy D. W boczniakach natomiast znajdziemy kwas foliowy. Wszystkie grzyby obfitują w witaminę PP. Mają w swoim składzie ponadto: żelazo, potas, fosfor, wapń, sód, a także takie mikroelementy, jak miedź, cynk, jod, mangan, przy czym w kapeluszach znajduje się ich więcej niż w trzonkach[23].

Czym naprawdę są grzyby?

Kiedyś zaliczono je do roślin, a dokładniej do plechowców razem z glonami, porostami i mchami. Jednak uznano to za błąd, ponieważ grzyby w przeciwieństwie do roślin nie mają zdolności fotosyntezy i nie są samożywne. Grzyby muszą „jeść", czyli mieć dostęp do zewnętrznych źródeł pożywienia i z tego powodu bliżej im do świata zwierząt. Jedzenie pobierają albo z martwej substancji organicznej, dokonując recyklingu w świecie roślin (saprotrofy) albo z organizmów żywych na zasadzie obopólnej korzyści (symbionty). Do życia – dokładnie tak samo jak ludziom – potrzebny jest im tlen.

Samodzielną pozycję w świecie istot żywych przyznał grzybom amerykański biolog Robert Whittaker w 1969 r., ale musiało upłynąć 20 lat, żeby uznano specjalny statut grzybów. W końcu stwierdzono, że są nie tylko osobną formą życia, ale również to, że powstały przed roślinami, i co więcej – umożliwiły im rozwój na ziemi. A nie tak dawno okazało się, że utrzymują przy życiu 90% wszystkiego, co się zieleni i kwitnie. Dzieje się to za sprawą zjawiska mikoryzy, czyli współistnienia komórek rośliny i grzyba.

BIBLIOGRAFIA
1. Tajemnicze życie grzybów, Robert Hofrichter, Prószyński i S-ka

eprasa.pl 7d7372f4d9

Sprzymierzeńcy szczupłej sylwetki

Jedzenie grzybów powstrzymuje odkładanie tkanki tłuszczowej i jej wzrost. Oznacza to, że zdrowa dieta pełna grzybów daje efekt uboczny w postaci wspierania odpowiedniej wagi.

Ma to miejsce nie tylko z powodu mniejszej kaloryczności posiłków w takim jadłospisie, lecz także dzięki spożywaniu innych cennych składników odżywczych, w tym inhibitorów angiogenezy. Wzrost tkanki tłuszczowej również zależny jest od niej.

Samo włączenie grzybów oraz zdrowych warzyw i owoców do diety jednak nie wystarczy. Potrzebne jest też wykluczenie tych pokarmów, które wspierają angiogenezę, a więc również otyłość i nowotwory. Chodzi tu przede wszystkim o produkty z białej mąki (jasne pieczywo, pierogi, naleśniki, jasne makarony) i słodycze, które podnoszą poziom insuliny we krwi.

Nadmiar tego hormonu też sprzyja odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Niebezpieczne dla zdrowia i figury są również produkty bogate w przetworzone tłuszcze trans, czyli wymienione już słodycze, żywność typu fast-food (zwłaszcza frytki), zupy i sosy z proszku. Te niezdrowe pokarmy powodują magazynowanie tkanki tłuszczowej ze względu na wysoką kaloryczność i wpływ na równowagę hormonalną.

BIBLIOGRAFIA

1. Tajemnicze życie grzybów, Robert Hofrichter,
5. Prószyński i S-ka
2. Immunity. 2015; 43 (5):845–858
3. Nat Rev Microbiol. 2016;14(3):163–176
4. Nature. 2009; 460 (7259): 1117-1121
5. Proceedings of the 8th International Conference on Mushroom Biology and Mushroom Products (ICMBMP8), New Delhi, India. 19–22 November 2014
6. Proc Natl Acad Sci USA. 2007;104(4):1366–1370
7. Nat Immunol. 2007; 8 (1):31–38
8. Nat Immunol. 2007;8(6):630–638
9. Nat Immunol. 2012; 13 (3):246-254
10. Nutr. Cancer. 2005; 53 :11-17
11. Nutr. Nowotwór. 2003; 46 : 138-147
12. J Clin Invest. 2006; 116 (6): 1642–1650
13. Int. J. Cancer. 2009; 124 : 1404-1408
14. Front. Biosci. 2011;16:980–996
15. J. Biochem. 1981;89:1029–1037
16. Fitoterapia . 2010; 81 (7):715-723
17. Current Medicinal Chemistry . 2009; 16 (12): 1543–1560
18. Food Chemistry. 2007;105(1):140–145
19. Nutrition Research. 2013;33(1):76–84
20. Journal of Medicinal Plants Research, 2011; 5 (7): 1251–1260
21. Nutrtition. 2000; 16 :694–696
22. Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie,
24. dr Joel Fuhrman, Wydawnictwo Vital
23. Acta Sci Pol Technol Aliment. 2006; 5 :5–20

Grzyby natomiast, składające się w ok. 80% z wody, sprzyjają utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ mają niewiele kalorii. Najmniej kaloryczne są pieczarki (tylko 15 kcal na 100 g), niewiele więcej mają również popularne kurki (18 kcal na 100 g). Nieco bardziej kaloryczne są boczniaki (32 kcal na 100 g) czy borowiki (świeży ma 33 kcal na 100 g).

Warto wiedzieć, że grzyby nie zawierają niemal żadnego tłuszczu, a ponieważ składają się głównie z wody – mogą być duszone nawet w sosie własnym. Ponadto w ich składzie jest dużo błonnika nierozpuszczalnego, który zapewnia poczucie sytości. Ściany komórkowe grzybów zbudowane są z polisacharydu – chityny. U roślin w tym miejscu występuje lekkostrawna celuloza. Chityna natomiast należy do substancji balastowych, które dla naszego układu pokarmowego nie są łatwe do strawienia, co sprzyja chudnięciu, jednak na grzyby powinny uważać osoby, których żołądki są szczególnie wrażliwe[24].

Przepisy na zdrowe dania z grzybami

Sałatka z grillowanymi boczniakami

4 porcje

składniki:

- 300 g boczniaków
- 100 g rukoli
- 10 pomidorków koktajlowych
- 1 czerwona cebula
- pęczek koperku
- 5 łyżek oleju z ryżu
- 1 łyżka soku z limonki
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki
- ¼ łyżeczki chili

Boczniaki umyj i dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Przełóż do miski i dopraw solą, pieprzem oraz chili, dodaj drobno posiekany koperek. Olej z ryżu zmieszaj z sokiem z limonki. Do boczniaków dodaj 3 łyżki i mieszaj, tak żeby przyprawy i olej obtoczyły grzyby. Rozgrzej patelnię grillową i smaż boczniaki po ok. 5 min z każdej strony. Na talerzu ułóż rukolę, przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe, grillowane boczniaki, pokrojoną w piórka czerwoną cebulę. Na koniec polej pozostałym olejem. Sałatka dobrze smakuje z chlebem żytnim.

Wegańskie kaszotto z kurkami

1 porcja

składniki:

- ½ szklanki kaszy gryczanej
- 200 g kurek
- duży pomidor malinowy lub 2 mniejsze
- 1 cebula
- ½ ząbka czosnku
- ¾ szklanki bulionu warzywnego lub wody
- olej rzepakowy
- sól i czarny pieprz
- do podania: świeża pietruszka, płatki drożdżowe

Cebulę pokrój w kostkę, czosnek dokładnie posiekaj. Na dnie dużej patelni rozgrzej olej, dodaj cebulę i smaż przez ok. 2 min Następnie dodaj czosnek, wymieszaj i wsyp kaszę gryczaną. Smaż przez kolejną minutę, po czym wlej bulion i przykryj patelnię. Kaszotto gotuj przez ok. 15 min do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Kurki delikatnie umyj w zimnej wodzie, osusz i przekrój na połówki. Pomidora natnij, włóż do miski i zalej zagotowaną wodą. Po chwili pomidora wyjmij, obierz i posiekaj. Odkryj patelnię z kaszą, dolej łyżkę oleju i porządnie rozgrzej. Wrzuć kurki, smaż 2-3 min na dużym ogniu, na koniec dodaj pomidora, sól i czarny pieprz. Duś przez 5 min, podaj ze świeżą pietruszką i płatkami drożdżowymi.

Noodle z krewetkami i pieczarkami

2 porcje

składniki:

- 150 g makaronu udon lub chow mein
- 1 łyżka oleju kokosowego lub innego roślinnego
- 1 łyżka pasty curry
- ½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki kurkumy
- 100 g pieczarek
- 100 g tofu (opcjonalnie)

eprasa.pl 7d7372f4d9

- 200 g krewetek
- 200 ml mleka kokosowego
- kolendra, szczypiorek, płatki chili
- 2 łyżeczki sosu rybnego lub szczypta soli

Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W woku lub w głębokiej patelni na oleju podsmaż pastę curry (lub jej składniki wymienione we wskazówkach poniżej). Dolej po łyżce mleka kokosowego, mieszając i gotując pastę przez ok. 2-3 min W międzyczasie dodaj paprykę w proszku oraz kurkumę. Następnie pokrojone pieczarki i smaż je przez ok. 4 min. Dodaj tofu i znów smaż przez ok. 3 min. Dodaj resztę mleka i zagotuj. Gdy zgęstnieje, po ok. 2-3 min gotowania, wrzuć oczyszczone i pokrojone krewetki bez pancerzy i ogonków (2 sztuki można zostawić w całości do dekoracji) i podgrzej przez 30 s. Dodaj ugotowany makaron, i mieszając gotuj przez 1-2 min aż składniki się połączą. Dopraw sosem rybnym lub solą. Wyłóż na talerze i podaj z kolendrą, szczypiorkiem i chili. (Można kupić gotową pastę curry lub użyć następujących składników: 2 łyżki posiekanej cebuli, 2 starte ząbki czosnku, 1 łyżka startego imbiru, 1 łyżeczka startej skórki z limonki, ½ łyżeczki posiekanej chili lub łyżeczki chili w płatkach).

Pasztet z borowikami

przepis na 6 słoików po 165 ml

składniki:

- 1 szklanka zielonej lub brązowej soczewicy
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 10 g suszonych borowików
- 3 liście laurowe
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 ząbek czosnku w łupienie
- sól
- 50 ml oleju roślinnego
- 1-2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka majeranku
- ½ łyżeczki lubczyku
- ½ łyżeczki pietruszki
- ½ łyżeczki mielonej kolendry
- sól i czarny pieprz
- mrożone wiśnie i rozmaryn do podania
- bułka tarta do wysypania słoików

Soczewicę zalej wodą i gotuj do miękkości przez ok. 20-25 min. Kaszę jaglaną przepłucz wrzątkiem. Następnie do rondelka dodaj opłukaną kaszę, grzyby, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek oraz sól i wlej szklankę wody. Gotuj na minimalnym ogniu pod przykryciem do czasu, aż kasza wchłonie całą wodę, czyli ok. 15 min. Wyjmij liście laurowe, czosnek oraz ziele angielskie. Ugotowaną soczewicę odcedź. Kaszę i soczewicę przełóż do dużej miski i dodaj pozostałe składniki, następnie wszystko dokładnie zblenduj. Dopraw do smaku solą i czarnym pieprzem. Każdy słoiczek delikatnie posmaruj olejem i wysyp bułką tartą. Do środka włóż kilka łyżek masy pasztetowej, wygładź i na szczyt delikatnie wciśnij wiśnie oraz gałązkę rozmarynu. Słoiczki ułóż na blasze piekarnika i piecz w 150 stopniach Celsjusza przez ok. 1 godz. Schłódź przed podaniem.

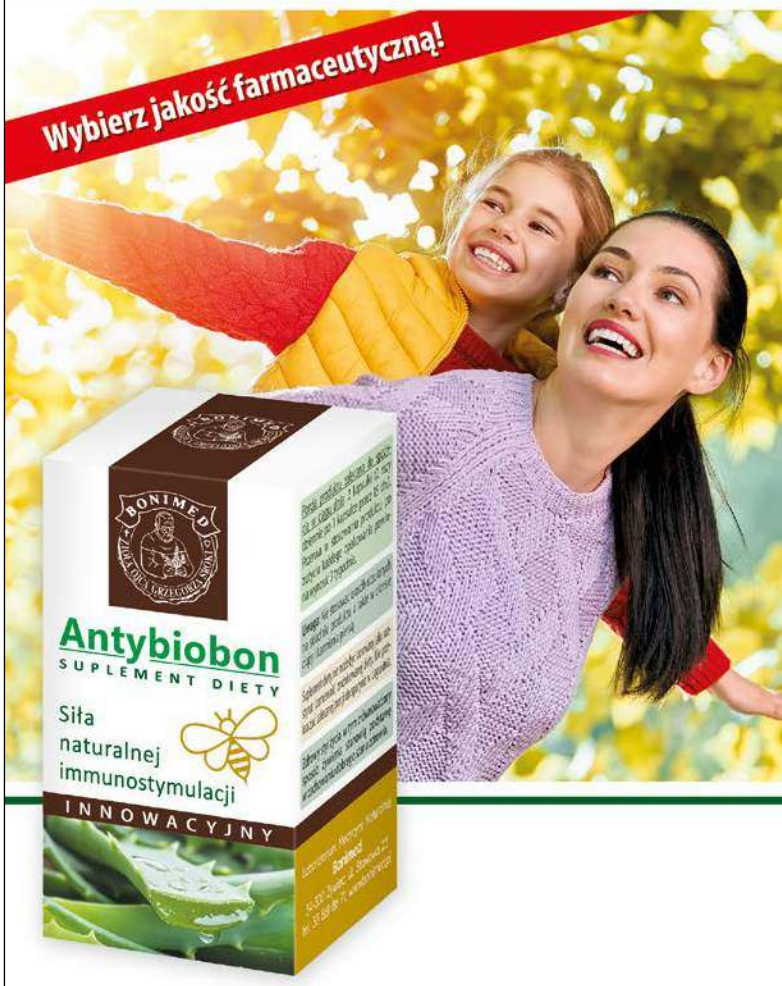
REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



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

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

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Charlotte Watts proponuje kilka uspokajających ćwiczeń „psychoterapii ciała", które pomogą poradzić sobie ze stresem

Psychoterapia na siłowni

eprasa.pl 7d7372f4d9

Jest naturalną częścią ludzkich doświadczeń, lecz kiedy trwa zbyt długo wytwarza sztywność i napięcie w tkankach ciała, co wiąże się z problemami zapalnymi i strukturalnymi. Mowa o stresie. Trzeba jeszcze dodać, że obecnie powoduje go również siedzący tryb życia, który nie pozwala w fizyczny sposób wyrażać gniewu, smutku czy bólu.

Ostatnio rośnie zainteresowanie ruchem jako „psychoterapią ciała", ponieważ jest skutecznym sposobem uwalniania napięcia emocjonalnego. Kiedy trudnym uczuciom nie dajemy upustu we właściwy sposób, stają się one niszczące, czego symptomy czujemy również fizycznie.

Dokonany w 2014 r. przegląd badań dotyczących uważnego ruchu opisuje, jak w ciągu ostatnich 10-leci neurobiologia poznawcza zmieniła swój obiekt zainteresowań z analizowania mózgu jako oddzielnej, odizolowanej jednostki na spojrzenie bardziej „ucieleśnione"[1]. Mówiąc prościej, oddzielenie umysłu od ciała jest pominięciem skomplikowanych związków między naszymi procesami umysłowymi a gestami i ruchami.

Praktyki takie jak joga, qigong i tai chi, zakorzenione w koncepcjach ucieleśnienia, świadomości oddechu, ruchu i kontemplacji, mogą pomóc w kultywowaniu świadomości kinestetycznej. Kinestezja, o której często mówi się jako o „szóstym zmyśle", łączy interocepcję (wyczuwanie naszego wewnętrznego krajobrazu) i propriocepcję (wyczuwanie naszej pozycji w przestrzeni i poczucie własnego ciała).

Nowoczesne techniki terapeutyczne, takie jak metoda Feldenkraisa i technika Alexandra, również sprzyjają tej ucieleśnionej świadomości, która pozwala nam odczuwać bezpieczeństwo, płynące z wiedzy o tym, gdzie jesteśmy i jak się czujemy, także pod naciskiem nasilonych reakcji stresowych.

We wspomnianym przeglądzie stwierdzono: „Aktywność ucieleśniona, włącznie z procesami poznawczymi, przybiera postać czuciowo-ruchowego sprzężenia ze środowiskiem. To, co żyjący organizm odczuwa i postrzega, jest funkcją tego, jak się porusza, a to, jak żywy organizm porusza się, jest funkcją tego, co odczuwa i postrzega".

Koncepcja, że to, co odczuwamy wokół nas, pomaga nam kierować tym, jak się poruszamy – jest niezwykle przydatna, gdy staramy się opracować uważne ruchy jako sposób radzenia sobie w okresach stresu.

Ćwiczenie odpowiedzi nadnerczy

Opisane dalej ćwiczenie ma na celu przestawienie reakcji nadnerczy. Przejście to zazwyczaj odbywa się od ruchu w wyniku „reakcji zaskoczenia", jaką widzimy u niemowląt, do bardziej rozwiniętej reakcji „walcz lub uciekaj", z jaką mamy do czynienia u dorosłych.

Podczas reakcji zaskoczenia wszystkie 4 kończyny niemowlęcia nagle rozkładają się na zewnątrz, natomiast po ukończeniu 1. r.ż. istoty ludzkie, wykonując ruch pod wpływem stresu lub strachu, kulą się do wewnątrz dla ochrony własnego ciała. Na tym etapie na każdą zmianę światła, ruchu, dotyku, dźwięku, temperatury, głodu lub pragnienia reagujemy tłumieniem emocji.

Niemowlęta mają bardzo czuły poziom reakcji, ponieważ nie są w stanie rozróżnić, co jest bezpieczne, a co niebezpieczne, i muszą wszczynać alarm, by opiekun pomógł im lub ochronił je.

Gdy stajemy się bardziej samowystarczalni, nie reagujemy już na każdy bodziec jak na zagrożenie. Ale osoby obciążone traumą z dzieciństwa czy też brakiem przywiązania lub współodczuwania we wczesnym wieku (a także, według niektórych teorii, chorobą) mogą nie wykształcić w pełni takich „filtrów". Objawia się to lękowymi reakcjami na każdą zmianę (nawet bardzo subtelną).

Ci, którzy cierpią z powodu urazu lub przewlekłego stresu w późniejszym życiu, mogą również powrócić do reakcji podwyższonej wrażliwości i odbierać świat jako miejsce, w którym oczekują ich przykrości. Wrażliwość na hałas i światło to główne oznaki przeciążenia stresem, gdy człowiek pozostaje zamknięty w ochronnym trybie współczulnym „walcz lub uciekaj" i poprzez wyczulenie zmysłów utrzymuje stan ciągłej czujności.

Wiele wskazuje na to, że medytacja osłabia tę prymitywną reakcję zaskoczenia[2], a ćwiczenia odpowiedzi nadnerczy pomagają w przeprogramowaniu reakcji głowy, szyi i barków na sygnały z układu nerwowego. Wytwarzają one również świadomą pamięć różnych doznań oddechowych. Osoby w przewlekłym stresie mogą często być odcięte od odczuwania własnych wdechów i wydechów.

Jeśli masz taką możliwość, wykonuj to ćwiczenie regularnie i mniej więcej o tej samej porze każdego dnia – np. po przebudzeniu lub po powrocie z pracy. Są to pory, w których przechodzimy z jednego trybu istnienia w inny. Stres sprawia, że w tym momencie sięgamy często po uspokajające substancje, takie jak cukier lub alkohol.

Poza tymi porami możesz wykonywać to ćwiczenie także w dowolnym innym czasie – np. jako uspokajający, kołyszący, medytacyjny ruch w chwilach, gdy czujesz przeciążenie lub gdy nie potrafisz oprzeć się szkodliwym zachciankom. Twoje ciało poczuje się bezpieczniej, gdy oddech i ruch zostaną zsynchronizowane.

BIBLIOGRAFIA
1 Front Hum Neurosci, 2014; 8: 205
2 Emotion, 2012; 12: 650–658

> Oddzielenie umysłu od ciała jest pominięciem skomplikowanych związków między naszymi procesami umysłowymi a gestami i ruchami

eprasa.pl 7d7372f4d9

Ćwiczenie odpowiedzi nadnerczy

- Połóż się na plecach, rozłóż kończyny szeroko do pozycji orła. Jest to pozycja wdechowa, w której otwierasz brzuszną, czyli przednią stronę ciała, wystawiając do świata miękkie i wrażliwe gardło, serce i brzuch. To wyraz działania i odwagi, lecz także chłonności, przez co wskazuje na Twą gotowość do spotkania ze światem. Ta energetyzująca pozycja wdechowa powiązana jest ze współczulnym układem nerwowym. Z tego względu pozycje takie (zazwyczaj pionowe) nazywane są często „pozycjami mocy", w których rozporządzamy naszą przestrzenią i potencjałem.
- Zrób głęboki wydech, przetaczając się na bok i podciągając kończyny do pełnej pozycji płodowej, w której ramiona i nogi są przyciągnięte do ciała, a dłonie i stopy rozluźnione. Podczas wydechu otwórz grzbietową, czyli tylną stronę ciała, by zwinąć się w kłębek (poprzez zgięcie w odcinku lędźwiowym), co jest gestem obrony, połączonym z uspokajającym, przywspółczulnym wydechem. Pozycja ta wciąga całe ciało do wewnątrz dla ochrony jego miękkiej przedniej strony. Powoduje zaokrąglenie dolnej części pleców i szyi jak u niemowlęcia, zanim będzie mogło ono przyjąć postawę pionową i zanim wykształcą się w nim wtórne, skierowane do wewnątrz krzywizny.
- Przechodź z jednej pozycji do drugiej, naprzemiennie przyjmując pozycję wydechową na jednym lub drugim boku. Pozwól, by oddech prowadził Twój ruch i staraj się znajdować najbardziej płynny sposób przechodzenia z jednej pozycji do drugiej. Na początku ruch może wydawać się urywany lub mechaniczny, lecz jeśli pozwolisz, by prowadził cię oddech, odnajdziesz płynność.
- Powtórz ćwiczenie po ok. 20 razy na każdym boku, poruszając się w sposób ciągły lub też zmieniaj pozycję wraz z oddechem, gdy wyda Ci się to właściwe. Możesz w jakiejś z pozycji pozostać dłużej, jeżeli poczujesz potrzebę zrównania ruchu z oddechem.

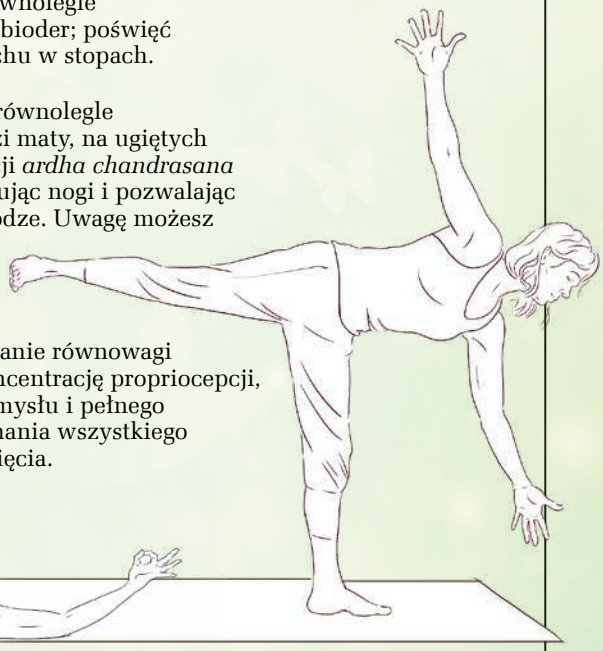
Sekwencja stojąca z oparciem w stopach

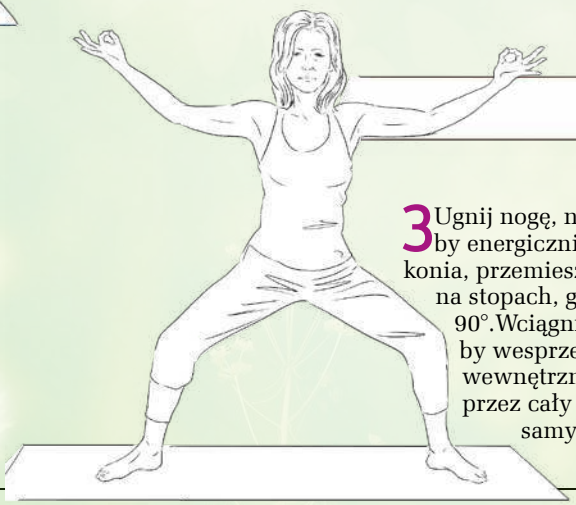
Sekwencja ta wzmacnia kinestetyczną jakość „uziemienia". Oznacza ono pełne poczucie naszego ciała fizycznego: tego, gdzie ono się znajduje, ze swym kształtem i objętością, właśnie tu i teraz, w czasie i przestrzeni. Gdy strach i dysocjacja (poczucie oderwania i nieobecności) z powodu stresu lub urazu próbują oddalić Cię od wyraźnego odczuwania chwili obecnej, ucieleśnienie – a szczególnie odczuwanie stóp i nóg – jest kotwicą, do której możesz powrócić. Uziemienie można uzyskać w pozycji leżącej lub stojącej ze stopami na podłożu. U osób z głębokim urazem na początek czasami najwłaściwsza może okazać pozycja stojąca dla uzyskania silnego poczucia samego siebie.

Jak stwierdził Bessel van der Kolk w swej ważnej książce „Strach ucieleśniony" (wyd. Czarna Owca, 2018): „Możesz uzyskać pełną kontrolę nad swym życiem tylko wtedy, jeżeli uznasz realność swego ciała we wszystkich jego wewnętrznych wymiarach".

1 Zacznij od *tadasana* (pozycji góry), stojąc ze stopami ustawionymi równolegle i rozstawionymi na szerokość bioder; poświęć czas na umiejscowienie oddechu w stopach.

2 Utrzymując lewą stopę równolegle do zewnętrznej krawędzi maty, na ugiętych nogach otwórz się do pozycji *ardha chandrasana* (pozycji półksiężyca), prostując nogi i pozwalając dolnej ręce zwisać ku podłodze. Uwagę możesz koncentrować w dół, co pozwoli Ci stać wystarczająco stabilnie, by obrócić brzuch i klatkę piersiową ku górze. Utrzymanie równowagi powoduje wyostrzenie i koncentrację propriocepcji, a także uczy uspokojenia umysłu i pełnego oddychania, zamiast „trzymania wszystkiego w garści" przy pomocy napięcia.



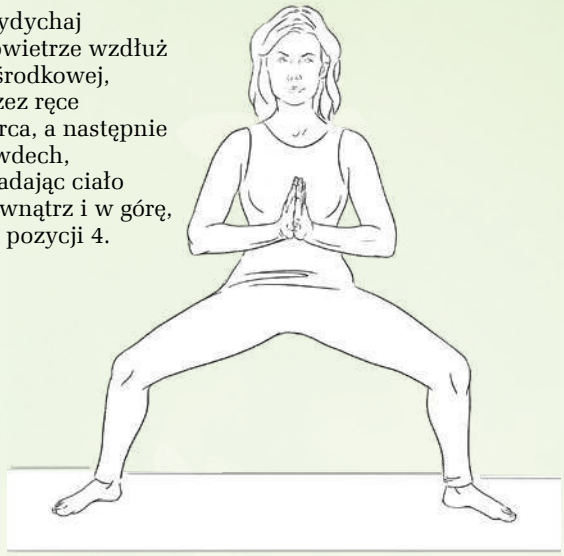


3 Ugnij nogę, na której stoisz, by energicznie postawić drugą w pozycji konia, przemieszczając ciężar ciała na stopach, gdy ustawisz je pod kątem 90°. Wciągnij ciało poprzez brzuch, by wesprzeć lędźwie, i wydłuż wewnętrzną stronę ud, by kolana przez cały czas wskazywały w tym samym kierunku, co palce stóp.

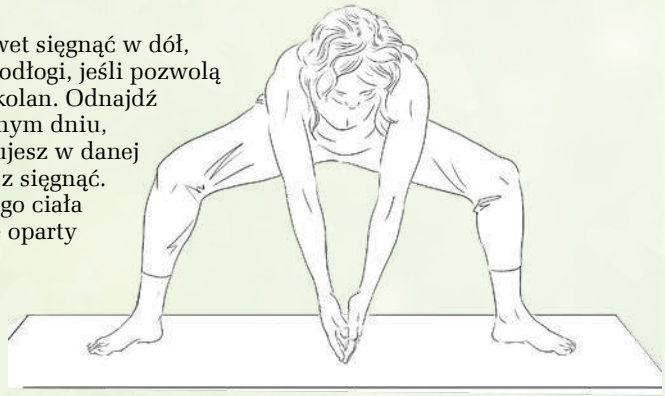
eprasa.pl 7d7372f4d9

4 Podczas wdechu rozłóż ramiona na zewnątrz, na boki, a następnie unieś razem ponad głowę, prostując jednocześnie nogi.

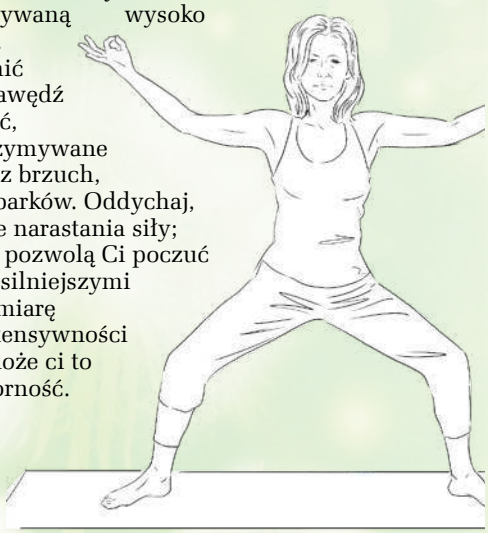
5 Wydychaj powietrze wzdłuż linii środkowej, poprzez ręce do serca, a następnie weź wdech, rozkładając ciało na zewnątrz i w górę, aż do pozycji 4.



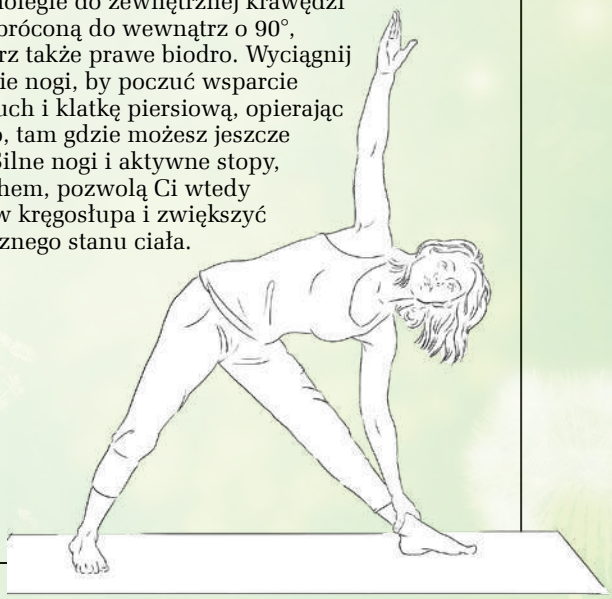
6 Kontynuując ten ruch, możesz nawet sięgnąć w dół, by dotknąć czubkami palców do podłogi, jeśli pozwolą na to biodra i będzie to wygodne dla kolan. Odnajdź swój zakres ruchu w każdym konkretnym dniu, dostosowując ruch do tego, jak się czujesz w danej chwili, a nie do tego, jak daleko chcesz sięgnąć. Pamiętaj, by Twój stosunek do własnego ciała był przyjazny i pełen akceptacji, a nie oparty na karaniu i wymuszaniu.



7 Stój w otwartej pozycji konia, z ramionami rozłożonymi na boki, a głową utrzymywaną wysoko ponad barkami. Możesz rozluźnić wewnętrzną krawędź łopatek i poczuć, że ramiona utrzymywane są w górze przez brzuch, bez napięcia z barków. Oddychaj, czując wrażenie narastania siły; pełne wydechy pozwolą Ci poczuć się wygodnie z silniejszymi doznaniami w miarę zwiększania intensywności ćwiczenia. Pomoże ci to zwiększyć odporność.



8 Przesuń stopę, by przejść do pozycji *trikonasana* (pozycji trójkąta) z przednią stopą (na początek lewą) ustawioną równolegle do zewnętrznej krawędzi maty, a tylną stopą obróconą do wewnątrz o 90°, co obróci do wewnątrz także prawe biodro. Wyciągnij się w górę poprzez obie nogi, by poczuć wsparcie i skręcić ku górze brzuch i klatkę piersiową, opierając tylko dolną rękę nisko, tam gdzie możesz jeszcze odczuć to działanie. Silne nogi i aktywne stopy, wraz z pełnym oddechem, pozwolą Ci wtedy dostroić się do ruchów kręgosłupa i zwiększyć świadomość wewnętrznego stanu ciała.



eprasa.pl 7d7372f4d9

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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Jak wspomóc uczenie się?

Medycyna chińska nie zalicza mózgu do głównych narządów. I nie dlatego, że tamtejsi medycy nie mieli pojęcia o anatomii. Znali ją znakomicie, ale w ich przekonaniu rdzeń kręgowy i mózg są podporządkowane elementowi nerek.

W dużej mierze od tych właśnie narządów zależy nasza bystrość umysłu, zdolność koncentracji, zapamiętywania etc. Oczywiście styl życia oraz obciążenia innych organów również będą wpływały zarówno na funkcje nerek, jak i pracy układu nerwowego.

Dieta, drobnoustroje i tablety

Gdy centrala szwankuje, w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się, czy coś mogło wpłynąć na zmianę jej pracy. Przyczynami osłabienia pamięci i koncentracji mogą być niedobory witamin (zwłaszcza z grupy B, a szczególnie B12), minerałów (magnezu i cynku) oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

Jak ostrzegają amerykańscy naukowcy, dieta również może przyczyniać się do kłopotów z pamięcią i koncentracją, ponieważ spożycie cukru, produktów mlecznych i glutenu – poprzez działanie prozapalne – zaburza procesy kognitywne. Poza tym pracę układu nerwowego zaburzać mogą alergie i nietolerancje pokarmowe, dysbioza jelitowa – nie bez przyczyny mówi się, że jelita to nasz drugi mózg – oraz przerost mikroflory drożdżakowej, która wydziela neurotoksyny, a także infekcje pasożytnicze.

Dowiedziono również, że niestabilne stężenie cukru we krwi może skutkować zmiennym nastrojem i zachowaniem oraz zaburzeniami koncentracji. Przyczyną kłopotów z pamięcią mogą być też brak snu i odpoczynku oraz przewlekły stres lub traumatyczne przeżycia.

Wreszcie zgodnie z koncepcją medycyny chińskiej najczęściej powodem jest osłabienie nerek, obciążenie wątroby oraz nadmierne zaśluzowanie organizmu i zaburzenia shen.

Natomiast w przypadku rozwijających się organizmów bardzo często nawet suplementacja nie wystarcza, by sprostać ich zapotrzebowaniom. Niektóre badania z udziałem uczniów z deficytem uwagi pokazały skuteczne efekty przy dziennej dawce kwasów omega-3 w wysokości 6 g.

Nadmierne korzystanie przez dzieci z tabletów, smartfonów, telewizorów i komputerów prowadzi do przestymulowania ich układu nerwowego poprzez światło niebieskie. To zaś wpływa niekorzystnie na ich rozwój. Ponadto u dzieci z osłabioną pracą wątroby i nerek ekspozycja na zanieczyszczenie środowiska prowadzi do kumulowania toksyn, w tym metali ciężkich, co może powodować kłopoty z uczeniem się.

Uzupełnij niedobory

Jeżeli chcesz poprawić pamięć, zacznij od wyeliminowania lub ograniczenia cukru, produktów mlecznych, pszenicy, a w niektórych przypadkach również glutenu. Wprowadź za to do diety owsianki – taki posiłek znakomicie stabilizuje pracę układu nerwowego oraz poziom cukru we krwi.

Sięgaj po orzechy (w szczególności włoskie, laskowe i brazylijskie) oraz nasiona dyni, słonecznika i konopi, które są niezwykle bogate w związki regulujące pracę układu nerwowego – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (to grupa kwasów tłuszczowych, które nie mogą być samodzielnie syntezowane w organizmie i muszą być dostarczane z pożywieniem – zaliczają się do nich m.in. kwasy omega-3, -6 i -9). Znajdziesz je też w oliwie z oliwek, oleju rzepakowym czy lnianym. Przy okazji warto wspomnieć o oleju z pestek dyni jako znakomitym źródle cynku.

Poza tym przyjmuj suplementy z kwasami omega-3, w dawce 1-3 g dziennie.

Orzechy i nasiona są też dobrym źródłem witamin z grupy B, wapnia i magnezu. Ten ostatni pierwiastek jest szczególnie ważny ze względu na udział magnezu i usuwanie toksycznych metabolitów z organizmu, a przez to odciążanie pracy wątroby.

Na Twoim talerzu powinny się znaleźć zielone warzywa oraz mięso z indyka, otręby pszenne i jaja, które są bogate w tryptofan niezbędny do stabilizacji pracy układu nerwowego.

Jeśli występuje niedobór żelaza, konieczne jest jego uzupełnienie. Aby to sprawdzić, zalecam zbadanie poziomu hemoglobiny, ferrytyny oraz prekursorów wchłaniania

eprasa.pl 7d7372f4d9

żelaza, tj. kwasu foliowego i witaminy B12 (w niektórych przypadkach konieczna jest jej suplementacja – np. przy niedoczynności tarczycy i hashimoto).

Deficyt Fe może przyczynić się do słabszego ukrwienia i dotlenienia mózgu, rzutując na procesy zapamiętywania oraz koncentrację. To tyczy się również dzieci. Jeśli latorośl ma bladą skórę i sprawia wrażenie osłabionej, powinna Ci się zapalić czerwona lampka.

Bogatymi źródłami żelaza są czerwone mięso, żółtka jaj, zakwas buraczany oraz buraki w różnych postaciach, ciemnozielone warzywa, natka pietruszki, kasze pełnoziarniste oraz warzywa strączkowe.

Bywa, że dobre rezultaty daje podawanie enzymów trawiennych, prebiotyków i probiotyków. Usprawniają one procesy trawienia i wchłaniania oraz stabilizują mikrobiom jelitowy.

Wsparcie pamięci

Natura dysponuje całym arsenałem potrzebnym do wspomożenia pamięci. Jeżeli dodamy do tego właściwe nastawienie, wysiłek fizyczny oraz odpowiednio dobrane suplementy, będziemy mogli zadbać o kondycję mózgu na każdym etapie życia.

Oto ziołowe preparaty i napary, które działają wspierająco na układ nerwowy, pamięć i koncentrację:

- miłorząb japoński pobudza krążenie mózgowe, a dzięki temu też pamięć;
- korzeń lukrecji wzmacnia i regeneruje śledzionę i nerki, dzięki czemu stabilizuje pracę układu nerwowego oraz wspiera pamięć i koncentrację;
- gotu cola poprawia jakość snu, wycisza lęki, usprawnia pamięć i koncentrację;
- ashwaganda usprawnia jasność myślenia, pomaga w problemach z nauką, poprawia jakość snu, jest absolutnie niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego;
- różeniec górski dostosowuje się do warunków wewnętrznych organizmu, poprawia zdolność zapamiętywania, a jednocześnie usprawnia sen;
- kwiatu rumianku wspaniale reguluje pobudzenie w układzie nerwowym, jednocześnie przyczyniając się do jego lepszego funkcjonowania poprzez usprawnienie pracy układu pokarmowego żołądka, wątroby i jelit;
- ziele rozmarynu pobudza krążenie w całym organizmie, poprawia witalność i usprawnia pamięć;
- ziele tymianku ma działanie odśluzowujące;
- korzeń traganka w ujęciu chińskim poprawia pracę śledziony oraz wspiera nerki.

Poza nimi warto sięgnąć po chlorellę, spirulinę lub młody jęczmień umożliwiające drenaż toksyn z organizmu, dzięki czemu układ nerwowy jest w stanie lepiej pracować. Pomocna może też okazać się pierzga, która wzmacnia nerki i intensywnie odżywia organizm.

Z kolei GABA, lecytyna i cholina to związki, które biorą czynny udział w procesach zapamiętywania i uczenia się, usprawniają również pracę wątroby. Szczególnie istotna jest suplementacja nimi w okresach wzmożonego wysiłku intelektualnego np. podczas egzaminów. Bardzo wiele badań potwierdza znakomite właściwości terapeutyczne, szczególnie w przypadku układu nerwowego, olejku CBD.

Czasami pomocna może okazać się kuracja przeciwpasożytnicza. Wielokrotnie miałam okazję widzieć, jak w cudowny sposób jej przeprowadzenie usprawnia pracę układu nerwowego.

Ruch wspomaga myślenie

Jak już wspomniałam, niezwykle istotna jest aktywność fizyczna – cudownie stymuluje różne obszary mózgu, dotlenia go, uwalnia od stresu. Dzieci, aby być zdrowe, powinnysię ruszać przez co najmniej godzinę dziennie!

Pamiętam, z mojego dzieciństwa, że miałam co najmniej kilka godzin aktywności fizycznej dziennie i ten zdrowy nawyk mi pozostał. Ulubioną formą wspólnego spędzania czasu dla mnie i mojej córki jest wspólne uprawianie sportu. To znaczy ja biegam za jej rowerkiem ;) Lubimy też razem jeździć na rolkach, łyżwach, hulajnodze, grać w piłkę, tenisa czy tańczyć. Nie dość, że wspaniale wpływa to na nasze zdrowie, to dodatkowo zacieśnia naszą więź.

Trenuj mózg

Ten organ słabo rozwija się i pracuje, gdy ogląda you tube lub telewizję. Jeśli chcesz pobudzić go do pracy, podsuwaj mu do rozwiązania zagadki, krzyżówki albo sudoku, układaj puzzle lub graj w karty.

Magnez potrzebny od zaraz!

Nie trzeba pić kawy, aby mieć niedobory magnezu, wystarczy kilkuminutowy stres, by mocno nadwyrężyć jego dzienny zasób. Znakomitym sposobem na uzupełnienie tego pierwiastka są kąpiele w chlorku lub siarczanie magnezu, wykonywane regularnie kilka razy w tygodniu. Wsyp do wanny 1-2 szklanki proszku magnezowego. Aby potrzebne sole miały szansę się wchłonąć, należy posiedzieć w takiej kąpieli ok. 20 min. Najlepiej nie spłukuj później skóry pod bieżącą wodą.

eprasa.pl 7d7372f4c8

Plamy na skórze

Piegi, ostudy, przebarwienia – często zdarza się, że z wakacji przywozimy nie tylko wspomnienia, ale również zmiany skórne. Jak pozbyć się tych krępujących śladów?

Melanina to barwnik, który odpowiada za kolor naszej skóry, włosów i tęczówki oka. Ma ona zdolność częściowego pochłaniania i rozpraszania promieni UV. Produkowana jest w naskórku przez komórki barwnikowe – melanocyty – jako naturalny filtr chroniący skórę przed promieniowaniem słonecznym. Gdy z jakichś przyczyn dochodzi do nadmiernego wydzielania melaniny lub zgromadzenia jej w jednym miejscu na skórze – pojawiają się przebarwienia. Przyczyn ich powstawania może być wiele, począwszy od nadmiernego opalania się, przez zaburzenia hormonalne, po długotrwałe zażywanie farmaceutyków, a nawet ziół. Jeżeli od lat przyjmujesz leki przeciwbólowe, kardiologiczne, przeciwwirusowe, antydepresyjne, przeciwpadaczkowe albo stosujesz środki antykoncepcyjne, mogą one wywołać podczas ekspozycji na słońce fototoksyczną reakcję, której efektem jest przebarwienie.

Jedną z jego form jest ostuda (zwana też melanodermią), która pojawia się niemal wyłącznie u kobiet w wieku rozrodczym. Przejawia się brązowymi i szarymi przebarwieniami skórnymi, zlokalizowanymi głównie na policzkach, górnej wardze, czole i podbródku. Na jej rozwój mają wpływ: światło słoneczne oraz hormony żeńskie – a co się z tym wiąże – jej powstawaniu sprzyjają: ciąża, zaburzenia miesiączkowania oraz stany zapalne przydatków, a także menopauza i czas po niej, gdy jajniki przestają produkować estrogeny i progesteron. Z tych samych powodów przebarwienia mogą też pojawić się w czasie stosowania pigułek antykoncepcyjnych lub hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)[1].

Czasami ostuda może samoistnie zniknąć, np. po urodzeniu dziecka lub odstawieniu leczenia hormonalnego. Jednak warto wiedzieć, że ma charakter nawrotowy. Istnieje też ponad 50% prawdopodobieństwo, że jeśli u ciężarnej pojawiły się przebarwienia, to w przypadku, gdy będzie następnie stosowała pigułki antykoncepcyjne (zwłaszcza estrogenowo-progestagenne), ostuda pojawi się znowu. Zmiany te nie są groźne dla zdrowia, jednak przez to, że są widoczne, bywają krępujące. Na szczęście istnieją metody ich usunięcia.

Jak uniknąć kłopotów?

Jeżeli zażywasz leki, sprawdź w ulotce, czy nie wchodzą w reakcję ze słońcem. Niekiedy bowiem wrażliwość na światło słoneczne może utrzymywać się nawet kilka tygodni po zaprzestaniu przyjmowania danego farmaceutyku (tak jest w przypadku tetracyklin). Gdy przyjmujesz sulfonamidy, cytostatyki, środki przeciwgrzybiczne (np. gryzeofulwinę), środki przeciwbólowe i przeciwzapalne (np. naproxen, ibuprofen, ketonal), przeciwcukrzycowe albo leki moczopędne (np. furosemid) – unikaj słońca[2]. Zawarte w pigułkach hormonalnych estrogeny mogą przyczynić się do powstania nierównomiernej opalenizny. Dlatego kobiety stosujące antykoncepcję lub HTZ powinny wystrzegać się kąpieli słonecznych. Latem powstrzymaj się też od kuracji ziołowych z użyciem ekstraktu z dziurawca lub nagietka. Nie wychodź na słońce, jeżeli do masażu bądź kąpieli użyłaś olejków cytrusowych lub kosmetyków zawierających ekstrakt z bergamotki. Fotodermatozy mogą spowodować także arnika, oset, mniszek lekarski i chryzantema.

Nie dość na tym, przebarwienia na skórze mogą wywołać niektóre kosmetyki – w tym perfumy – których składniki (np. retinol, kwasy owocowe lub benzofenon) mają działanie fotouczulające[3].

eprasa.pl 7d7372f4d9

Maska z papai

Zawarta owocu papaina powoduje łagodne złuszczanie naskórka. Umyj papaję, przekrój na pół, oddziel pestki. Nałóż na twarz papkę z miąższu – rób to 2 razy dziennie.

Maska z natki

Zawarte w ananasie, jabłku i naci pietruszki enzymy, kwasy organiczne i witamina C rozjaśniają cerę i rozkładają białka, co skutkuje złuszczaniem naskórka. Utrzyj lub posiekaj natkę, dodaj do niej łyżkę kwaśnej śmietany i nałóż na plamki. Zostaw na 10 min. Powtarzaj codziennie przez 3 miesiące.

Maska z mąki

Zmieszaj szklankę mąki ziemniaczanej z 2 szklankami wody utlenionej, potem nałóż na twarz i poczekaj, aż zacznie się kruszyć. Zmyj maseczkę letnią wodą i nałóż na twarz tłusty krem. Możesz też zmieszać 2 łyżki mleka w proszku, 4 łyżki miodu pszczelego i 2 łyżki soku z cytryny – aż do utworzenia jednorodnej pasty. Rozprowadź maskę na twarzy i pozostaw na ok. 20 min. Umyj twarz i pokryj ją warstwą jogurtu naturalnego. Pozwól mu działać przez kolejne 10 min, a następnie zmyj.

Olejek morwowy

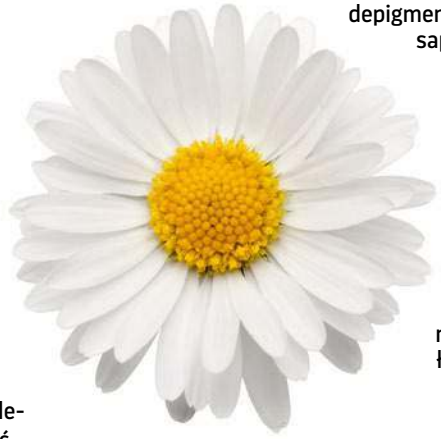
Liście tego drzewa stosowane są w tradycyjnej medycynie chińskiej i tajskiej w leczeniu i profilaktyce cukrzycy. Jak się jednak okazuje, mają również inne zalety. Zawarty w nich aktywny składnik hamuje tworzenie melaniny oraz jej transfer[5], a dodatkowo może służyć jako zmiatacz reaktywnych form tlenu (ROS). Uczeni z Filipin przeprowadzili randomizowane, z pojedynczą ślepą próbą, kontrolowane placebo, badanie bezpieczeństwa i skuteczności 75% oleju z ekstraktu z morwy w leczeniu ostudy. W grupie leczonej wystąpiła znaczna poprawa[7]. Suszone liści morwy białej zalej olejem, tak by je całkowicie przykrył. Słoik zakręć i odstaw w nasłonecznione miejsce na ok. 6 tygodni. Jeśli nie jest wyjątkowo pochmurno, możesz mu robić 10-minutowe kąpiele wodne w temperaturze rzędu 50-75°C. Po odstaniu przefiltruj miksturę przez gazę i przelej do ciemnej butelki. Nakładaj raz dziennie na ostudę.

Rozjaśniający tonik z cytryny

Wypróbuj babciny sposób, smarując plamki sokiem z cytryny. Swoje działanie zawdzięcza on sporej zawartości kwasu cytrynowego, który znacząco wpływa na wyrównanie kolorytu skóry, rozjaśnienie przebarwień i zapobiega ich powstawaniu. Przecieraj przebarwienia namoczonym w soku wacikiem i pozostaw na godzinę. Po tym czasie zmyj dokładnie buzię. Zabieg najlepiej wykonywać przed snem, ponieważ sok z cytryny uwrażliwia skórę na działanie promieni UV i przez parę godzin nie należy jej wystawiać na słońce.

Stokrotka

Jak pokazują badania, ta popularna roślina znajdująca do niedawna tylko zastosowanie dekoracyjne, jest skuteczna w rozjaśnianiu przebarwień. Jej działanie depigmentacyjne możliwe jest za sprawą saponin, polisacharydów, a przede wszystkim polifenoli. Związki zawierające więcej niż 2 grupy hydroksylowe mają zdolność enzymatycznego zmniejszania aktywności tyrozynazy. Próby wykazały, że ekstrakty z rośliny stosowane przez 2 tygodnie, w stężeniu 2%-5%, umożliwiają redukcję dyschromii nawet do 30%. Ponoć preparaty z nią mają dwukrotnie silniejsze działanie w porównaniu z arbutyną[9].



Wybielający krem

W gabinetach dermatologicznych w ostudy wstrzykuje się mieszankę zawierającą arbutynę. Substancja ta działa poprzez hamowanie tyrozynazy, zmniejszając tym samym tworzenie się melaniny. Co istotne działanie arbutyny jest zależne od dawki i mniej toksyczne niż hydrochinonu. Mimo że brak jest dobrze kontrolowanych badań klinicznych, wstępne testy *in vitro* i *in vivo* wykazały, że może to być bezpieczne i skuteczne leczenie. Podobno iniekcje umożliwiają pozbycie się nawet rozległych i głębokich przebarwień[8]. Jeżeli jednak nie chcesz poddawać się zabiegowi, możesz stworzyć własny krem rozjaśniający, dodając do niego arbutynę pozyskaną z mącznicy lekarskiej lub żurawiny. Ważne jest, by stosować ją w pH poniżej 7 w stężeniu nie większym niż 2%.

eprasa.pl 7d7372f4d9

N-acetylo-glukozamina (NAG)

Może być nową nadzieją na pozbywanie się plam starczych i innych form hiperpigmentacji. Hamuje bowiem proces melanogenezy, a w konsekwencji zmniejsza produkcję melaniny. Stosowany w badaniach krem zawierający NAG w stężeniu 2% zredukował przebarwienia w obrębie twarzy po 8 tygodniach. Efekty były nawet lepsze (zwiększyła się także jędrność skóry), gdy NAG użyte zostało wraz z niacyną (witaminą B3) o stężeniu 4%[10].

Żelazne zasady

Nie opalaj się ponownie, chcąc zlikwidować jaśniejsze plamy, jakie powstały po złuszczeniu skóry. Odsłonięty naskórek jest delikatny i łatwo może ulec poparzeniu. Łatwiej też o przebarwienia, jeśli opalasz się niedługo po zejściu skóry. W wyrównaniu kolorytu mogą pomóc samoopalacze. Jeżeli właśnie leczysz ostudę, zabezpieczaj twarz przed działaniem promieni słonecznych kremami z filtrem. Rób to nawet jesienią i zimą. Jeżeli to możliwe przed rozpoczęciem leczenia odstaw leki hormonalne (środki antykoncepcyjne, HTZ) oraz inne światłouczulające preparaty, jeśli takie stosujesz.

Medycyna chińska

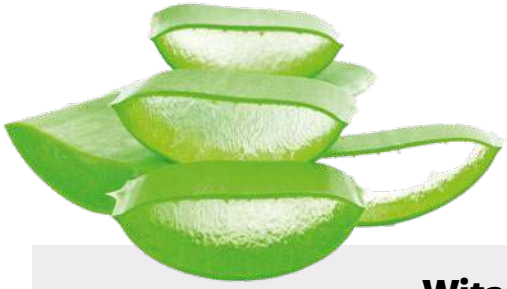
W kontrolowanym eksperymencie klinicznym przeprowadzonym na 61 pacjentach z ostudami stosowanie ziół chińskich i akupunktury w połączeniu z witaminami C i E oraz aplikowanym miejscowo rozjaśniającym proszkiem quban dało o wiele lepsze efekty, niż stosowanie samych witamin i proszku – przyniosło bowiem poprawę u 100% pacjentów[13]. Wykwalifikowany praktyk medycyny chińskiej z pewnością pomoże w dobraniu odpowiedniej terapii w indywidualnych przypadkach.

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Dermatovenereol Croat 2010; 18(2): 124-9
2. Lancet 370:528-537
3. J Eur Acad Dermatol Venereol18:679-682
4. Int J Cosmet Sci. 2008;30(2):121-130
5. Clin Exp Dermatol. 2002;27(6):513-515
6. Exp Dermatol. 2013;22(1):67-69
7. J Pakistan Assoc Dermatologist. 2009;19:158-16; J Drugs Dermatol. 2011 Sep;10(9):1025-1031
8. 5 Indian J Dermatol. 2009 Oct-Dec; 54(4): 303-309
9. SÖFW-Journal, 7, 2005, 40-49
10. J Cosmet Dermatol, 2007; 6: 20–6
11. Pigment Cell Res, 2000; 13 Suppl 8: 170-4
12. Skin Pharmacol Appl Skin Physiol, 2002; 15: 307-15
13. Chin J Integr Med, 2007; 13: 219-23

Żel aloesowy

Zerwij liść aloesu i rozgnieć go. Miazgę nakładaj na plamy 2 razy dziennie. W czasie kuracji unikaj wystawiania się na słońce. Roślina zawiera aloesynę – substancję przyspieszającą złuszczanie się naskórka i wzrost nowych, zdrowych komórek. Jak wykazały badania *in vitro*, hamuje ona melanogenezę i zależne od dawki zmniejsza zawartość melaniny[4]. Potwierdzono również jej skuteczność jako środka depigmentacyjnego w połączeniu z arbutyną[5].



Peelingi

Przebarwienia, które powstały w wierzchnich warstwach skóry w czasie opalania, najczęściej można rozjaśnić, a nawet usunąć peelingiem. Stosuj zarówno złuszczanie mechaniczne, jak i enzymatyczne. Weź garść zmielonej kawy lub soli, zmieszaj z łyżką oliwy i taką papką masuj lekko zwilżony naskórek. Następnie spłucz ciało ciepłą wodą. Na wieczór nałóż na twarz peeling enzymatyczny np. z tartego jabłka z dodatkiem mleka. Alfa-hydroksykwasy, nazywane w skrócie AHA, występują w przyrodzie i można spotkać je m.in. w mleku, owocach i trzcinie cukrowej. Do złuszczania naskórka używa się kwasów migdałowego (pozyskiwanego np. z gorzkich migdałów i pestek wiśni), cytrynowego (występuje w cytrusach i ananasach), glikolowego (z trzciny cukrowej oraz winogron, jabłek i agrestu) lub jabłkowego (obecnego w winogronach i winie). Są one rozpuszczalne w wodzie, dzięki czemu lepiej wnikają w skórę. W niskich stężeniach działają wyłącznie na naskórek, wywołując obumieranie oraz złuszczanie. Takie działanie zmusza cerę do intensywnej odnowy. Jej nowe warstwy pozbawione są przebarwień lub – w przypadku głębszych plam – są one znacząco rozjaśnione. Pamiętaj, by peeling enzymatyczny rozprowadzić równomiernie po całej twarzy lub dłoniach. Nie używaj go też częściej niż 2 razy w tygodniu.

Witamina E

Doustne preparaty ją zawierające mogą rozjaśniać plamy starcze na twarzy i dodatkowo zapobiegać powstawaniu nowych poprzez ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV[11]. Najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie witaminy E w połączeniu z innymi przeciwutleniaczami chroniącymi skórę, takimi jak witamina C, selen czy beta-karoten[12].

eprasa.pl 7d7372f4d9

ISIS PHARMA
DERMATOLOGIE

Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, k. azelainowy - trądzik po MASCE
neoTONE RADIANCE - przebarwienia, ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej
neoTONE EYES - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa
SECALIA - skóra sucha, atopowa - bez ograniczeń wiekowych
uveBLOCK SPF50+ - EKTOINA odmładzanie + ochrona UVA/UVB
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)

EkoPharm.pl

www.ekopharm.pl - dystrybutor - INFOLINIA 600 41 7585

Intensywna terapia likwidująca przebarwienia
Glyco-A 12% peeling + neoTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) przy użyciu dwóch komplementarnych produktów - wyrobu medycznego

Glyco-A 12% peeling z kwasem glikolowym 30ml. i
neoTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml.
połączenie naturalnych składników aktywnych działających na wszystkich etapach melanogenezy

oraz **neoTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml.** jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień

Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internatowych

Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej

RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)

produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych www.isis-pharma.pl

NOWOŚĆ biotechnologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu

po 12 tygodniowym leczeniu

Kelo-cote®

(wyrób medyczny - badania medyczne na kelo-cote.pl)

(starych i nowopowstałych)

- plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerosłych

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

Wygodny w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

Kelo-cote SOLAIRE SPF 30 z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

Żel 6g. 15g. 60g. Spray 100 ml.
Żel SOLAIRE 15g.

Kelo-cote - jest skuteczny w leczeniu wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**, opatrunek po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

produkty dostępne w APTEKACH, aptekach Internetowych www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Nowoczesny i wygodny w użyciu "PLASTER" silikonowy do leczenia blizn w postaci żelu oraz sprayu szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Trzy cuda z antypodów

Dzięki globalizacji możemy korzystać z dobrodziejstw natury dosłownie z końca świata. Z południowej półkuli do naszych domowych apteczek i spiżarek trafiają w ten sposób cuda z antypodów, takie jak miód manuka, olejek z drzewa herbacianego czy czarci pazur.

Krzew manuka

Jeśli słyszałeś tę nazwę, to zapewne w połączeniu ze słowem miód. Półkilogramowy słoik tego specjału może kosztować nawet 380 zł. Z czego wynika ta wysoka cena i dlaczego jest to taki superpokarm? Krzewy manuka wywodzą się z Nowej Zelandii oraz południowo-wschodniej Australii i są uprawiane tylko tam. Nazywany bywa „krzewem herbacianym" za sprawą podróżnika i odkrywcy, kapitana Jamesa Cooka, który ponoć przyrządził z jego liści herbatę.

Leptospermum scoparium należy do rodziny mirtowatych i rośnie do wysokości maksymalnie 5 m. Ma niewielkie, szpiczaste, szorstkie listki o długości do 2 cm, które nie żółkną i nie opadają, gdy zmienia się pora roku. Manuka jest zawsze zielona, a raz w roku, na 4 tygodnie okrywa się białymi, pięciopłatkowymi kwiatkami, przypominającymi naszą rodzimą jabłonkę. To właśnie te kwiaty są źródłem cudu natury – miodu manuka. Chociaż nim odkryto ich niezwykły potencjał, rdzenni mieszkańcy, Maorysi, wykorzystywali w medycynie naturalnej inne części rośliny: jako lek przeciwbiegunkowy – młode pędy i nasiona, a przeciwgorączkowo – zaparzane liście.

Miodem zainteresowano się dopiero w latach 30. XX w., a badania nad jego składem to tak naprawdę odkrycia ostatnich 20 lat. Za sprawą prof. Thomasa Henle, który na politechnice w Dreźnie zbadał wraz zespołem złoty nektar z kwiatów manuki, cały świat dowiedział się, że metyloglioksal – substancja, którą zawierają wszystkie miody świata – akurat w tym z *Leptospermum scoparium* znajduje się w niespotykanych ilościach. W artykule opublikowanym w 2008 r. jego zespół wykazał, że miód manuka zawiera do 761 mg/kg metylo-

eprasa.pl 7d7372f4d9

glioksalu, czyli nawet stukrotnie więcej niż znane, popularne miody. Substancja ta odpowiada za silne przeciwbakteryjne działanie na drobnoustroje, takie jak *Escherichia coli* – pałeczkę okrężnicy, wywołującą np. ciężkie zakażenia układu pokarmowego i sepsę, i *Staphylococcus aureus*, gronkowca złocistego, który powoduje m.in. czyraki i bolesne stany zapalne skóry lub zakażenia układu moczowego[1]. Tym samym uczeni potwierdzili ludową mądrość Maorysów na temat krzewów manuka.

Akademicy jednak nie poprzestają nad badaniami miodu manuka. Wykazali, że ma też działanie przeciwwirusowe, np. w infekcjach wywołanych wirusem ospy wietrznej i półpaśca – można go stosować miejscowo na zmiany skórne. Działa też przeciwgrzybiczo, na *Candida albicans*, zwłaszcza gdy ma wysokie stężenie nadtlenku wodoru[2]. Trwają również badania dotyczące możliwości zwalczania raka z użyciem substancji zawartych w tym miodzie. Włosi dowiedli, że nadtlenek wodoru w wysokim stężeniu przyczynia się do śmierci komórek nowotworowych – apoptozy[3]. Natomiast inna grupa włoskich badaczy ustaliła, że miód manuka hamował wzrost komórek raka jelita grubego – zatrzymywał ich namnażanie się, powodował apoptozę i powstrzymywał cykl rozwojowy komórki[4].

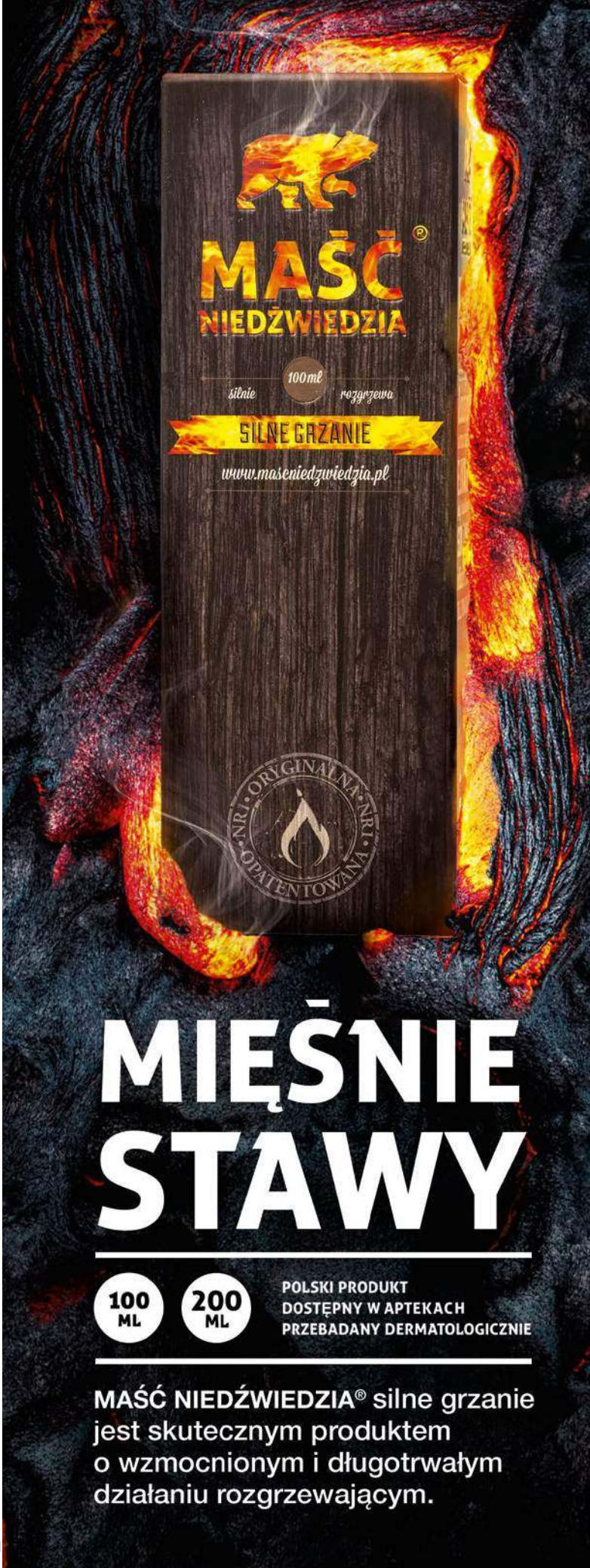
Na co zwrócić uwagę przy zakupie miodu? Na zawartość metylglioksalu, najlepiej potwierdzoną badaniami. Warto szukać produktów ze sprawdzonych źródeł i z certyfikatem, ponieważ przy tym miodzie szczególnie ważne są warunki przechowywania – nie powinien znajdować się w za wysokiej temperaturze.

Miód manuka można jeść tradycyjnie, łyżeczką, rozpuszczać w wodzie albo stosować na zmienione chorobowo miejsca na skórze, np. na czyraki lub trądzik (nie powinny być to jednak otwarte ranki).

Czarci pazur

Hakorośl rozesłana (*Harpagophytum procumbens*) zawdzięcza swoją popularną nazwę wyglądowi owocu – jest to torebka pokryta kolcami, przypominająca łapę z pazurami. Pojawia się w miejscu przekwitłych, czerwono-żółtych kwiatów w kształcie trąbki. Ta pustynna, płożąca się bylina dorasta do ok. 65 cm wysokości i 1,5 m długości. Rośnie dziko w Republice Południowej Afryki, Botswanie i Namibii, gdzie jest pod ochroną gatunkową, ale jest zbierana jako surowiec leczniczy w naturalnych warunkach, gdyż jej uprawa jest niezwykle trudna. Znaleźć ją też można na spieczonych słońcem terenach Australii. Od wieków ludy zamieszkujące te regiony wykorzystują czarci pazur do leczenia różnych dolegliwości – bólów, najczęściej kostno-stawowych oraz problemów z przewodem pokarmowym. Surowcem wykorzystywanym w medycynie ludowej są bulwy spichrzowe, zbierane po przekwitnięciu hakorośli. Pokrojone w plastry korzenie suszy się, a następnie przerabia na proszek. Z bulw przygotowuje się też płynne ekstrakty. Wyciągi te mają gorzki smak, za sprawą substancji czynnych – irydoidów: harpagozydu oraz produktów jego rozpadu: harpagidu i prokumbidu. Ponadto korzenie rośliny są bogatym źródłem glikozydów, flawonoidów, takich jak kemferol czy kwercetyna, fenolokwasów i fitosteroli[5]. Dzięki obecności tych substancji czarci pazur ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Stwierdzono również, że działa korzystnie na układ pokarmowy – pobudza soki trawienne i działa żółciopędnie[6]. W medycynie europejskiej hakorośl pojawiła się

REKLAMA



eprasa.pl 7d

dopiero w latach 70. XX w. za sprawą badań fitochemicznych. Dowiedziono, że siła jej działania przeciwzapalnego zbliżona jest do kortyzonu albo fenylbutazonu. Poza tym stwierdzono, że zawarte w wyciągach substancje mają korzystne działanie przeciw dnie moczanowej i stanom zapalnym stawów – irydoidy z harpagozydem na czele oraz przerostowi prostaty – tu silnie działają sterole, przede wszystkim beta-sitosterol[7]. Dzięki zdolności do hamowania aktywności cyklooksygenazy COX-2 poprzez glikozydy irydoidowe hakorośl ma szansę stać się naturalnym i bezpiecznym zamiennikiem dla leków przeciwbólowych. Ponadto flawonoidy o silnym potencjale przeciwutleniającym wspomagają organizm w walce z różnymi stanami zapalnymi. Badania naukowe wykazały również, że czarci pazur może wpływać korzystnie na poziom cholesterolu we krwi, obniżać ciśnienie tętnicze, działać przeciwdrobnoustrojowo oraz przeciwgrzybiczo. Hakorośl zwalcza także wirusa opryszczki pospolitej HSV-1 i wirusa pęcherzykowatego zapalenia jamy ustnej VSV[6].

Drzewo herbaciane

Maleuka skrętolistna (*Melaleuca alternifolia*) to australijskie drzewo z rodziny mirtowatych. Rośnie wzdłuż strumieni i na terenach bagiennych na północnym wybrzeżu Australii, w Nowej Południowej Walii oraz w okolicach południowego Queensland. Dorasta do ok. 7 m wysokości, ma ciemnozielone, drobne, szpiczaste listeczki i wiechciowate białe kwiaty, przypominające nieco nasze ogrodowe perukowce, dzięki czemu sprawia wrażenie puchatego drzewa. Surowcem zielarskim są listki, z których pozyskuje się olejek eteryczny. Aborygeni drzewo herbaciane zaczęli wykorzystywać stosunkowo od niedawna, bo zaledwie od ok. 100 lat. Ze zmiażdżonych liści przygotowywali mikstury do wdychania podczas przeziębienia, stosowali je także jako okłady na rany, a napary do leczenia stanów zapalnych gardła i skóry. Działanie tych specyfików przyniosło maleuce tak wielką sławę, że zainteresowali się nią badacze – pierwsze artykuły na temat jej przeciwdrobnoustrojowego działania napisał chemik Arthur R. Penfold w latach 20. i 30. XX w., porównując siłę odkażającą olejku do kwasu karbolowego lub fenolu[8]. Wszechstronne i silne działanie olejku sprawiło, że był podobno częścią wyposażenia wojskowego żołnierzy australijskich podczas II wojny światowej. Do lat 70. olejek z maleuki nie cieszył się jednak dużą popularnością, wypłynął dopiero na fali zainteresowania medycyną naturalną i surowcami zielarskimi. Australijczycy zaczęli wówczas zakładać plantacje i produkować specyfik w przemysłowych ilościach. Za sprawą sieciowych firm kosmetycznych utrwalił się wówczas wizerunek zielonych liści drzewa herbacianego na kosmetykach do pielęgnacji skóry trądzikowej.

Co sprawia, że olejek ten jest tak skuteczny? Antyseptyczne właściwości zawdzięcza węglowodorom terpenowym – monoterpenom, seskwiterpenom i alkoholom z nimi powiązanym. Wyodrębniono z niego do tej pory ok. 60 terpenów.

Preparat dobrze penetruje głębsze warstwy skóry. Dzięki temu znajduje zastosowanie w leczeniu chorób skóry, takich jak trądzik, łojotokowe zapalenie skóry, łupież, atopowe zapalenie skóry, ale także terapii owrzodzeń, zakażonych ran czy czyraków[9]. Udowodniono, że zwalcza bakterie *Staphylococcus epidermidis* i 32 szczepy *Propionibacterium acnes* – drobnoustroje odpowiedzialne za powstawanie zmian trądzikowych. Okazało się również, że może być niemal tak samo skuteczny miejscowo na grzybicę skóry, jak leki farmakologiczne[8].

Działanie nierozcieńczonego olejku na skórę jest niezwykle silne, dlatego w przypadku stosowania bezpośredniego zaleca się robienie roztworów wodnych 1-10%. W ten sposób można używać go nawet 6 miesięcy, a w postaci nierozcieńczonej – maksymalnie 2 dni. Roztwory da się stosować zewnętrznie także w zakażeniach bakteryjnych oraz grzybiczych jamy ustnej, pochwy, pęcherza moczowego, działają one skutecznie również na wirusa opryszczki[9]. W formie inhalacji wspomoże zwalczanie przeziębienia z kaszlem, katarem i bólem gardła, ale też zadziała łagodząco w przypadku grypy czy bólu głowy. Oprócz właściwości bakterio- i grzybobójczych, olej maleuka zwalcza również pierwotniaki, takie jak np. rzęsistek pochwowy. Dzięki tak szerokiemu spektrum działania doskonale sprawdza się jako środek odkażający (np. do sanitariatów) oraz zwalczający roztocza kurzu domowego. Może też wraz z octem tworzyć idealny duet higieniczny w ekogospodarstwie domowym.

Olejek z drzewa herbacianego ma intensywny, nieco gryzący zapach, a posmarowana nim skóra staje się przesuszona. Nie powinno się go stosować u dzieci poniżej 6. r.ż.

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Nutr Food Res. 2008 Apr;52(4):483-9
2. Farmacja Współczesna 2017; 10: 36-41
3. Life (Basel). 2020 Oct 27;10(11):256
4. Food Funct. 2018 Apr 25;9(4):2145-2157
5. Postępy Fitoterapii 1/2010, s. 13-22
6. Nauka niejedno ma imię... TOM IV, (pp.189-198)
7. Praktyczna Fizjoterapia i Rehabilitacja, NR 98 (Październik 2018)
8. Clin Microbiol Rev. 2006 Styczeń; 19(1): 50–62
9. Postępy Fitoterapii 3/2015, s. 184-192

eprasa.pl 7d7372f4d9

QI collagen

KORZYSTAJ Z RUCHU W PEŁNI I CIESZ SIĘ MŁODYM WYGLĄDEM

odżywienie stawów, skóry, paznokci i włosów/
lekkość ruchu, spowolnienie starzenia

3

- najwyższej jakości hydrolizowany kolagen islandzki – I typu 95,87% (ze skóry dorsza); II typu 4,13% (z chrząstki rekina)
- ekstrakt z aceroli – naturalna witamina C
- ajurwedyjski kompleks ziół: curcuma longa, boswelia serrata, morwa biała, glikozydy stewiolowe

ENERGY

www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ we WRZEŚNIU otrzymasz 25% rabatu od ceny detalicznej QI COLLAGEN.

eprasa.pl 74/372f4d9

PSYCHE i SOMA

Święty spokój

Niech kubek z parującym i pachnącym naparem z ziół stanie się Twoim codziennym rytuałem. Zyskasz równowagę wewnętrzną, akceptację i pogodny nastrój. Poznaj fitoterapeutyki, które potrafią zapanować nad nerwowym umysłem.

Oddziaływanie roślin na ludzką psychikę jest znane od wieków. Zioła mają w sobie moc, by wpłynąć na nasz skomplikowany mózg w taki sposób, żeby przestał się wreszcie bać i niepokoić[1]. Ziołowe napary obdarzają umysł jasnością myśli, spokojem i uczuciem błogości.

Rumianek zwyczajny (*Matricaria chamomilla*)

To jedno z najstarszych ziół leczniczych znanych ludzkości. Jest reprezentowany przez 2 popularne odmiany: rumianek niemiecki (*Chamomilla recutita)* i rumianek rzymski (*Chamaemelum nobile*). Suszone kwiaty rośliny zawierają wiele terpenoidów i flawonoidów, które przyczyniają się do jego leczniczych właściwości[2]. Napar z rumianku od tysiącleci stosowany był jako środek uspokajający, który zmniejsza lęk, a nawet ataki paniki. Pomaga także pozbyć się koszmarów nocnych i bezsenności. Współczesne badania potwierdzają jego kojący wpływ na układ nerowowy[3].

Naukowcy sprawdzili, że rumianek ma sukcesy w leczeniu uogólnionego zaburzenia lękowego (GAD). Zwłaszcza niemiecki potrafi zahamować napady strachu, natomiast jego rzymska odmiana pomaga na lęki o nasileniu od łagodnego do umiarkowanego[4].

Szałwia irańska (*Salvia reuterana*)

W swojej ojczyźnie znana jest jako mariam goli esfahani. Naziemne części tej szałwii używane były w tradycyjnej medycynie irańskiej ze względu na działanie uspokajające i przeciwlękowe. Naukowcy donieśli, że za działanie wyciszające odpowiada jej zdolność hamowania działania enzymu acetylocholinesterazy. Rozkłada on neuroprzekaźnik acetylocholinę na cholinę i kwas octowy.

Olejek z szałwii irańskiej zawiera aż 21 lotnych substancji, które wykazują działanie deaktywujące ciało migdałowate, które na sytuacje stresowe reaguje niczym czujnik dymu. Na zagrożenie odpowiada lękiem. Ponad 30% składu olejku szałwiowego stanowi (E)-β-Ocimen – przeciwlękowy organiczny związek chemiczny. W badaniach na myszach zaobserowowano, że ekstrakt z szałwii działa silniej niż leczenie diazepamem. Myszy uspokajały się już po 5 min. od podania specyfiku[5].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

Aktualnie robi karierę jako roślina o właściwościach adaptogennych, ale od wieków był częścią systemów medycyny tradycyjnej w Europie i Azji. Na Syberii różeniec górski podawano nowożeńcom w celu zwiększenia płodności, Wikingowie uważali, że zapewni im wytrzymałość i siłę fizyczną, a Norwegowie używali go do mycia włosów[6].

Dzisiejsi naukowcy widzą w różeńcu zdolność terapeutyczną normalizowania pracy układu nerwowego. Zioło to jest

eprasa.pl 7d7372f4d9

Wyciszenie w kubku

Picie ziołowych naparów o właściwościach uspokajających może stać się przyjemnym rytuałem, pomagającym uspokoić umysł. Herbatki te poprawią nastrój, zatrzymają kołowrót czarnych myśli, pobudzą wdzięczność. A także wspomogą naturalne mechanizmy obronne organizmu i uregulują pracę układu pokarmowego – które też ulegają osłabieniu w warunkach stresu. Napary można pić o każdej porze – od rana do wieczora, żeby w ciągu dnia częściej się uśmiechać, a w nocy dobrze spać. Regularne picie ziołowych naparów na uspokojenie sprawia, że ćwiczenia oddechowe czy medytacyjne przynoszą lepsze skutki, bo mózg szybciej wytwarza wolne fale alfa, sprzyjające głębokiemu odprężeniu.

Napar z melisy i rozmarynu

składniki:
15 g suszonej melisy
15 g świeżego rozmarynu
1 szklanka wody

Świeży rozmaryn dokładnie umyj. Wodę doprowadź w garnuszku do wrzenia. Dodaj do niej rozmaryn i melisę. Gotuj przez kwadrans. Napar odstaw na 10 min. Przed wypiciem płyn przecedź przez gęste sitko.

Melisa jest jednym z najbardziej znanych naturalnych środków o działaniu relaksacyjnym. Aromatyczna, ale ma dość neutralny smak, więc można ją łączyć z innymi ziołami. Doskonale wpływa na trawienie. Z tego powodu powinny ją pić osoby, którym w nocy przeszkadzają wzdęcia czy uczucie ciężkości na żołądku.

Rozmaryn wzmacnia prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jeśli napar z niego będziesz pić regularnie, zauważysz że rzadziej dopadają Cię przeziębienia i inne infekcje, a to za sprawą witaminy C, która znajduje się w tej roślinie.

Napar z kwiatów lipy i tymianku

składniki:
15 g suszonych kwiatów lipy
15 g świeżego tymianku
1 szklanka wody

Tymianek umyj. Wodę doprowadź w garnuszku do wrzenia. Dodaj zioła i gotuj przez 15 min. Napar odstaw jeszcze na 10 min. Przed wypiciem płyn przecedź przez gęste sitko.

Lipa i tymianek – ten duet pozwala nie tylko smacznie spać, ale w tym czasie oczyszcza organizm, wspomagając detoksykującą pracę wątroby. Tymol – składnik tymianku ma właściwości bakterio- i wirusobójcze, więc wspiera układ immunologiczny w walce z chorobotwórczymi zarazkami. Olejki eteryczne, zawarte w kwiatach lipy, działają wyjątkowo odprężająco.

Napar z lawendy i szałwii

składniki:
15 g suszonej lawendy
15 g suszonej szałwii
1 szklanka wody

Wodę doprowadź w garnuszku do wrzenia. Dodaj do niej rozmaryn i melisę. Gotuj przez 15 min. Napar odstaw jeszcze na 10 min. Przed wypiciem płyn przecedź przez drobne sitko.

Lawenda i szałwia odznaczają się właściwościami leczniczymi ze względu na łagodzenie napięcia mięśni. Napar z tych roślin ma działanie relaksacyjne a nawet lekkie przeciwbólowe. Picie go zalecane jest na wieczór po dniu, kiedy wracamy do domu zmęczeni, z dotkliwym bólem szyi lub głowy. Doskonale sprawdzają się także w łagodzeniu bólu stawów lub objawów wywołanych przez reumatyzm. Pomagają uzyskać spokojniejszy i głęboki sen, właśnie dzięki łagodzeniu dyskomfortu związanego z bólem.

Herbatka z kory catuaba

składniki:
15 g suszu kory catuaba
szklanka wody

Wodę doprowadź do wrzenia, wrzuć suszoną korę catuaba. Gotuj na wolniejszym ogniu przez 15 min. Pozostaw na 10 min i odcedź.

Catuaba kora to nazwa naturalnych preparatów, które uzyskuje się z kory *Trichilia catigua*, drzewa występującego na terenie Ameryki Południowej. Kora catuaba najczęściej jest wykorzystywana do parzenia bogatej w alkaloidy, garbniki oraz olejki eteryczne herbaty. Przygotowany z niej napar posiada silne właściwości uspokajające, dzięki którym świetnie nadaje się dla osób, które narzekają na skutki stresu. Doskonale wpływa na stan oraz funkcjonowanie układu nerwowego, pomaga zwalczyć bezsenność oraz wzmaga produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia, które przyczyniają się do dobrego samopoczucia. Ponadto, herbata z kory catuaba poprawia pamięć i koncentrację oraz dodaje energii.

Herbatka z werbeny cytrynowej

składniki
5-6 g suszu lub świeżych listków werbeny cytrynowej
szklanka wody

Wodę doprowadź do wrzenia, wrzuć werbenę cytrynową. Gotuj na wolniejszym ogniu przez 15 min. Pozostaw na 10 min. i odcedź.

Werbena cytrynowa wywodzi się z Ameryki Południowej. Jej znakiem rozpoznawczym jest kwaskowy smak oraz aromat, który wywołuje przyjemne uczucie orzeźwienia. Werbena posiada właściwości relaksujące, uspokajające, antydepresyjne oraz ułatwiające zasypianie. Można parzyć z niej herbatkę, ale również wykorzystywać jako aromatyczną przyprawę do dań obiadowych oraz deserów. Sprawdza się jako dodatek do napojów, puddingów, sosów, marynat, a także do dżemów. Jej smak i aromat świetnie współgrają z owocami morza oraz słodkimi owocami. Po herbatę możesz sięgać tak często, jak chcesz.

Herbatka z szyszek chmielu

składniki:
1,5 łyżeczki pokruszonych szyszek
szklanka wody

Szyszki chmielu zalewamy szklanką wrzątku. Zaparz pod przykryciem przez 10-15 min. Odcedź.

Szyszki chmielu pomagają osobom nadpobudliwym i żyjącym w napięciu. Regularnie pity napar zwalcza sporadyczne problemy z zasypianiem. Pamiętaj, aby nie stosować go w ciągu dnia, ponieważ może wpływać na szybkość reakcji, szczególnie przy prowadzeniu samochodu. Ważne również jest, aby nie łączyć go z uspokajającymi środkami farmakologicznymi.

BIBLIOGRAFIA

1. Biomol Ther (Seul). 2018 Jul; 26(4): 343-349

eprasa.pl 7d7372f4d9

pomocne zwłaszcza przy poprawie formy fizycznej oraz mentalnej, dlatego pomaga przy chronicznym zmęczeniu i stanach depresyjnych. Różeniec podnosi wydajność i łagodzi objawy depresji[7].

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*)

Koty – mistrzowie relaksowania się, uwielbiają zapach tego zioła nie bez przyczyny. Ekstrakty z korzenia kozłka są popularnymi suplementami ziołowymi stosowanymi w stanach lękowych. Przy okazji poprawiają jakość snu. Dzięki właściwościom ochronnym przed chorobami neurodegeneracyjnymi, potrafią poradzić sobie z dekoncentracją, która często towarzyszy wypaleniu psychicznemu. Nalewki z waleriany chronią białka i neuroprzekaźniki w mózgu przed degradacją[8].

Ciało migdałowate i hipokamp to obszary w mózgu, które bezpośrednio reagują na stres awersyjny, czyli wywołany przez silny bodziec zewnętrzny. Neuroprzekaźniki monoaminowe w ośrodkowym układzie nerwowym, szczególnie serotonina i norepinefryna, biorą udział w regulacji zarówno nastroju i emocji, jak i funkcji poznawczych. Poziom powyższych hormonów odgrywa kluczową rolę w odpowiedzi na stres i mechanizm działania przeciwdepresyjnego. Zależność między nimi jest ważna dla regulacji układu współczulnego w warunkach stresu. Kozłek lekarski przywraca naturalną równowagę między serotoniną a norepinefryną, przy czym lepsze wyniki zanotowano u samic szczurów, podobnie jak u kobiet, a nie u mężczyzn[9]. Doświadczenia na myszach są dowodem, że roślina niweluje skutki stresu zarówno psychicznego, jak i fizycznego, ponieważ obniża poziom kortyzolu w tych przypadkach[10].

Dziurawiec (*Hypericum perforatum*)

Ziele to znane jest ze swojego przeciwlękowego działania. W ostatnich latach intensywnie badano właściwości przeciwdepresyjne, a przy okazji neuroprotekcyjne dziurawca. Ośrodkowy układ nerwowy jest szczególnie wrażliwy na stres oksydacyjny, który można zdefiniować jako brak równowagi między wytwarzaniem i eliminacją reaktywnych form tlenu oraz azotu. Podatność mózgu na ten rodzaj stresu jest spowodowana specyfiką jego budowy oraz funkcjonowania. Konkretnie wysokim tempem metabolizmu, niskim stężeniem glutationu i katalazy enzymu antyoksydacyjnego (CAT) oraz wysokim udziałem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dzięki badaniom naukowym wiemy, że neurony mózgu ulegają szybszemu zniszczeniu, kiedy długo pozostajemy pod wpływem lęku i stresu. Wtedy szybciej starzejemy się, a nasz mózg nie tylko boi się jeszcze bardziej, ale pogarsza mu się pamięć oraz koncentracja. Ekstrakty i napary z dziurawca mają działanie przeciwutleniające, dzięki czemu przywracają naturalną biochemię mózgu przy stanach wyczerpania[11].

Arcydzięgiel chiński (*Angelica sinensis*)

To tradycyjne chińskie zioło jest znanym specjalistą od problemów menstruacyjnych i związanych z menopauzą, ale nie tylko. Badacze przyjrzeli się działaniu podnoszącemu nastrój arcydzięgla i okazało się, że ekstrakt z tej rośliny jest skutecznym remedium na łagodną depresję wywołaną stresem[12].

Podczas badań stan zdrowia szczurów z depresją cierpiących na adhedonię poprawił się pod wpływem podania im *A. sinensis*. Zwierzęta zaczęły wykazywać większą aktywność motoryczną, przybrały na wadze i odnowiły relacje w stadzie. Naukowcy stwierdzili, że arcydziegiel działa podobnie jak farmakologiczne antydepresanty zalecane, by zniwelować skutki stresu, ponieważ przywraca równowagę hormonalną w hipokampie[13].

Męczennica (*Pasiflora incarnata*)

Preparaty z wyciągami z tej rośliny łagodzą skutki stresu, ponieważ koją lęki, łagodzą objawy depresji i pomagają przy bezsenności. Przegląd 9 badań klinicznych pokazuje, że passiflora jest doskonała zwłaszcza na lęki, przy czym im one są silniejsze, tym ona jest skuteczniejsza. Naukowcy doszli do wniosku, że można ją włączyć do leczenia pacjentów neuropsychiatrycznych[14].

Badanie na szczurach jest dowodem, że kilkutygodniowe jej stosowanie pomogło zestresowanym zwierzętom odzyskać motywację do działania i usprawniło ich aktywność ruchową[15]. Natomiast ludzie z depresją pod wpływem męczennicy zgłosili poprawę funkcji poznawczych mózgu, które ucierpiały podczas napadów lęku. Passiflora sprawdza się także przy powracającym niepokoju[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Rev Drug Discov. 2005; 4: 206-220
2. J. Gerontola. 2000; 55: M4-M9
3. Planta Med. 1980; 40: 309-319
4. J Physiol Pharmacol. 2007; 85: 933-942
5. Pharmacol Biochem Behav. 2003; 75: 651-9
6. Ann Rev Pharmacol. 1969; 9: 419-430
7. Compr Rev Food Sci Food Saf. 2005; 4(3): 55-62
8. Neurotox Res. 2004; 6: 131-140
9. Depress Anxiety. 2000; 12 (Suplement 1):2-19
10. BMC Complement Altern Med. 2014; 14:476
11. Neuron 15 961-973. 2016; 7: 1004
12. Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 7434692
13. Ethnopharmacology. 2014;152(2): 320-326
14. Phytother. Res. 2016;30:781-789
15. J.Chem. Neuroanat. 2019;98:27-40
16. J. Ethnopharmacol. 2013;150:791-804
17. Farmacia.2009; 5: 424-431
18. J. Appl. Res. Med. Aromat. Plants. 2016;3:101-104

eprasa.pl 7d7372f4d9

Serdecznik pospolity (*Leonuruscardia L.*)

Ziele serdecznika ma działanie uspokajające również dlatego, że reguluje pracę układu krążenia. Terapię tą rośliną zaleca się zwłaszcza wtedy, gdy napadom lęku towarzyszy kołatanie serca i podwyższone ciśnienie. Zioło lecznicze właściwości zawdzięcza swojemu bogatemu składowi. Z serdecznika naukowcy wyizolowali aż 270 substancji: monoterpenoidy, seskwiterpenoidy, diterpenoidy, triterpenoidy, irydoidy, flawonoidy, fenylopropanoidy, steroidy, peptydy[17]. Zioło koi nerwy przy nadmiernej pobudliwości nerwowej (także związanej z menopauzą), neurastenii z towarzyszącą bezsennością, zwiększonej reaktywności oraz nerwicy wegetatywnej[18].

Olejki eteryczne o uspokajającym działaniu

Lawendowy (*Lavandula*) Król wśród olejków aromaterapetycznych stosowanych na odprężenie. Domowa terapia z jego użyciem bezpośrednio wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, minimalizuje napięcie, uczucie niepokoju oraz problemy z zasypianiem. Wspomaga leczenie depresji i stanów lękowych. Sprzyja głębokiej medytacji, zapewnia wewnętrzną harmonię, przywraca siły.

Z dzikiej mięty (*Mentha arvensis*) Jest wyjątkowy, ponieważ wpływa na hormony nastroju, takie jak serotonina i neuropeptydy, dzięki czemu poprawia samopoczucie, a także jasność umysłu. Dzika mięta działa uspokajająco nie tylko na ducha, ale także koi ciało przy napięciach mięśni o podłożu stresowym. Ma łagodniejszy zapach niż mięta pieprzowa.

May Chang (*Litsea cubeba*) destylowany z owoców niewielkiego tropikalnego drzewa, spokrewnionego z cynamonem i występującego we wschodniej Azji. Nazywa się je też papryką chińską lub pieprzem górskim. Określany jest „olejkiem spokoju", ponieważ regeneruje organizm i wycisza umysł, dzięki czemu stosuje się gok na bezsenność.

BIBLIOGRAFIA

1. J Tradit Complement Med. 2016 Apr; 6(2): 140-145

REKLAMA

Poczuj pełnię życia !

BIO MEDICAL PHARMA

GoodMood
połączenie kwasów Omega-3 źródła kwasów EPA i DHA oraz ekstraktu z kwiatów szafranu, który przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej, wspiera relaksację i pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju.

HeartBeat
składniki produktu wspomagają prawidłowe krążenie krwi i ciśnienie naczyniowe. Idealny dla osób, które chcą wesprzeć zdrowie serca, pragną utrzymać cholesterol na właściwym poziomie.

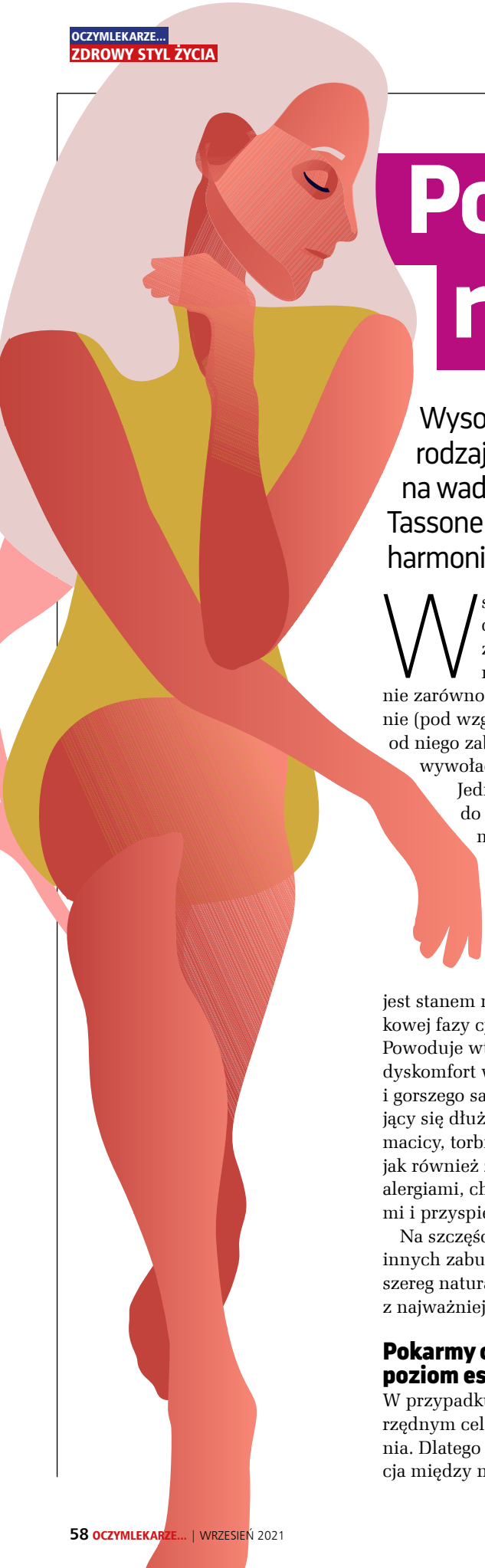
LicurFlex
połącznie kurkuminy, kolagenu typu II, miedzi, manganu i Witamin C i D. Idealny dla osób, które dążą do zachowania sprawnych stawów i chcą zachować aktywny tryb życia.

LicurMax
zawiera płynną kurkuminę o rekordowej biodostępności. Kurkuma jest silnym antyoksydantem, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Suplementy Diety

BIO MEDICAL PHARMA | szukaj na www.bmpharma.pl w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

eprasa.pl 7d7372f4d9



Powrót do równowagi

Wysoki poziom estrogenów może powodować różnego rodzaju problemy ze zdrowiem kobiet – od przybierania na wadze po mgłę umysłową – twierdzi dr Shawn Tassone i przedstawia naturalne metody przywracania harmonii hormonalnej

Wszystkie panie, niezależnie od pochodzenia, wykształcenia czy genów, wytwarzają te same hormony. Jednak ich poziom jest już zindywidualizowany. Organizm każdej kobiety ma własny punkt równowagi, przy którym działa optymalnie zarówno fizjologicznie (pod względem funkcji), jak i psychologicznie (pod względem stanu umysłowego i emocjonalnego). Odbiegające od niego zaburzenia poziomu hormonów, nawet nieznaczne, mogą wywołać długą listę problemów zdrowotnych i obniżyć nastrój.

Jednym z najczęstszych zaburzeń tego typu, z jakim mam do czynienia w mojej ponad 20-letniej praktyce, jest nadmiar estrogenów. Objawia się tendencją do przybierania na wadze bez wyraźnej przyczyny, bolesnymi i nieregularnymi miesiączkami, bólami głowy i tzw. mgłą umysłową. Symptomy te przyczyniają się do utraty poczucia kontroli – nad własnym ciałem, a także – do pewnego stopnia – umysłem.

Wysoki poziom estrogenów jest stanem naturalnym podczas pęcherzykowej fazy cyklu miesiączkowego kobiety. Powoduje wtedy tymczasowy niewielki dyskomfort w postaci wahań nastrojów i gorszego samopoczucia. Jednak utrzymujący się dłużej powiązano z rakiem piersi, macicy, torbielami jajnika i niepłodnością[1], jak również zwiększoną krzepliwością krwi, alergiami, chorobami autoimmunologicznymi i przyspieszonym procesem starzenia[2].

Na szczęście, podobnie jak w przypadku innych zaburzeń hormonalnych, istnieje szereg naturalnych metod leczenia. Jedną z najważniejszych jest odpowiednia dieta.

Pokarmy obniżające poziom estrogenów

W przypadku nadmiaru tych hormonów nadrzędnym celem diety jest obniżenie ich stężenia. Dlatego warto wiedzieć, jaka jest korelacja między nimi a konkretnymi pokarmami.

Objawy przewagi estrogenowej:

- zatrzymanie wody w organizmie;
- przybieranie na wadze;
- zachcianki dietetyczne;
- nieregularne i obfite miesiączki;
- obrzęk i wrażliwość piersi;
- zmęczenie;
- bezsenność;
- obniżenie libido;
- zaburzenia płodności;
- wypadanie włosów;
- mgła umysłowa;
- wahania nastroju;
- stany lękowe.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Pokarmy akceptowalne

Błonnik

Włączenie go do diety jest kluczowe. Oprócz tego, że błonnik ułatwia trawienie, to zapobiega ponownemu wchłanianiu nadmiaru estrogenów do organizmu, a także wspiera usuwanie części produkowanych przez te hormony wolnych rodników. Dlatego postaraj się spożywać przynajmniej 25 mg błonnika dziennie.

Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kapusta, seler i jarmuż, są jego wspaniałym źródłem, podobnie jak produkty pełnoziarniste: owies i ziarna, np. lnu lub słonecznika. Sporo błonnika zawierają: fasola, owoce jagodowe, jabłka, orzechy (migdały, orzechy pekan, włoskie).

Dwie uwagi dotyczące błonnika: po pierwsze – należy powoli zwiększać jego ilość w diecie w celu uniknięcia takich dolegliwości żołądkowo-jelitowych, jak wzdęcia, gazy, ból brzucha; po drugie – warzywa krzyżowe mogą zawierać fitoestrogeny, a niektóre z nich, np. lignany, nieznacznie, ale jednak podwyższają poziom estrogenów. Należy więc jeść 1 porcję tych warzyw co 2 dzień.

Warzywa krzyżowe

To brokuły, brukselka, kapusta, jarmuż, kapusta sitowata i rzepa. Zawierają związek chemiczny o nazwie indolo-3-karbinol, który najprawdopodobniej zapobiega rakowi piersi, szyjki macicy, odbytnicy oraz endometrium. Badania wykazały również, że hamuje rozprzestrzenianie się receptora estrogenowego w komórkach tkanki piersi.

Poza tym włączenie warzyw krzyżowych do diety powoduje w organizmie naturalną produkcję innego związku chemicznego – diindolometanu, który – jak wykazały badania – może wspomagać rozkład estrogenów i przekształcanie do ich zdrowych metabolitów.

Ujawniono również, że substancja ta ma słaby wpływ estrogenny, co oznacza, że może wiązać się z receptorami tych hormonów, blokować ich silniejsze formy i udaremniać potencjalnie rakotwórczy wpływ. Diindolometan wspomaga łagodzenie objawów, związanych z wysokim poziomem estrogenów, w tym obrzęku i wrażliwości piersi oraz zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Warzywa i owoce zawierające antyoksydanty

Warzywa, które są zasobne w antyoksydanty, w tym witaminy A, C i E oraz beta-karoten, jak również minerały, takie jak miedź, cynk i selen, mogą przynieść znaczące korzyści.

Zawierają nierafinowane węglowodany i dlatego są zdrowym źródłem błonnika, który normalizuje poziom estrogenów. Im więcej na Twoim talerzu będzie różnokolorowych warzyw i owoców, tym lepiej.

Dobre wybory to m.in.: **papryka (żółta, czerwona i pomarańczowa), brokuły, brukselka, kantalupa, marchew, bakłażan (ze skórą), bataty i dynia piżmowa.**

Chude białko

Niskotłuszczowa dieta wysokobiałkowa nie tylko wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej, lecz także zwiększa w organizmie poziom lizyny i treoniny – aminokwasów wspomagających metabolizm estrogenów i funkcjonowanie wątroby. Zdrowe źródła chudego białka to m.in.: **ryby (w tym tuńczyk i łosoś), mięsa bez tłuszczu (w tym mielona wołowina i schab wieprzowy), nabiał (w tym jajka, mleko, jogurt i twaróg), fasola, soczewica, orzechy i masło orzechowe oraz ziarna.**

Siarka

Pokarmy ją zawierające wspomagają detoksykację wątroby, co poprawia zdolność do pozbywania się toksyn, pochodzących m.in. z leków czy pestycydów. Może to zmniejszyć jej obciążenie i wzmocnić potencjał do rozkładu estrogenów. Pokarmy mające w swoim składzie związki siarki, to m.in. cebula, czosnek i żółtka jaj. Pierwiastek ten znajduje się również w cytrynach i limonkach. Pij więc szklankę wody z sokiem z połowy cytryny lub limonki każdego ranka.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Pokarmy, których należy unikać

Węglowodany

Zmniejsz podaż węglowodanów lub całkiem ich unikaj. Dieta zawierająca ich nadmiar powoduje, że poziom glukozy (cukru we krwi) jest wyższy. Organizm reaguje na to pobudzaniem trzustki do zwiększenia produkcji insuliny. Hormon ten wspomaga odkładanie nadwyżki kalorii w postaci tkanki tłuszczowej, co podnosi wagę oraz wskaźnik masy ciała (BMI).

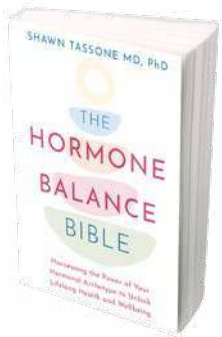
Otyłość może powodować lub nasilać przewagę estrogenową, biorąc pod uwagę fakt, że komórki tkanki tłuszczowej przekształcą nadmiar testosteronu w estrogeny. Mogą one również utrzymywać zbyt wysoki poziom tych hormonów w organizmie. Jeśli w jadłospisie jest więcej białka i zdrowych tłuszczów (np. oliwy z oliwek, oleju lnianego i kokosowego), a mniej węglowodanów, poziom insuliny we krwi się obniża, co poprawia metabolizm estrogenów. Dla kobiet, które chcą obniżyć poziom tych hormonów, najlepszymi źródłami węglowodanów są warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym.

Alkohol

Wpływ napojów wyskokowych na wątrobę powoduje, że gospodarka hormonalna ulega zaburzeniu. Wyklucz je zatem z diety lub ogranicz ich spożycie do lampki czerwonego wina dziennie. Sardyńskie i hiszpańskie wina są bogatsze w antyoksydanty niż większość tego rodzaju trunków, a jeśli są pite w umiarkowanych ilościach, mogą nawet wspomóc usuwanie nadmiaru estrogenów.

Estrogeny egzogenne i fitoestrogeny

Kryją się w wołowinie, drobiu i nabiale, jak również plastiku i niektórych kosmetykach. Dlatego, w trosce o prawidłową ilość estrogenów w organizmie, wybieraj pokarmy wolne od hormonów i nie pij wody i innych napojów z plastiku zawierającego bisfenol A (BPA). Ogranicz jedzenie soi, która ma w swoim składzie fitoestrogeny. Zalecam nie więcej niż 25 mg fermentowanych produktów sojowych (takich jak tempeh, miso i natto) dziennie. Jeśli lubisz sojowe mleko, zmień je na migdałowe lub ryżowe.



W artykule wykorzystano fragmenty z książki pt. „The Hormone Balance Bible" („Biblia równowagi hormonalnej") (Hay House UK, 2021) dr. Shawna Tassone'a, specjalisty w dziedzinach ginekologii i położnictwa oraz medycyny integracyjnej

BIBLIOGRAFIA

1 J Clin Endocrinol Metab, 2015; 100: 4012–20
2 Clin Rev Allergy Immunol, 2011; 40: 60–5

Inne naturalne metody wyrównywania nadmiaru estrogenów

Olejki eteryczne Wspierają detoksykację organizmu, aktywując wątrobę i jelita. Takie działanie mają m.in. olejki: z nasion selera, rumiankowy, cytrynowy, pomarańczowy i rozmarynowy. Stosuj je w kominku do aromaterapii, dyfusorze lub nakładaj miejscowo.

Ćwiczenia Ich celem jest redukcja tkanki tłuszczowej i zwiększenie masy mięśniowej. Im więcej w naszym ciele tłuszczu, tym bardziej grozi nam nadmiar estrogenów. Trwające rok badanie wykazało, że kobiety poświęcające 3 godz. tygodniowo na wysiłek o umiarkowanej intensywności miały we krwi znacząco niższe poziomy estrogenów niż te, które ograniczały swoją aktywność do samych ćwiczeń rozciągających[1]. Należy dążyć do osiągnięcia 60-75% maksymalnego tętna przez 45 min ok. 5 razy w tygodniu.

Suplementy diety Przed ich zastosowaniem należy skonsultować się z lekarzem, ale oto, co ja zwykle zalecam w przypadku przewagi estrogenowej:

Niepokalanek Zioło to może hamować wydzielanie folitropiny przez przysadkę mózgową, co prowadzi do osłabienia produkcji estrogenów przez jajniki.
Sugerowana dawka: 900 mg-1 g każdego ranka (niezalecane kobietom ciężarnym lub karmiącym piersią).

Maca Wpływa równoważąco na poziom estrogenów, progesteronu i innych hormonów kobiecych.
Sugerowana dawka: Zgodnie z instrukcjami na etykiecie. Przyjmować przez 2-3 miesiące, a następnie odstawić na tydzień.

Indolo-3-karbinol i diindolometan. Przy nietolerancji pokarmowej warzyw krzyżowych, które je zawierają, można stosować suplementy.
Sugerowana dawka: Początkowo 15 mg na dobę, a następnie dostosować do poziomu hormonów.

BIBLIOGRAFIA

1 Cancer Res, 2004; 64: 2923–8

eprasa.pl 7d7372f4d9

Jeden? Za wszystkie!

Supreme Balm marki Samarité to wielozadaniowy kosmetyk do zadań specjalnych. Regeneracyjny balsam, który sprawdza się przy skórze młodej i dojrzałej, bezproblemowej i tej z niedoskonałościami. Do twarzy, dłoni, stóp, ust, a nawet włosów – latem i zimą.

Skóra jest niczym papierek lakmusowy, który odzwierciedla to, co dzieje się w naszym organizmie. O zdrowiu i harmonii wewnętrznej świadczy skóra „jak u dziecka" – jedwabiście miękka, gładka, nawilżona.

W jaki sposób można ją sobie zapewnić? Jakie kosmetyki stosować, żeby osiągnąć taki efekt? – Istotny dla skuteczności produktu jest inteligentny dobór składników aktywnych – mówi Barbara Zapisek, mgr chemii i technolog kosmetyczny z 40-letnim doświadczeniem.

Aż 33 zioła!

Barbara Zapisek poleca kosmetyki Samarité: – Ich skuteczność wynika z wieloletniego doświadczenia profesjonalnych zielarzy – mówi. – Zestaw 33 ziołowych ekstraktów, które są bazą uniwersalnych produktów marki, funkcjonuje jako całość. Mikstury zostały tak skomponowane, że jeden składnik podbija działanie drugiego, w efekcie w całym układzie zachodzi synergia.

Ekspertka podkreśla, że to połączenie ziół od dawna było znane w medycynie do leczenia odleżyn, oparzeń, odmrożeń czy rybiej łuski, ponieważ powoduje bardzo intensywną regenerację tkanek. – Korzystając z wielowiekowego doświadczenia ziołolecznictwa, stworzyliśmy kosmetyk codziennego użytku, który jest prawdziwym balsamem dla skóry, szczególnie problematycznej – wyjaśnia Barbara Zapisek. – Zastosowaliśmy aptekarską wiedzę w kosmetologii, dzięki czemu Supreme Balm Samarité jest idealny do pielęgnacji skóry atopowej, doskonale koi podrażnienia oraz ma także wiele innych zastosowań.

Rekomendowany jest jako preparat do zadań specjalnych dla skóry suchej i problematycznej, która wymaga ukojenia, naprawy a nawet redukcji: blizn, rozstępów, suchości, przebarwień, odparzeń, zrogowaceń. Ten balsam z powodzeniem zastępuje kilka kosmetyków, bo jest tak wszechstronny.

Nawilżenie bez wody

Supreme Balm to balsam do całego ciała, który nie zawiera wody, a przy tym błyskawicznie zespaja się ze skórą, o wiele szybciej niż zwykły balsam czy olejek. – Kosmetyk ten daje efekt „skóry dziecka", ponieważ zawiera emolient, który oprócz tego, że sam znakomicie nawilża skórę, również transportuje składniki aktywne. Tworzy tzw. okluzję wewnętrzną, to znaczy opatula

od środka komórki skóry. Taki opatrunek stanowi zabezpieczenie przed wysychaniem skóry – wyjaśnia technolog.

Barbara Zapisek działanie emolientu porównuje do zraszania wodą spieczonej ziemi przed podlaniem jej. Suchej ziemi nie podlejemy skutecznie, ponieważ woda spłynie po jej powierzchni. Wystarczy jednak lekko ją zwilżyć, a woda przedostanie się w głąb. – Tak samo jest z naszym balsamem, który powoduje, że powierzchnia skóry jest bardzo dobrze przygotowana do tego, by wnikały w nią składniki, które mają dobroczynne działanie na skórę – mówi. – Na efekty nie trzeba długo czekać, praktycznie są odczuwalne od razu.

Marka duży nacisk kładzie także na naturalny zapach, dlatego każdy z produktów Samarité nie zawiera syntetycznych kompozycji. – Esencjonalny aromat, m.in. nuty tymianku czy wanilii, w całości pochodzą z roślinnych ekstraktów – zapewnia ekspertka.

Supreme Balm to kosmetyk z domowej apteczki, który powinien mieć każdy i sięgać po niego przy każdej okazji. Jest tylko jedna zasada: należy stosować go w niewielkiej ilości, ponieważ jest ultrawydajny. Jeżeli małą porcję balsamu rozgrzejemy w dłoniach, zwiększy swoją objętość.

Samarité SUPREME BALM
Cena rekomendowana: 89,98 zł (90 ml)

Więcej na: https://samarite.eu

eprasa.pl 7d7372f4d9

JEDZ TĘCZĘ KAŻDEGO DNIA

Każdego dnia, bez wyjątku, jedz produkty reprezentujące każdą z 6 grup kolorów ze „spektrum fitoskładników"!

Produkty żółte

Jabłka (jasne odmiany), banany, papryka słodka (żółta), kukurydza, cieciorka, kłącze imbiru, cytryna, proso, ananas, popcorn
Korzyści: zapobieganie nowotworom, przeciwdziałanie stanowi zapalnemu, ochrona komórek, lepsze funkcje poznawcze, zdrowie skóry, oczu, serca i naczyń krwionośnych

Produkty czerwone

Jabłka (czerwone), fasola (adzuki, kidney, czerwona), buraki, papryka słodka (czerwona), sycylijskie pomarańcze, żurawina, wiśnie, jagody goji, grejpfrut (różowy), winogrona (czerwone), śliwki (czerwone), granat, ziemniaki (czerwone), cykoria radicchio, rzodkiewki, maliny, sałata czerwona, cebula czerwona, truskawki, rabarbar, herbata rooibos, pomidory, arbuzy
Korzyści: zapobieganie nowotworom, przeciwdziałanie stanowi zapalnemu, ochrona komórek, równowaga hormonalna, zdrowie układu trawienia, serca, wątroby

Produkty zielone

Jabłka (zielone), karczochy, szparagi, awokado, pędy bambusa, fasola, kiełki fasoli, brokuł, brukselka, kapusta, seler, ogórki, edamame (soja), zielona herbata, „zielenina" (rukola, burak liściowy, botwina, liście mniszka, jarmuż, sałata, kapusta sitowata, szpinak itp.), sałata, limonki, okra, oliwki (zielone), bok choy, groszek, rozmaryn, szpinak, rukiew wodna
Korzyści: przeciwdziałanie stanowi zapalnemu, ochrona komórek, równowaga hormonalna, zdrowie mózgu, skóry, serca i wątroby

Produkty pomarańczowe

Morele, papryka słodka (pomarańczowa), marchew, grejpfrut, mango, nektarynki, pomarańcze, papaja, dynia (zwyczajna, piżmowa, żołędziowa, zimowa), słodkie ziemniaki, mandarynki, kurkuma, pochrzyn
Korzyści: zapobieganie nowotworom, wzmocnienie układu odpornościowego, ochrona komórek, obniżenie śmiertelności z wszelkich przyczyn, poprawa płodności, zdrowie skóry

Produkty niebieskie/fioletowe/czarne

Borówka amerykańska, czarna jagoda, kapusta czerwona, marchew fioletowa, kalafior fioletowy, bakłażan, figi, winogrona (fioletowe), jarmuż (fioletowy), oliwki (czarne), śliwki, ziemniaki fioletowe, śliwki suszone, rodzynki, ryż (czarny/fioletowy)
Korzyści: zapobieganie nowotworom, przeciwdziałanie stanowi zapalnemu, ochrona komórek, lepsze funkcje poznawcze, zdrowie serca i wątroby

Produkty białe/beżowe/brązowe

Jabłka, fasola (półksiężycowata, cannellini itp.), kalafior, cynamon, goździki, orzech kokosowy, kakao, kawa, ciemna czekolada, siemię lniane, czosnek, imbir, rośliny strączkowe (cieciorka, suszona fasola, soczewica, orzeszki ziemne itp), grzyby, orzechy (migdały, cashew, makadamia, pekan, orzech włoski), cebula, gruszki, nasiona (len, konopie, dynia, sezam, słonecznik itp), szalotka, herbata (czarna, biała), pełnoziarniste zboża (amarantus, gryka, kukurydza, proso, montina, owies, quinoa, ryż, sorgo, teff - wszystkie naturalnie niezawierające glutenu)
Korzyści: zapobieganie nowotworom, działanie przeciwdrobnoustrojowe, ochrona komórek, równowaga hormonalna, poprawa pracy układu trawienia, zdrowie serca i wątroby

eprasa.pl 7d7372f4d9

Obrona przed zabójcami jelit

Pewne produkty spożywcze i określone nawyki żywieniowe mogą być przyczyną nieszczelności jelita, która prowadzi do licznych chorób. The Alliance for Natural Health International w nowej książce przedstawia plan działania, mający na celu wyleczenie jelit i układu odpornościowego.

Nasz przewód pokarmowy jest w zasadzie rurą z wlotem i wylotem. W jego skład wchodzą: przełyk, żołądek, jelito cienkie i grube, odbytnica oraz narządy trawienne – wątroba, pęcherzyk żółciowy i trzustka. Rura ta powinna być zasadniczo szczelna, posiadać własną fabrykę spożywczą i układ obrony oraz przyjaciół i partnerów, dzięki którym może funkcjonować bez zakłóceń.

W jelitach zdrowej osoby dorosłej zamieszkuje złożona społeczność ok. 100 bln komórek drobnoustrojów, określanych terminem mikrobiomu jelitowego. Jest ich w przybliżeniu 10-krotnie więcej, niż ludzkich komórek, z jakich zbudowany jest nasz organizm.

W zamian za bezpieczne i wygodne schronienie drobnoustroje jelitowe mają pomagać nam w trawieniu pożywienia i wytwarzaniu składników odżywczych (m.in. folianu, witaminy B12 i krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych) oraz innych kofaktorów, zapewniających nam pełne energii, szczęśliwe i zdrowe życie.

Nauka pomaga nam uświadomić sobie, że pożywienie jest przede wszystkim formą informacji dla organizmu. Pojedynczy zdrowy posiłek, dostarczający obfitej porcji produktów roślinnych, może zawierać wiele tysięcy odrębnych, naturalnie występujących związków chemicznych o działaniu znacznie szerszym niż tylko dostarczanie energii napędzającej nasze ciała.

Mikroorganizmy jelitowe wykorzystują spożywane przez nas związki roślinne do regulowania całego wachlarza istotnych funkcji (transkryptomika), takich jak apetyt, odporność, funkcjonowanie mózgu oraz sposób magazynowania i zużywania energii.

Wiele z bioaktywnych związków zawartych w pożywieniu działa jak sygnały, pomagające regulować ścieżki metaboliczne. Co niezwykle istotne, jakość naszej diety wywiera wpływ na sposób, w jaki geny ulegają ekspresji poprzez procesy epigenetyczne, takie jak metylacja DNA i modyfikacja histonów. Ich zadaniem jest włączanie lub wyłączanie poszczególnych genów albo też, na tej samej zasadzie, sprawiają, że jedne geny szepczą, a inne głośno krzyczą[1].

Nadzór nad całym tym projektem społecznościowym sprawuje układ odpornościowy, mieszczący się w ścianach rury (w błonie śluzowej). Ale tak jak w każdej innej społeczności, gdy rozpada się tkanka społeczna, zaczynają pojawiać się problemy.

W jelitach dzieje się tak wtedy, gdy nasi partnerzy i przyjaciele nie otrzymują właściwego pożywienia lub komfortowych warunków funkcjonowania. Dochodzi do tego, gdy w jelicie przez długi czas panuje stan zapalny i błona śluzowa traci zdolność odróżniania przyjaciół od wrogów lub siebie od nie-siebie, gdy dobrzy bohaterowie zamieniają się w złych lub gdy zawartość jelita zaczyna „przeciekać" do jamy ciała. Jeżeli nie zdołamy odzyskać panowania nad sytuacją, chaos i choroby staną się naszą codziennością.

Twoje centrum kontroli odpornościowej

Błona śluzowa jelita zbudowana jest z 3 głównych części. Warstwa zewnętrzna to mikrobiota. Za nią leży wysoce wyspecjalizowana, „inteligentna" warstwa śluzówki (lub kilka warstw w przypadku okrężnicy), oddzielająca zawartość jelita od najbardziej wewnętrznej warstwy jego komórek – nabłonka jelitowego. Jest on jednym z najbardziej aktywnych biologicznie obszarów naszego ciała.

Jego komórki wymieniają się częściej niż w jakimkolwiek innym obszarze ciała. Każda komórka nabłonka może być zastępowana nową co 2-5 dni. Dla porównania – średni czas dla komórki mięśniowej to 15 lat[2].

Obszar nabłonka pełen jest różnego rodzaju komórek odpornościowych, tworzących prawdziwą armię, rozprawiającą się z drobnoustrojami, które my, jak również nasze komensalne mikroorganizmy, uważamy za złe dla naszych interesów. Przykłady komórek odpornościowych to m.in. komórki dendrytyczne, makrofagi, limfocyty i komórki T regulatorowe.

Jeżeli Twój układ odpornościowy pozostaje w równowadze z mikrobiotą jelitową, to jesteś dumnym posiadaczem najbardziej wyrafinowanego systemu medycznego znanego naszemu gatunkowi. Szacuje się, że ponad 70% całej naszej aktywności odpornościowej odbywa się w jelitach.

Gdy system jest przeciążony lub gdy funkcjonowanie śluzówki jelita zaczyna zawodzić, albo też gdy jelito staje się nieszczelne, układ, który na co dzień uważamy za coś oczywistego, zaczyna się rozpadać.

Gdy jelito przypomina torebkę z herbatą

Pewne produkty żywnościowe często uszkadzają ścianę jelita, czyniąc ją przepuszczalną lub nawet wyzwalają nietolerancję czy nadwrażliwość. W ten sposób przyczyniają się do zespołu nieszczelnego jelita, przypominającego torebkę z herbatą, przez którą przepływa woda. Proces utraty szczelności jelita odbywa się z reguły stopniowo w ciągu wielu lat. Początkowe objawy, takie jak łagodna niestrawność czy wzdęcia i gazy, są lekceważone i uważane za normalne, dopóki po dłuższym czasie nie przerodzą się w coś poważniejszego.

Niektóre z symptomów, jakimi organizm może nas alarmować, to zaburzenia trawienia, przewlekłe zmęczenie, wrzody, artretyzm lub ból stawów, bóle głowy, słabe funkcjonowanie układu odpornościowego, huśtawka nastrojów, depresja lub lęk, utrata pamięci, dezorientacja, nierównowaga hormonalna oraz niewyjaśnione wahania wagi.

Długość i rozległość tej listy powinna dać nam pojęcie o tym, jak ważne jest dla nas funkcjonowanie jelit, a bardziej szczegółowo – dlaczego musimy być dobrymi gospodarzami dla naszych partnerskich mikroorganizmów.

Dobra wiadomość jest jednak taka, że możemy wspomóc odbudowę szczelności jelita – przede wszystkim zmianami tego, co, jak i kiedy zjadamy, a to w znacznym stopniu leży w zasięgu naszej kontroli (patrz ramka „10 sposobów żywienia zdrowego jelita").

eprasa.pl 7d7372f4d9

Rozmowa trzewi z mózgiem

Nauka o anatomii mówi nam, że jelito połączone jest z mózgiem za pośrednictwem nerwu błędnego. Jest on zasadniczym składnikiem przywspółczulnego („odpoczywaj i traw") autonomicznego układu nerwowego, czyli tej strony, która nie znajduje się pod naszą świadomą kontrolą.

Nerw błędny, będący najdłuższym nerwem układu nerwowego, pomaga regulować pracę serca, ciśnienie krwi, pocenie się, trawienie, a nawet do pewnego stopnia mówienie, ponieważ steruje mięśniami krtani.

Nerw ten biegnie od pnia mózgu do żołądka i jelit, zaopatrując w funkcje nerwowe serce, główne naczynia krwionośne, płuca, drogi oddechowe i przełyk. Ma on ogromne znaczenie w naszym życiu, a jego nagła nadmierna stymulacja może spowodować spadek ciśnienia krwi, spowalniając pracę serca i wywołując utratę przytomności.

Jest on jakby ulicą dwukierunkową, przekazującą informacje z powrotem z tych narządów do mózgu. W osi mózg-jelito uczestniczy nie tylko układ nerwowy, lecz także hormonalny i odpornościowy – jak również mikrobiota jelitowa.

Co ciekawe, przecięcie nerwu błędnego nie wpływa na funkcje trawienne, co sugeruje, że jelito ma własny „rozum". Nasz mózg może mieć 100 mld neuronów, ale i jelito ma ich 100 mln, co jeszcze silniej sugeruje, że jest ono naprawdę drugim mózgiem.

Nie ma przypadku w fakcie, iż mikrobiota, rezydująca w jego obrębie, odpowiedzialna jest za trawienie pokarmu, wytwarzanie hormonów i witamin, reagowanie na leki i infekcje, detoksykację, regulowanie poziomu cukru i cholesterolu we krwi oraz decydowanie o ryzyku wystąpienia pewnych chorób przewlekłych i autoimmunologicznych.

Mikroorganizmy jelitowe uczestniczą w niemal każdym procesie w ciele, włącznie z jego obroną. Nasze zdrowie głęboko uzależnione jest od różnorodności i żywotności naszego wewnętrznego „lasu deszczowego". To, co dzieje się w naszych jelitach, wywiera wpływ na to, jak się czujemy, jak myślimy, jak się zachowujemy, jak się bronimy i jak funkcjonujemy.

Czytaj dalej o najczęstszych czynnikach wyzwalających dysfunkcje jelit i układu odpornościowego oraz o tym, jak je wyleczyć.

Największi zabójcy jelit

Zdrowe, odporne jelito może poradzić sobie z pewną ilością pożywienia zawierającego tak zwane „substancje antyodżywcze". W zależności od pochodzenia kulturowego i etnicznego oraz przyzwyczajenia do pewnych produktów, możesz nie doświadczać zupełnie ich wpływu. Jeżeli jednak masz wrażliwe jelita, chorobę autoimmunologiczną w historii rodzinnej albo też inne problemy zdrowotne lub cierpisz na chroniczne zmęczenie, staraj się unikać przeciążania organizmu poniższymi substancjami.

Saponiny

Warzywa i ziarna, powodujące tworzenie się piany na powierzchni wody podczas gotowania (cebula, ryż, ziemniaki, soja, rośliny strączkowe) zawierają saponiny, które mogą powodować zanikanie całych odcinków warstwy nabłonkowej jelita[3].

Płukanie ryżu i namaczanie roślin strączkowych (soczewicy i fasoli) przez całą noc przed gotowaniem usuwa z nich większość saponin. Gotowanie ich przez ponad 6 godzin może zniszczyć w nich także lektyny, a proces ten można przyspieszyć, jeśli dysponujesz szybkowarem. Właśnie po to, by mieć pewność, że saponiny zostały zniszczone, tradycyjnie smaży się lub dusi cebulę na małym ogniu, aż stanie się szklista (przed dodaniem innych składników).

Gluten

Szczelne spoiny w wyściółce błony śluzowej jelit mają przepusty funkcjonujące jako regulatory pomiędzy wewnętrznym środowiskiem w jelicie a organizmem. Niezbędne składniki odżywcze przechodzą przez ścianę jelita, a toksyny są zatrzymywane, lecz przepusty otwierają się szeroko tylko wtedy, gdy układ obronny jelita spotka się z patogenem zbyt zajadłym, by mógł sam sobie z nim poradzić.

Dzięki otwarciu szczelnych spoin, a tym samym uczynieniu jelita przepuszczalnym (nieszczelnym), organizm może wykorzystać cały swój arsenał odpornościowy. Białko o nazwie zonulina jest oddźwiernym, który w razie potrzeby otwiera lub zamyka drzwi.

Cały ten system działał dobrze, dopóki nie musieliśmy stawić czoła glutenowi i produktom powodującym stany zapalne jelit. Gluten tak naprawdę nie jest pojedynczym związkiem, lecz mieszaniną setek różnych białek, powszechnie występujących w zbożach, takich jak pszenica, jęczmień i żyto[4]. Można je z grubsza podzielić na 2 klasy białek: gliadyny, pomagające pieczywu wyrastać podczas wypieku, i gluteniny, które nadają mu tak lubianą przez nas elastyczność.

Mówiąc w skrócie, gluten imituje działanie zonuliny i otwiera na oścież przepusty w śluzówce jelit, tworząc w ten sposób jelito nieszczelne przypominające torebkę z herbatą. Wówczas do wnętrza ciała wpływa nie tylko zawartość jelita, lecz wraz z nią także drobnoustroje jelitowe – czy to przyjazne, czy też wrogie – w poszukiwaniu nowych siedzib w naszych narządach lub, jeszcze gorzej, w naszym mózgu[5].

Oba zjawiska niosą ze sobą konsekwencje zmuszające układ odpornościowy do odpalenia dział największego kalibru, co powoduje stan zapalny. Leży on u podłoża wszystkich najważniejszych chorób przewlekłych, od większości rodzajów raka po choroby serca, od artretyzmu po cukrzycę typu 2 lub otyłość.

Może być jeszcze gorzej, gdy układ odpornościowy straci orientację i zacznie atakować niektóre z własnych białek komórkowych, sądząc, że to wrogowie. Jeżeli proces taki będzie trwał przez dłuższy czas, stanie się idealnym zaczątkiem chorób autoimmunologicznych, których liczba szybko rośnie, obecnie przekraczając już 100 rodzajów opisanych w literaturze medycznej[6].

eprasa.pl 7d7372f4d9

10 sposobów żywienia zdrowego jelita

1. Udział makroskładników odżywczych w dostarczaniu energii (kcal lub kJ) powinien wynosić w przybliżeniu: 20%białek (4 kcal/g), 25% węglowodanów (4 kcal/g) i 55% tłuszczów (9 kcal/g).
2. Zminimalizuj spożycie produktów wysokoprzetworzonych i unikaj wszelkich węglowodanów rafinowanych.
3. Zjadaj dużo świeżych, surowych lub lekko gotowanych produktów roślinnych (w przybliżonym stosunku warzyw do owoców 4:1), obejmujących codziennie wszystkie 6 grup kolorów (zielone, czerwone, żółte, pomarańczowe, niebieskie/czarne/fioletowe, białe/beżowe/brązowe)
4. Unikaj metod przygotowywania posiłków w wysokiej temperaturze (smażenie, grillowanie), chyba że przez krótki czas. Minimalizuj wywołane wysoką temperaturą zniszczenia białek, tłuszczów, skrobi oraz innych węglowodanów, stosując metody powolnego gotowania.
5. Zdrowe tłuszcze do gotowania to olej kokosowy z pierwszego tłoczenia na zimno, niefiltrowana oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado z pierwszego tłoczenia, olej szafranowy oraz masło lub ghee (2 ostatnie tylko jeśli nie występuje nietolerancja laktozy). Inne zdrowe tłuszcze, które możesz dodawać do potraw, to m.in. olej lniany, konopny i z makadamii.
6. Spożywaj dużo świeżych ziół i nienapromieniowywanych, najlepiej organicznych przypraw, a także herbatki ziołowe (przygotowane z prawdziwych ziół i przypraw, a nie z substancji zapachowych i smakowych).
7. Unikaj podjadania między posiłkami i zachowuj między nimi odstęp 5 lub więcej godzin.
8. Kiedy nie jesz, wypijaj codziennie co najmniej 1,5 l wody mineralnej lub filtrowanej (więcej, jeśli intensywnie ćwiczysz).
9. Unikaj wszelkich produktów wyzwalających nadwrażliwość, nietolerancję lub alergię.
10. Zasięgnij rady wykwalifikowanego i doświadczonego lekarza dietetyka na temat najbardziej odpowiednich dla Ciebie skoncentrowanych źródeł składników odżywczych – herbatek ziołowych i/lub suplementów.

Mleko

Zawiera silny naturalny opiat z grupy morfiny – kazomorfiny. Są to peptydy (fragmenty białek) uwalniane podczas trawienia białka występującego w mleku – kazeiny. Są one opioidami i mogą mieć działanie uzależniające, imitujące działanie narkotyków, takich jak heroina i morfina.

Gdy niecałkowicie strawione peptydy zostaną wchłonięte przez organizm, wiążą się z receptorami opiatowymi w mózgu i mają zdolność zmiany naszego zachowania i reakcji fizjologicznych[7].

Mleko matki jest zdecydowanie ambrozją dla dzieci i nawet jego składniki opioidowe służą określonemu celowi. Kazomorfiny nie tylko spowalniają perystaltykę jelit i mają działanie przeciwbiegunkowe, lecz także uspokajają dziecko i wspierają proces tworzenia się jego więzów z matką. Jest to jeden z powodów, dla których dzieci po nakarmieniu piersią śpią tak spokojnie i mocno.

Jelita niemowlęcia produkują również laktazę, enzym niezbędny do rozkładania laktozy (cukru mlecznego). Jednakże jej produkcja gwałtownie spada po odstawieniu dziecka od piersi, przez co niemożność trawienia laktozy jest najczęstszą i najlepiej zbadaną nietolerancją pokarmową na świecie. Jest ona również praktycznie niewyleczalna bez pomocy zewnętrznych enzymów laktazowych.

Pomimo bogactwa czynników odżywczych, zawartych w mleku ssaków, bardzo znaczna jest liczba osób, w niektórych grupach etnicznych nawet do 100%, dla których mleko stanowi znaczące zagrożenie dla zdrowia, a nie superpokarm. Podczas gdy surowe mleko – najlepiej surowe mleko A2 – jest bezspornie najzdrowszą i najlepiej tolerowaną postacią krowiego mleka, to nadal nie eliminuje ono problemów nietolerancji laktozy i białka mlecznego czy też powiązania z chorobami autoimmunologicznymi[8].

W dowolnym momencie życia może wystąpić również wtórna nietolerancja laktozy. Wywoływana jest przez upośledzenie trawienia na skutek niezrównoważenia mikrobiomu jelitowego, wpływającego na zdolność wytwarzania laktazy.

Spożywanie mleka krowiego, obok glutenu, jest również przyczyną jednego z najwyższych poziomów nietolerancji z powodu podobieństwa do struktury niektórych białek produkowanych w ludzkim organizmie.

Pewna część frakcji białek mlecznych przedostaje się wówczas z jelita do otaczających tkanek. Chyba że masz zdrowe, nieprzepuszczalne i odporne jak skała jelito, co zdarza się niezwykle rzadko, biorąc pod uwagę częstość występowania nieszczelności tego organu, wywołanej tak silnym dziś uzależnieniem od glutenu i żywności opartej na pszenicy.

Kiedy białka mleczne znajdą się już poza jelitem, mogą wyzwolić reakcję immunologiczną, w której organizm reaguje na obce białka i zaczyna je niszczyć. Jest to całkowicie naturalny proces, podczas którego nasze komórki odpornościowe wytwarzają „pamięć", zapewniającą szybszą reakcję, gdy ten sam czynnik wyzwalający pojawi się po raz kolejny.

W badaniach stwierdzono, że pacjenci z cukrzycą typu 1, celiakią, stwardnieniem rozsianym i utajoną autoimmunologiczną cukrzycą dorosłych wykazują znacząco podwyższony poziom przeciwciał wobec różnych frakcji mleka[9].

Lektyny

Aby przeżyć, rośliny wykształciły cały arsenał czynników wojny chemicznej jako część strategii przetrwania. Lektyny roślinne są jedną z najważniejszych ich broni, chociaż uważa się, że pełnią one także inne funkcje, przede wszystkim powiązane z komunikacją komórkową i rozpoznawaniem komórek.

Dopiero ok. 12 tys. lat temu zboża i rośliny strączkowe upowszechniły się jako podstawowe produkty żywnościowe. Wcześniej nie mieliśmy możliwości zjadania tych roślin w dużych ilościach, ponieważ nie uprawialiśmy ich i nie przetwarzaliśmy w jadalną żywność. W konsekwencji te „nowe" lektyny mogą stanowić wyzwanie dla naszego genomu i mikrobiomu jelitowego – szczególnie, gdy zaatakują organizm w dużych ilościach.

Roślinne lektyny reprezentują zróżnicowaną rodzinę związków białkowych. Jedną z ich zasadniczych ról jest ochrona przed inwazją drobnoustrojów i owadów. Mówi się o nich „lepkie" białka, ponieważ wiążą się z określonymi związkami cukrowymi na błonach komórkowych, szczególnie z glikoproteinami i glikolipidami[10].

Większość roślinnych lektyn powoduje, że komórki sklejają się, a gdy połączą się one z cząsteczkami cukrów, mogą stać się cichymi najeźdźcami. Mogą włamać się do organizmu drobnoustroju lub owada i narobić tam dużo szkód.

Weźmy jako przykład kwasy sjalowe. Są to związki cukrowe, uczestniczące w komunikacji międzykomórkowej. Gdy lektyny się z nimi wiążą, mogą ingerować w komunikację między neuronami i przerywać ją. W ten sposób paraliżują owada, a następnie uwalniają feromony, przywołujące żywiące się nim drapieżniki, by pozbyć się go, gdy leży bezbronny[11].

Lektyny produkowane są przez wszystkie klasy żywych organizmów,

eprasa.pl 7d73

Jak zagłodzić niezdrowe bakterie

Pierwszym ważnym krokiem w kierunku poprawy zdrowia jelit jest zapewnienie im pokarmu roślinnego – błonnika i fitoskładników, takich jak polifenole, które nie tylko odżywiają naszych przyjaciół (jako prebiotyki), lecz także zapewniają nam osiedlanie się właściwych gatunków bakterii jelitowych. Dieta taka wymaga eliminacji lub ograniczenia rafinowanych węglowodanów skrobiowych i cukru, ponieważ jedne i drugie sprzyjają rozwojowi drożdży i przerostowi mniej korzystnych bakterii w miejscach, w których nie powinno ich być, np. w jelicie cienkim (gdzie wywołują one zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego – SIBO).

1 Przez co najmniej 5 dni w tygodniu zachowuj 12-godzinny nocny post, a jeśli możesz, to dłuższy. Optymalna długość to 15-18 godz., ale możesz potrzebować 6-8 tygodni, by bez trudu ją osiągać.

2 Rób co najmniej 5-godzinne przerwy między posiłkami lub wszelkimi innymi formami spożywania pokarmu, by pozwolić odpocząć przewodowi pokarmowemu, zmniejszyć stany zapalne i umożliwić insulinie powrót do poziomu podstawowego. Unikaj wszelkiego typu przekąsek między posiłkami, szczególnie takich, które obfitują w proste węglowodany. (Picie wody jest dozwolone.)

3 Unikaj dodatków spożywczych. Najlepszym działaniem ochronnym dla jelit jest wybieranie pełnowartościowych, minimalnie przetworzonych produktów i przyrządzanie posiłków od podstaw w domu.

4 Wyeliminuj stres w swym życiu, zwłaszcza ten, który trwa przez dłuższy czas. Serotonina, nazywana hormonem szczęścia, odpowiedzialna jest m.in. za rytmiczne ruchy perystaltyczne, przesuwające pożywienie przez przewód pokarmowy. Z tego powodu praktyki transformacji stresu, takie jak ćwiczenia oddechowe, joga, medytacja i uważność są bardzo ważne jako część naszego ogólnego ekosystemu zdrowotnego.

a nawet przez różne typy komórek. Są one bardzo zróżnicowane strukturalnie i mogą pełnić wysoce specyficzne funkcje, np. enzymów lub przeciwciał. Niektóre produkty mają naturalnie wyższą zawartość lektyn niż inne, a niektóre z nich są bardziej toksyczne niż pozostałe.

Na przykład nieprawidłowo ugotowana fasola nerkowata może nas zabić, podobnie jak kilka cząsteczek rycyny – lektyny z rącznika pospolitego. Na szczęście w tym konkretnym przypadku wielkość naprawdę ma znaczenie. Dawka, która sparaliżuje owada, może być niewystarczająca, by wyrządzić nam jakąkolwiek szkodę, jeżeli mamy solidną budowę ciała. Albo też może minąć wiele lat, w czasie których narażaliśmy się na działanie lektyn, zanim odczujemy tego skutki.

Nasza wrażliwość na lektyny jest różna. Orzeszki ziemne słyną z ich dużej zawartości, co które wielu osobom przysparza poważnych problemów. A jeśli kiedykolwiek czujesz wzdęcia, gazy lub tkliwość jelit po uraczeniu się zbyt obfitą porcją soi, może to także wynikać z wrażliwości na te białka.

Jedną z pierwszych lekcji, jakie pobieramy, ucząc się gotować suche rośliny strączkowe, a szczególnie czerwoną fasolę nerkowatą, obfitującą w lektynę o nazwie fitohemaglutynina, jest to, że najpierw należy je namoczyć i ugotować, by można było je bezpiecznie zjeść. To samo dotyczy edamame.

Typowe objawy wrażliwości na lektyny obejmują: wzdęcia, biegunkę, mdłości i gazy, a wszystkie z nich mogą prowadzić – z biegiem czasu – do nieszczelności bariery jelitowej.

Kalifornijski lekarz, Steven Gundry, jeden z czołowych klinicystów i badaczy lektyn oraz autor książki pt. „Roślinne kłamstwo: Dlaczego pozornie zdrowe owoce i warzywa mogą być szkodliwe dla zdrowia" (Wydawnictwo Vivante, 2018), wyjaśnia, że jesteśmy poddawani działaniu lektyn z obu Ameryk, np. występujących w pomidorach, zaledwie od 500 lat. To, jak również spożywanie zbyt wielu odmian zbóż i roślin strączkowych, jest, jego zdaniem, jedną z sił napędowych epidemii chorób autoimmunologicznych.

Obecnie uważa się, że wrażliwość na aglutyninę z zarodków pszenicy, czyli pszeniczną lektynę, jest kolejnym czynnikiem stojącym za wzrostem nieceliakalnej wrażliwości na gluten. Niekorzystne reakcje na pszenicę, z których powodu cierpi wielu z nas, mogą mieć też inne przyczyny niż tylko oddziaływanie glutenu na szczelne spoiny jelitowe[12].

Dobra wiadomość jest taka, że o ile zadziałamy odpowiednio wcześnie, wszystko da się odwrócić. Dr Gundry odnosi w istocie takie sukcesy w odmienianiu zdrowotnych losów swych pacjentów za pomocą diety bezlektynowej – choć wielu z nich jest weganami i wegetarianami – że nie pracuje już jako chirurg, wybierając w zamian leczenie żywnością i modyfikowaniem stylu życia.

Fityniany

Fitynian czyli kwas fitowy (fitynowy), występujący w najwyższych stężeniach w nasionach roślin, otrębach, zbożach, orzechach, fasoli i innych roślinach strączkowych, ma często złą opinię. Ale – podobnie jak wszystko w przyrodzie – istnieje w roślinach z określonego powodu.

Kwas fitowy, znany również jako heksafosforan inozytolu lub IPG, dostarcza organizmowi ważnego źródła fosforu, jak również naturalnego alkoholu cukrowego – inozytolu – wspomagającego funkcjonowanie neuroprzekaźników w mózgu, a także wiązanie pewnych hormonów steroidowych z ich receptorami.

Zła sława tego związku bierze się z faktu, że posiada on silną zdolność wiązania się ze składnikami mineralnymi w jelitach, szczególnie z cynkiem, żelazem i wapniem, oraz zmniejszania ich wchłaniania. Z tego powodu przypięto mu etykietę „substancji antyodżywczej"[3].

Każdy, kto regularnie spożywa duże ilości produktów bogatych w kwas fitowy, powinien być świadomy jego potencjalnych skutków, szczególnie wpływu na wchłanianie cynku (co ma znaczenie zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn) oraz żelaza (szczególnie u kobiet, które potrzebują większych ilości żelaza, zwłaszcza przed menopauzą).

W ankietach dotyczących statusu żywieniowego zarówno w krajach uprzemysłowionych, jak i rozwijających się, często stwierdza się niski poziom cynku krążącego we krwi, i szacuje się, że niedobór tego pierwiastka występuje u około połowy populacji światowej[13].

Jest to poważny problem, gdy weźmiemy pod uwagę decydującą rolę cynku w równoważeniu adaptacyjnej strony naszego układu odporności. Warto też zauważyć, że nadmiar cynku ma wiele takich samych negatywnych skutków, jak jego niedobór w odniesieniu do modulowania układu odporności.

Dlatego też próby osiągnięcia prawidłowego poziomu cynku w organizmie mają w sobie coś ze sztuk pięknych, a nie tylko z nauki. Większość cynku spożywanego obecnie na Zachodzie nie pochodzi z produktów tradycyjnie bogatych w cynk, takich jak mięso bydła karmionego trawą lub dziko żyjących ryb. Raczej ze wzbogaconych płatków śniadaniowych lub suplementów typu „jedna tabletka dziennie", przyjmowanych wraz z bogatymi w fityniany płatkami śniadaniowymi lub pieczywem. Nie odbija się to dobrze na wchłanianiu cynku i żelaza.

Gotowanie produktów bogatych w kwas fitowy, takich jak rośliny strączkowe, kiełkujące nasiona i produkty fermentowane (np. zakwas), znacząco zmniejsza zawartość kwasu fitowego. Innym ważnym sposobem zapewnienia optymalnego poziomu cynku w krwiobiegu, jest przyjmowanie suplementów zawierających cynk w odpowiednich odstępach czasowym od jedzenia produktów o wysokiej zawartości kwasu fitowego.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Jak przechytrzyć lektyny

Jeżeli jesteś lub podejrzewasz, że możesz być wrażliwy na lektyny, pamiętaj, że największymi złoczyńcami pod tym względem są:

- zboża;
- rośliny strączkowe (włącznie z orzeszkami ziemnymi);
- nasiona;
- niektórzy z najbardziej lubianych członków śmiercionośnej rodziny psiankowatych: pomidory, bakłażany, papryka, ziemniaki, a nawet jagody goji.

Pozbądź się lektyn przez długotrwałe gotowanie lub poprzez używanie szybkowaru, które je niszczy, ale zachowuje większość składników odżywczych.

W przypadku roślin strączkowych pamiętaj o długim czasie gotowania, tak jak przy tradycyjnej potrawie dahl. Prawdziwy dahl często gotowany jest na małym ogniu przez kilka godzin, co w znacznym stopniu zmniejsza w nim zawartość lektyn. Zniszczenie tej natrętnej broni chemicznej wymaga długiego czasu (do 6 godz.) powolnego gotowania.

Wybieraj rośliny o niskiej zawartości lektyn, takie jak awokado, cała rodzina warzyw krzyżowych (brokuł, brukselka, kapusta, bok choy, jarmuż itp.) i liściastych oraz marchew, gotowane słodkie ziemniaki, szparagi i owoce jagodowe.

Pamiętaj, by wszystkie produkty sojowe, jakie spożywasz, były odpowiednio fermentowane, i wyszukaj firmy oferujące posiłki wegańskie z produktów niezawierających lektyn.

Inna strategią jest łączenie żywności zawierającej lektyny z produktami, które je eliminują. W Indiach, na przykład, wraz z opartym na soczewicy dhalem powszechnie zjada się duże ilości okry. Jej śluzowata część szczególnie dobrze wiąże lektyny; podobnie skuteczne są wodorosty, a zwłaszcza morszczyn pęcherzykowaty.

Dobrze jest również obierać ze skóry owoce i warzywa, i usuwać z nich nasiona, bo tam właśnie występuje wiele tych groźnych białek.

Jeżeli jesteś miłośnikiem chleba i tolerujesz gluten, wybieraj pieczywo na tradycyjnie fermentowanym zakwasie, by sprytne drobnoustroje obniżały poziom zarówno glutenu, jak i lektyn. Prosimy jednak, abyś pamiętał: wiele wypieków na zakwasie sprzedawanych w marketach nie jest autentycznych.

Szczawiany

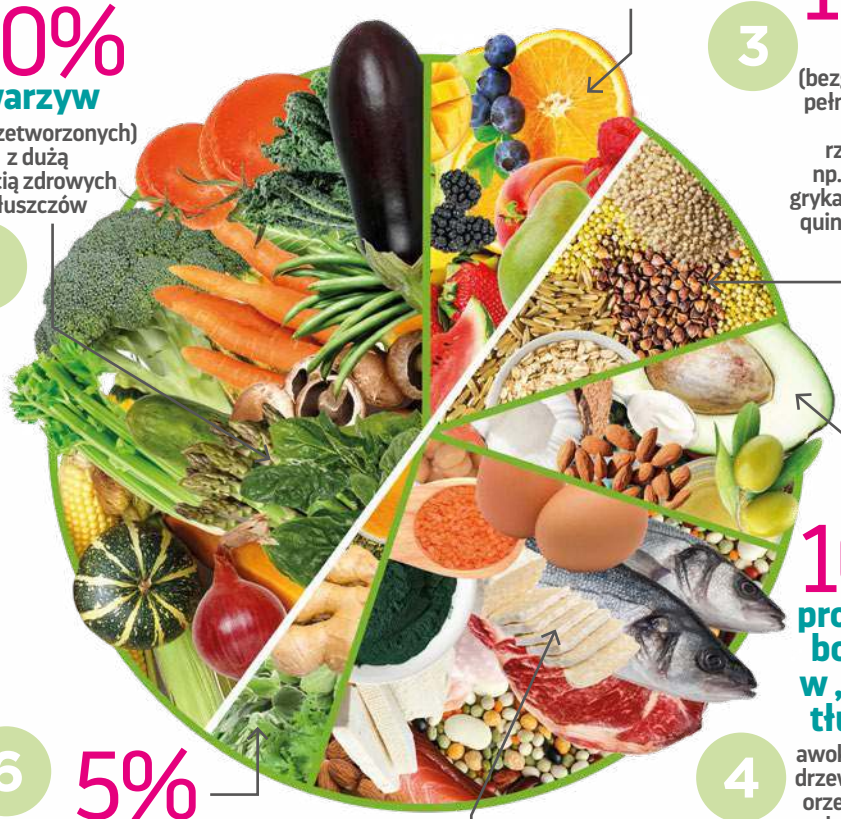
Występują w dużych ilościach w wielu produktach roślinnych, szczególnie w szpinaku, rabarbarze, orzechach (i masłach orzechowych) oraz – uwaga! – we frytkach i chipsach ziemniaczanych. Z tego względu często stwierdza się, że u wegetarian i wegan występuje wysoki poziom szczawianów, który przyczynia się do wysokiego ryzyka powstawania najczęstszego typu kamieni nerkowych (kamieni szczawianowo-wapniowych, w odróżnieniu od kamieni moczanowych, powszechnie wiązanych z dną moczanową)[14].

Poziom szczawianów można łatwo sprawdzić za pomocą badania krwi. Jeżeli masz tendencję do tworzenia kamieni szczawianowo-wapniowych, korzystne będzie dla Ciebie spożywanie mniejszej ilości produktów o wysokiej zawartości szczawianów i większej ilości produktów bogatych w wapń (takich jak zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe i amarantus).

Pomimo tego, że kamienie tworzą się z kryształów szczawianu wapnia, wapń w diecie wiąże szczawiany w jelicie i zmniejsza ich ilość, jaka wypychana jest poprzez nerki do moczu. Pamiętaj, by utrzymywać na wysokim poziomie także spożycie magnezu, ponieważ, jak stwierdzono, hamuje on krystalizację szczawianu wapnia.

Sześć grup żywności dla każdej diety

Oto 2 z naszych „talerzy", zawierających zalecane przez Food4Health spożycie składników odżywczych dla fleksitarian lub wszystkożerców i dla wegan. W obu przypadkach uwzględniają dzienną porcję żywności dla osoby dorosłej. Wartości procentowe odnoszą się do ilości wagowych (a nie do wkładu energii).



eprasa.pl 7d7372f4d9

Histamina

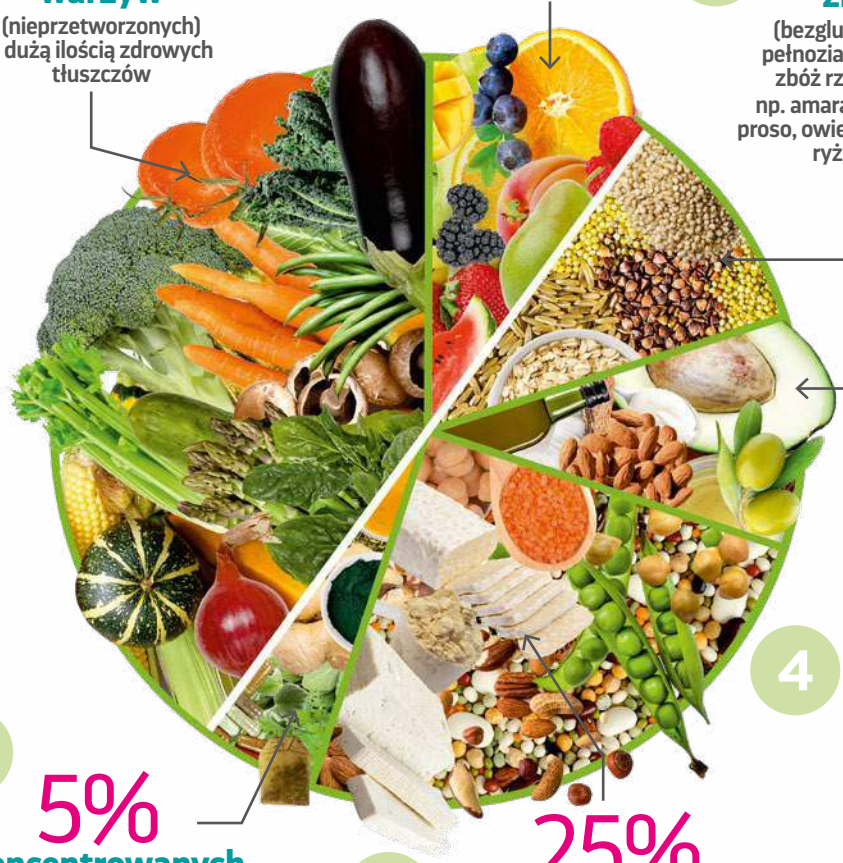
Nietolerancja tego związku jest zaburzeniem, w którym z tego czy innego powodu organizm produkuje jej zbyt dużo. Może to wynikać z tego, że enzym, który w naturalny sposób rozkłada histaminę wytwarzaną w organizmie – diaminooksydaza – nie działa tak jak powinien. Może to być spowodowane wieloma czynnikami, takimi jak nieszczelne jelito, zespół przerostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), choroba zapalna jelit lub interakcje poszczególnych produktów lub leków.

Diety niskohistaminowe, podobnie jak diety niskoszczawianowe, są skuteczne tylko u osób z konkretnymi schorzeniami, w tym przypadku – z nietolerancją histaminy. Jednym z problemów jest jednak fakt, iż nietolerancja tego związku często pozostaje niezdiagnozowana. A może być pierwotną przyczyną częstych nieceliakalnych niekorzystnych reakcji na produkty zawierające gluten (takich jak nieceliakalna wrażliwość na glutaminę)[15].

Jeżeli odnosi się to do Ciebie, zalecamy zwrócenie się o pomoc do dietetyka, lecz również powstrzymanie się od spożywania produktów o wysokiej zawartości histaminy, takich jak alkohol, dojrzały ser, wszystkie napoje fermentowane, awokado, bakłażan, szpinak, produkty puszkowane i przetworzone oraz suszone owoce.

BIBLIOGRAFIA

1. Inflamm Res, 2021; 70: 29–49
2. Cell, 2005; 122: 133-43
3. Int J Nutr Food Sci, 2014; 3: 284–9
4. Nutrients, 2013; 5: 771–87
5. Nutrients, 2015; 7: 1565–76
6. Clin Rev Allergy Immunol, 2012; 42: 71–8
7. J Food Biochem, 2019; 43: e12629
8. Hum Biol, 1997; 69: 605–28
9. Horm Metab Res, 2002; 34: 455–9, J Immunol, 2004; 172: 661–8
10. Int J Mol Sci, 2017; 18: 1242
11. FASEB J, 2015; 29: 3040–53
12. Tox Appl Pharmacol, 2009; 237: 146–53
13. Nutr Rev, 2018; 76: 793–804
14. Arch Ital Urol Androl, 2015; 87: 105–20
15. Inflamm Res, 2018; 67: 279–84



1 40% **warzyw** (nieprzetworzonych) z dużą ilością zdrowych tłuszczów

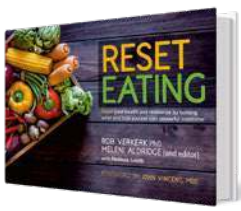
2 10% **owoców** (nieprzetworzonych)

3 10% **zbóż** (bezglutenowych, pełnoziarnistych lub zbóż rzekomych), np. amarantus, gryka, proso, owies, quinoa, teff, ryż, sorgo

4 10% **produktów bogatych w „zdrowe tłuszcze"** np. awokado, orzechy drzewne (migdały, orzechy włoskie, brazylijskie, makadamia itp.), nasiona (chia, len, itp.), orzech kokosowy, jogurt

5 25% **produktów bogatych w białko** np. groch, cieciorka, fasola, soczewica, tofu, tempeh, nasiona konopi, nasiona chia, migdały, orzeszki ziemne, izolat białka grochu

6 5% **skoncentrowanych składników odżywczych** np. nienapromieniowane zioła i przyprawy, herbatki ziołowe, suplementy żywnościowe (np. kompletne białko roślinne, mikroskładniki odżywcze, m.in. witamina B12, kwasy tłuszczowe omega-3)



W artykule wykorzystano fragmenty zaczerpnięte z książki „Reset Eating dr Roba Verkerka i Meleni Aldridge", Alliance for Natural Health International, 2020

eprasa.pl 7d7372f4d9

Cytryniany

dla głębokiej mineralizacji, balansu pH oraz odkwaszania organizmu

Myślisz, że odżywiasz się dobrze i twoja dieta zapewnia wszystkie składniki odżywcze, a już z pewnością te podstawowe? Tak też myśli wiele osób i w większości są w błędzie! W 2020 roku, w dużym badaniu polsko-norweskim*, które objęło 2572 kobiety i 1290 mężczyzn w wieku od 45 do 64 lat, przez rok badano sposób żywienia się Polaków. Wyniki są wręcz tragiczne!

Ponad 90% osób spożywało za mało wapnia, 96% zbyt mało potasu, prawie 70% za mało magnezu, a ponad 40% zbyt mało cynku. Ludzie, którzy z racji wieku już mają zwiększone zapotrzebowanie na minerały zasadowe, **żyją z ich ciągłymi niedoborami!** Możliwe, że w młodszych grupach wiekowych sytuacja wygląda podobnie, a w starszych jeszcze gorzej.

Polakom brakuje minerałów zasadowych, które są odpowiedzialne za wiele podstawowych funkcji organizmu, jak: prawidłowa praca mięśni, odporność, przekaźnictwo nerwowe, utrzymanie zdrowych kości i zębów, krzepnięcie krwi, funkcje poznawcze i psychologiczne, metabolizm energetyczny, zmniejszenie uczucia zmęczenia, utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi oraz równowagi kwasowo-zasadowej, metabolizm kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów, zachowanie zdrowych włosów, paznokci i skóry, utrzymanie prawidłowego widzenia.

Bardzo istotną funkcją minerałów zasadowych jest **neutralizacja kwasów** (wapń, magnez, potas) oraz **utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej** (cynk). Wyniki badania wskazują na to, że **w Polsce przewlekłe zakwaszenie jest powszechne.**

Głęboka mineralizacja

Warto wspomóc organizm wysokiej jakości produktem z minerałami zasadowymi. W przypadku osób młodszych może to być robione okresowo. Po 45. roku życia, zwłaszcza u kobiet, suplementacja taka powinna być stosowana codziennie. Podobnie jak i u osób intensywnie pracujących (umysłowo lub fizycznie), uprawiających sport, zestresowanych.

Bardzo ważne jest to, aby minerały miały odpowiednią formę, która **nie będzie zmieniała pH przewodu pokarmowego.** Dlatego nie stosujmy produktów, które zawierają silne zasady, jak wodorowęglany (np. wodorowęglan sodu – soda oczyszczona) itp.

Cytryniany

Najlepszym źródłem minerałów są **naturalne cytryniany: potasu, wapnia, magnezu, cynku.** Dlatego właśnie na cytrynianach oparte są proszki zasadowe firmy **Dr. Jacob's: pH balans** oraz **pH balans Plus.**

Proszek zasadowy **pH balans Dr. Jacob's** zawiera **aż 95%** cytrynianów z warzyw – dużo potasu, wapń i magnez w naturalnych proporcjach oraz cynk dla równowagi kwasowo-zasadowej. **Porcja dzienna pH balans zawiera tyle substancji działających zasadowo co 1,6 kg świeżych warzyw!** Głęboko mineralizuje i odkwasza organizm na poziomie komórki, ale **nie zmienia pH przewodu pokarmowego**. Zawarte w nim minerały wspomagają ponad 40 funkcji organizmu. **pH balans** pije się w formie **Napoju Zasadowego** lub izotonika.

Efekty widać już po ok. 2 tygodniach, m.in.: poprawę samopoczucia, stanu skóry i włosów, redukcję lub ustąpienie bólu (np. w dolegliwościach reumatycznych), więcej energii. Skuteczność odkwaszania można zmierzyć za pomocą **Papierków lakmusowych Dr. Jacob's.**

Miesięczny plan picia napojów zasadowych

Izotoniczny Napój Zasadowy

litr wody (gazowanej) + miarka pH balans lub pH balans Plus Dr. Jacob's ▸ dobrze wymieszaj

Napój Zasadowy

300 ml wody (gazowanej) + miarka pH balans lub pH balans Plus Dr. Jacob's ▸ dobrze wymieszaj

Po przebudzeniu: 0,5 l Izotonicznego Napoju Zasadowego.

W ciągu dnia: 0,5 l Izotonicznego Napoju Zasadowego.

Wieczorem: 300 ml Napoju Zasadowego.

Różnicę pomiędzy napojami stanowi stężenie minerałów – większe ma Napój Zasadowy.

Smak Napoju Zasadowego możesz urozmaicić, dodając nieco soku z cytryny, szczyptę imbiru lub inny ulubiony składnik.

Kuracje witalne i zasadowe

Więcej o działaniu produktów zasadowych **Dr. Jacob's** oraz zasadowym sposobie odżywiania znajdziesz w broszurach: **Kuracje Witalne Dr. Jacob'a** oraz **Balans kwasowo-zasadowy**, które dostępne są gratis w menu „**Publikacje**" na stronie

sklep.drjacobs.pl

* *http://metabolika.pl/jakie-sa-faktyczne-niedobory-w-diecie-polakow/*

eprasa.pl 7d7372f4d9

Makoto Trotter i Doug Cook podają strategie leczenia cieknącego jelita

Wielkie uszczelnianie

Obaj panowie wiedzą, o czym mówią, gdyż pierwszy jest specjalistą medycyny naturalnej i ekspertem w dziedzinie chorób układu pokarmowego, a drugi natomiast dietetykiem i specjalistą w zakresie leczenia chorób przewodu pokarmowego.

Syndrom nieszczelnego jelita to wspólny mianownik wielu schorzeń, począwszy od cukrzycy, przez egzemę, po choroby tarczycy. Niekiedy jest ich przyczyną, kiedy indziej pogarsza już istniejące przypadłości, bywa, że wręcz uniemożliwia ich pełne wyleczenie. Niezależnie od przypadku, powoduje stany zapalne tkanek w jelicie cienkim, co prowadzi do uszkodzenia jego nabłonka.

Rozpoczynając kurację, pamiętaj, że im dłużej trwał stan chorobowy, tym dłuższy będzie okres leczenia (czasem nawet kilkanaście miesięcy). Niech to Cię jednak nie zniechęca. Obserwuj uważnie swoje objawy, jeśli ich natężenie spada – jesteś na dobrej drodze.

W zasadzie wszystko sprowadza się do dostarczania organizmowi właściwego paliwa, aby przewód pokarmowy i system odpornościowy odzyskały równowagę i zaczęły właściwie funkcjonować.

Na początku spróbuj ograniczyć bodźce stresowe. Tylko wtedy ciało będzie mogło rozpocząć proces leczenia. Najprawdopodobniej masz obniżoną odporność i długą historię dysfunkcji w jelicie, z tych powodów możesz potrzebować dodatkowego wsparcia w przywracaniu stanu równowagi. Kolejnym krokiem będzie więc wzmacnianie naturalnych procesów ciała, aby zaczęło się leczyć i osiągnęło stan homeostazy. Możesz wspierać proces leczenia, zapewniając organizmowi odpowiednie składniki odżywcze w diecie, suplementację, a także skorzystać z leczniczych właściwości ziół i przypraw. Przy okazji warto wypróbować również inne terapie naturalne, które mogą przyśpieszyć proces leczenia, m.in. akupunkturę, chiropraktykę i homeopatię.

Zielona siła

Zioła i przyprawy mogą wzmacniać regenerację ściany jelita, zmniejszać przepuszczalność jego ścian i tym samym przywracać jego prawidłowe funkcjonowanie.

> “Wykazano, że mikrobiota poprawia spójność bariery jelitowej i kontroluje układ odpornościowy, zmniejszając nadmierną przepuszczalność jelita”

Korzeń lukrecji gładkiej, kora wiązu śluzowego, aloes zwyczajny oraz korzeń prawoślazu, dzięki wysokiej zawartości polisacharydów wytwarzają wodnistą, lepką powłokę, która koi stan zapalny błony śluzowej, tworząc warstwę ochroną. Jednak ze względu na złożoność syndromów nieszczelnego jelita należy indywidualne dobierać kuracje roślinne dla siebie. Najlepiej robić to pod okiem doświadczonego naturopaty, gdyż każdy lek ziołowy napędza tworzenie unikalnych społeczności drobnoustrojów[1].

Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*) chroni błonę śluzową jelita. Jej korzeń dzięki zawartości kwasu glicyryzynowego ma właściwości przeciwwrzodowe w obrębie błony śluzowej żołądka i chroni błonę śluzową jelita. Wyciąg z niego zwiększył reprezentację i potencjalną ekspresję kilku rodzin hydrolaz glikozydowych (enzymów trawiennych)[2]. Jednak szczególnie ostrożnie powinny podchodzić doń osoby cierpiące na nadciśnienie. Jego regularne przyjmowanie bowiem podnosi ciśnienie krwi. W aptekach i sklepach zielarskich znajdą one preparaty pozbawione glicyryzyny, która odpowiada za działania niepożądane.

Pąki wiciokrzewu japońskiego (*Lonicera japonica*) poprawiają integralność ściany jelit. Badanie z użyciem wodnego ekstraktu z kwiatów tej rośliny wykazało zmniejszenie endotoksemii i poprawę szczelności ściany jelita u myszy[3].

Reishi (*Ganoderma lucidum*) dobrze wpływa na mikrobiom jelitowy. Wodny ekstrakt z ich grzybni podawano myszom na diecie wysokotłuszczowej, która powoduje zaburzenia równowagi flory jelitowej oraz otyłość. Reishi nie tylko zredukowało stan zapalny, przyrost masy ciała i insulinooporność, ale także odwróciło dysbiozę wywołaną jadłospisem.

Ponadto wyciąg zachował integralność bariery jelitowej, zmniejszył endotoksemię metaboliczną i miał modulujący wpływ na mikrobiom[4].

Wiąz czerwony (*Ulmus rubra*) chroni błonę śluzową jelit. Kora tego drzewa pomaga w utrzymaniu integralności nabłonka poprzez stymulowanie wydzieliny śluzowej. Ponadto wyciągi z niej wykazują aktywność przeciwutleniającą w jelicie. Proszek z kory wiązu czerwonego działa łagodząco na stany zapalne przewodu pokarmowego, jednocześnie zwalczając zgagę[1].

Prawoślaz (*Althaea officinalis*) regeneruje podrażnioną błonę śluzową. Udowodnione klinicznie efekty są związane z obecnością bioadhezyjnych i śluzowatych polisacharydów, prowadzących do tworzenia się mucyny na powierzchni podrażnionej tkanki. Badania *in vitro* wykazały, że wodny wyciąg z korzenia rośliny znacząco stymulował żywotność komórek nabłonka[5].

Wiele z tych ziół przeciwzapalnych możesz kupić w tabletkach w sklepach ze zdrową żywnością albo też znaleźć w postaci proszku, który miesza się z ciepłą wodą i wypija. Aloes występuje też w postaci jadalnego żelu. Szukaj produktów, które nie zawierają sztucznych dodatków i konserwantów.

Talerz pełen składników odżywczych

Twój organizm do regeneracji potrzebuje paliwa. Warto jednak wybierać je z rozmysłem, stawiając na pokarmy, które będą przy okazji miały dobroczynny wpływ na przewód pokarmowy.

Twoja mikrobiota (tzw. dobre bakterie symbiotyczne) jest nieodłącznym elementem bariery odpornościowej jelita. Miliardy drobnoustrojów osiedlają się

Uwaga!

Produkty odżywcze i ziołowe powinny być przyjmowane ostrożnie i pod opieką lekarza. Choć preparaty naturalne zasadniczo są bezpieczniejsze niż leki, nadal mogą powodować wystąpienie skutków ubocznych bądź wchodzić w reakcje krzyżowe. Warto upewnić się, że produkt, który chcesz stosować, jest odpowiedni dla osób w Twoim stanie, a także czy nie wchodzi w interakcję z innymi lekami, które przyjmujesz.

eprasa.pl 7d7372f4d9

na ogromnej powierzchni, która składa się na wyściółkę przewodu pokarmowego. Mikrobiom jelita (kolonia naturalnie występujących organizmów) jest warstwą ochronną, pierwszą linią obrony Twojego nabłonka (cienkiej zewnętrznej tkanki wyściełającej przewód pokarmowy). Dla utrzymania prawidłowej przepuszczalności niezwykle istotne jest, aby probiotyki były zbilansowane. Jedna z teorii sugeruje nawet, że zaburzenie równowagi prowadzi do rozwoju zespołu jelita drażliwego i do nieswoistego zapalenia jelit.

Mikrobiota pozwala na podział pokarmu na łatwiejsze do przyswojenia cząsteczki poprzez metabolizm hormonalny i neuroprzekaźniki, a także syntezę substancji odżywczych. Zaburzenia w działaniu tych procesów są szkodliwe, mogą nawet doprowadzić do powstania stanu zapalnego, a ten do syndromu nieszczelnego jelita. Wykazano też, że mikrobiom poprawia spójność bariery jelitowej i kontroluje układ odpornościowy, zmniejszając nadmierną przepuszczalność jelita.

Wiele czynników może oddziaływać na nią negatywnie. Doustnie przyjmowana antykoncepcja i leki przeciwzapalne wpływają destrukcyjnie na bakterie bytujące w jelitach. Z kolei spożywanie przetworzonych pokarmów i rafinowanych węglowodanów karmi szkodliwe mikroorganizmy, które mnożą się i zaburzają równowagę flory bakteryjnej w trzewiach.

Probiotyki są niezbędne do wyleczenia chorób układu pokarmowego i nadmiernej przepuszczalności jelita. Od przywrócenia prawidłowej równowagi naszej mikrobioty zależy wzmocnienie odporności oraz zmniejszenie stanu zapalnego.

Pokarmy probiotyczne są naturalnie sfermentowane i zakonserwowane przez szczep bakterii *Lactobacillus*, który jest także kluczowym elementem Twojego mikrobiomu.

Najlepszym źródłem bakterii probiotycznych są produkty mleczne, np. kefir, kwaśne mleko, maślanka, jogurt, mleko acidofilne. Znajdziesz je również w produktach fermentowanych, takich jak natto, tempeh, herbata kombucza, zakwas buraczany oraz kiszonki – ogórki, kapusta, miso, kimchi. Produkt może być uznany za probiotyczny, jeżeli w 1 ml znajduje się co najmniej 106 aktywnych komórek bakteryjnych.

Szukaj żywności poddanej naturalnemu procesowi laktofermentacji, a nie odmian sklepowych, gdzie dodaje się cukier, ocet i konserwanty, aby poprawić smak i wydłużyć okres przydatności do spożycia kosztem korzyści zdrowotnych. Warzywa, zioła, a nawet owoce poddane laktofermentacji można przygotować w domu. To dość łatwy proces. Wystarczy pokroić warzywa, dodać czosnku i ziół. Wszystko włożyć do słoja, a następnie zalać ciepłą wodą z solą i zostawić na kilka dni (najwyżej tydzień), aby naturalnie występujące w nich bakterie rozpoczęły proces fermentacji.

Jednocześnie nie zapominaj o prebiotykach, czyli pokarmach bogatych w inulinę i fruktooligosacharydy. Są one źródłem pokarmu dla flory bakteryjnej jelita. Im więcej ich przyjmujesz, tym bardziej wzmacniasz rozwój mikrobioty i tym samym przywracasz prawidłową pracę jelit. Należą do nich m.in. szparagi, czosnek, łopian, cykoria, zielona część mniszka lekarskiego, karczoch jerozolimski, por, cebula oraz jikama.

Podwodne skarby

Wodorosty zawierają mnóstwo jodu, a także kwasy tłuszczowe omega-3, wapń i żelazo. Z powodu dużej zawartości mukopolisacharydów robią się śliskie, gdy wchłoną wodę. Ich odżywcze i fizyczne właściwości sprawiają, że jest to idealne jedzenie dla osób, które próbują wzmocnić błonę śluzową układu pokarmowego. Algi można spożywać w postaci suszonej albo pieczonej. Do zup i sałatek stosuje się undarię pierzastodzielną oraz listownicowce, a w Japonii do przygotowania sushi wykorzystuje się nori.

> U chorych w bardzo ciężkim stanie glutamina poprawia rokowania i zmniejsza ryzyko infekcji układowej, ponieważ przywraca prawidłową przepuszczalność jelit

Jeśli tęsknisz za czymś słodkim, sięgnij po miód. Ma on liczne właściwości prozdrowotne, które sprawiają, że jest użyteczny we wspieraniu leczenia syndromu nieszczelnego jelita. Wiele badań wykazało, że wspomaga gojenie się ran. Ma też właściwości antybakteryjne, stymuluje produkcję komórek immunologicznych i działa łagodząco, pomagając w regeneracji tkanek. Podczas trawienia – w kontakcie z błoną śluzową układu pokarmowego powleka ją powłoką ochronną.

Miód wspomaga także aktywność antybakteryjną (ponieważ oprócz innych jeszcze niezidentyfikowanych składników zawiera nadtlenek wodoru i metyloglioksal). Wykazano, że skutecznie leczy on nawet odporne na antybiotyki szczepy bakterii, takie jak MSRA (gronkowiec złocisty oporny na metycylinę) i VRE (enterokoki, które wykształciły mechanizm odporności na glikopeptydy).

Używaj nieprzetworzonego miodu – najlepiej manuka z Nowej Zelandii.

Suplementy

Kwasy omega-3 – eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) pozwalają zwiększyć produkcję przeciwzapalnych białek – cytokin (substancji chemicznych służących do przesyłania sygnałów). Koją one stan zapalny organizmu, hamują też nadmierną przepuszczalność jelita wywołaną stresem oraz pomagają przywrócić jego prawidłowe funkcjonowanie.

Ponadto wykazano, że kwas DHA chroni ściany trzewi przed czynnikami zapalnymi i pozwala utrzymać spójność połączeń komórkowych, co wspomaga działanie bariery jelitowej.

Podstawowe kwasy tłuszczowe najłatwiej znaleźć w rybach morskich. Jeśli ich nie lubisz, sięgnij po suplementy z rybiego oleju. Mają one udowodniony pozytywny wpływ na funkcjonowanie i spójność ściany jelita.

Zalecana dawka: W sumie 1-4 g EPA i DHA dziennie.

Glutamina jest aminokwasem, którego największe zasoby znajdują się w tkance mięśni szkieletowych. L-glutamina, czyli forma glutaminy, z jakiej korzysta nasze ciało, jest często stosowana jako suplement po treningu, ponieważ wspiera regenerację mięśni i zapobiega opóźnionym bólom mięśniowym. Jest także używana do wzmacniania układu pokarmowego i jako najważniejsze źródło pokarmu dla enterocytów (komórek budujących wyściółkę jelita).

U chorych w bardzo ciężkim stanie glutamina poprawia rokowania i zmniejsza ryzyko infekcji układowej, ponieważ przywraca prawidłową przepuszczalność jelita. U pacjentów po operacjach jamy brzusznej zmniejsza zapalną reakcję układową, hamuje też nadmierną przepuszczalność i pozwala utrzymać barierę jelitową w dobrej kondycji. Podawana doustne wcześniakom zwalcza nadmierną przepuszczalność

REKLAMA

mitopharma®

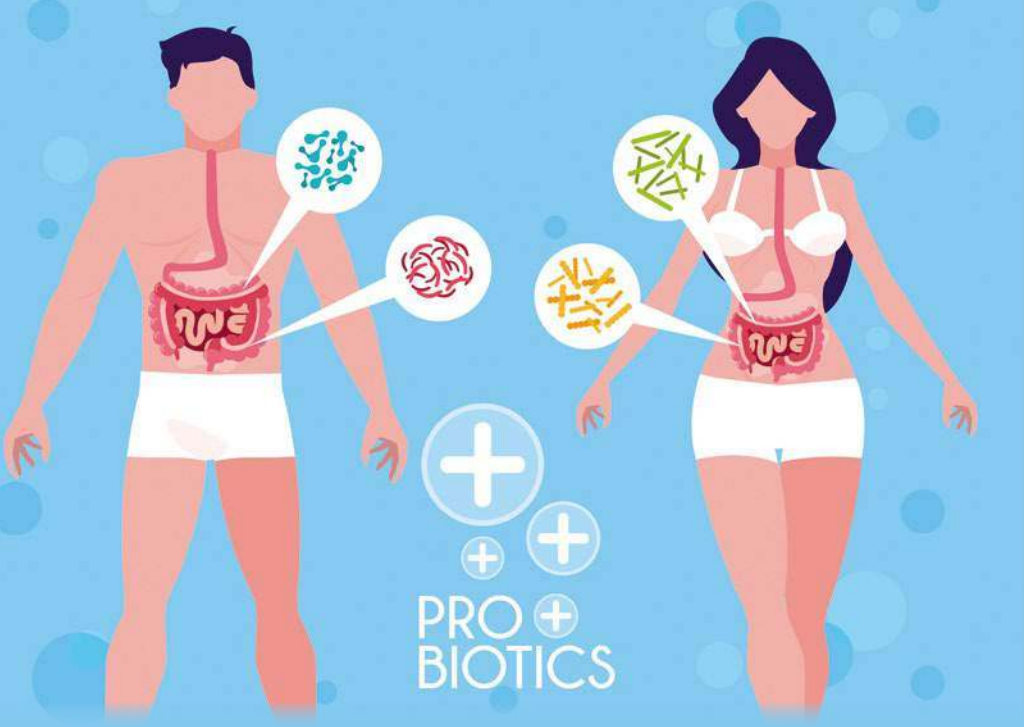
BactoFlor 10/20®

- BactoFlor® 10/20 Intercell to kompleks aż 10 najważniejszych, aktywnych szczepów kultur bakterii w ilości 20 mld. jednostek tworzących kolonię (CFU), wzbogacony o prebiotyk inulinę.
- Dzięki intensywnym badaniom i wieloletniemu doświadczeniu Intercell Pharma, preparat posiada kilka innowacyjnych, ponadprzeciętnych właściwości i spełnia wszystkie kryteria jakościowe stawiane probiotykom nowej generacji.
- Nowoczesna technika mikroenkapsulacji stanowi ochronę szczepów przed działaniem kwasu żołądkowego. Natomiast specjalnie opracowany blister ochronny z membraną, gwarantuje zachowanie najwyższej stabilności, koncentracji i aktywności kultur bakterii, do końca terminu przydatności.

Wejdź na mito-pharma.pl

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

eprasa.pl 7d7372f4d9



Dobre rady

- Wybieraj tylko dobrej jakości suplementy probiotyczne, mające co najmniej 10 mld CFU (ang. colony forming units – jednostki tworzące kolonie).
- Stosuj tylko probiotyki zawierające przynajmniej 8 różnych szczepów bakterii, w tym *Lactabacillus* i *Bifidobacterium*.
- Używaj kapsułek powleczonych warstwą zabezpieczającą przed działaniem soku żołądkowego, aby probiotyk został uwolniony dopiero w jelicie cienkim.
- Wybieraj probiotyki zawierające prebiotyki. Te ostatnie (frukto-oligosacharydy) stanowią pokarm dla bakterii probiotycznych, które dzięki temu mogą się mnożyć, kiedy już zadomowią się w jelicie.
- Dobrze by było, gdyby lekarze polecali odpowiednie probiotyki, kiedy przepisują antybiotykoterapię, aby zapobiec przerwaniu odporności i pojawieniu się stanu zapalnego. Rozważ przyjmowane suplementacji probiotycznej, ilekroć musisz zażywać antybiotyk. Przyjmuj go, jak zalecono oraz co najmniej 2 godz. przed lub po połknięciu antybiotyku. Kontynuuj to jeszcze przez 2 tygodnie po zakończeniu kuracji. Dobrym wyborem może być *Bacillus coagulans*, dawniej znany jako *Lactobacillus sporogenes*. W licznych badaniach dowiedziono bowiem, że bakterie zgromadzone w formie zarodnikowej w preparacie nie giną w temperaturze pokojowej, a przy tym są skuteczne w leczeniu problemów żołądkowo-jelitowych związanych z zakażeniami lub stosowaniem antybiotyków. Ich profilaktyczne podawanie znacząco zmniejszyło liczbę dni i czas trwania zdarzeń u dzieci z biegunką wywołaną antybiotykami.

i podatność na infekcje. Wykazano też, że związek ten pomaga leczyć biegunki i przyczynia się do rekonwalescencji w przypadku ostrego bakteryjnego zakażenia żołądkowo-jelitowego, które może być przyczyną nadmiernej przepuszczalności, podczas gdy ta z kolei wtórnie przyczynia się do pogłębienia samego stanu zapalnego.

Zalecana dawka: 2-10 g dziennie L-glutaminy, najlepiej w postaci proszku, a nie tabletek.

Serotonina Synteza ok. 90% hormonu szczęścia odbywa się w wyściółce układu pokarmowego, w specjalnie do tego przystosowanych komórkach chromochłonnych jelita. Metabolizm serotoniny i reakcje na nią mogą ulec zmianie z powodu chorób układu pokarmowego, ważne jest więc, aby upewnić się, że organizm otrzymuje odpowiednią jej ilość. Ten hormon szczęścia pomaga sterować działaniem układu pokarmowego, regulując odczuwanie bólu, wydzielanie płynów i ruchliwość. Niedawno wykazano jednak, że jego rola na tym poziomie jest mniej bezpośrednia, niż wcześniej sądzono.

Nadal nie do końca wiadomo, na czym polega związek serotoniny w jelitach z tą w mózgu, jasne jest natomiast, że odgrywa ona ważną rolę dla naszego fizycznego i psychicznego zdrowia. Tym jaskrawiej widać więc, jak bardzo ważne jest unormowanie poziomu hormonu szczęścia w organizmie w przypadku syndromu nieszczelnego jelita.

Bezpośrednim prekursorem serotoniny jest 5-HTP (5-hydroksytryptofan). Poleca się przyjmowanie tego suplementu w celu lepszego przyswajania i syntezy serotoniny, niezbędnej do normalizowania stanu zapalnego i prawidłowego funkcjonowania jelit

Zalecana dawka: 50-200 mg dziennie.

Kurkuma, znana też pod nazwą szafranu indyjskiego, to przyprawa wspierająca proces detoksykacji w wątrobie oraz będąca silnym antyoksydantem, oczyszczającym organizm z wolnych rodników, które przyczyniają się do uszkodzeń na poziomie komórkowym. Ponadto działa również jako środek przeciwzapalny, co jest korzystne dla ogólnego stanu zdrowia i potencjalnie pomocne w leczeniu zapalenia na poziomie jelita.

U pacjentów z chorobą zapalną jelit (IBD) kurkuma nie tylko zmniejsza stan zapalne, ale też zapobiega ich nawrotom. W badaniach przeprowadzonych na szczurach albinosach dowiedziono, że przyprawa normalizuje ruchliwość jelit (tempo, z jakim pokarm przemieszcza się w układzie pokarmowym), poprawiając ich funkcjonowanie.

Zalecana dawka:
300-1200 mg codziennie.

Cynk to pierwiastek wspomagający spójność wyściółki komórkowej jelita, co jest niezwykle istotne w procesie leczenia nieszczelnego jelita. Wspomaga odporność i wspiera produkcję hormonów metabolicznych. Regularne przyjmowanie suplementów z cynkiem powoli wypiera wszyst-

eprasa.pl 7d7372f4d9

kie metale ciężkie, które mogły nagromadzić się w organizmie.

Niedobory tego pierwiastka wiążą się z uszkodzeniami ścian jelita i zwiększoną zdolnością migracji przez nie komórek zapalnych.

Zalecana dawka: najlepiej przyjmować cytrynian cynku, 15-50 mg dziennie wraz z obfitym posiłkiem, aby zapobiegać nudnościom.

Moc ukłucia

Akupunktura opiera się na zasadzie równowagi energii w ciele i między organami; diagnoza stawiana z perspektywy medycyny chińskiej bazuje na zasadzie jedności ciała. Z punktu widzenia medycyny zachodniej akupunktura zmniejsza stan zapalny, łagodzi ból, stymuluje komórki odpowiedzialne za reakcję odpornościową (cytokiny) i poprawia krążenie krwi.

Aby ustalić sposób leczenia, specjalista od akupunktury ocenia ogół Twoich objawów, a także bada je szczegółowo – pytając m.in.: czy ból w jamie brzusznej zmniejsza się, czy nasila przy nacisku i w jakich godzinach się pojawia? Terapeuta zbiera też informacje o Twojej osobowości, stanie języka i pulsie.

Właściwy zabieg polega na wkłuwaniu cieniutkich, sterylnych igieł w konkretne punkty ciała, aby zwiększyć energię lub zmniejszyć wpływ zaburzonej energii w meridianach (kanałach przepływu energii przez ciało). W przypadku syndromu nieszczelnego jelita specjalista od akupunktury najprawdopodobniej ustali akupunkty w taki sposób, by regulowały trawienie i inne powiązane choroby. Przywrócenie energii pomaga ciału odnaleźć stan homeostazy (wewnętrznej równowagi fizjologicznej).

Skonsultuj się ze specjalistą od akupunktury, aby otrzymać całościową ocenę i plan leczenia syndromu nieszczelnego jelita oraz towarzyszących mu objawów.

Magia potencji

Homeopatia to nieinwazyjna gałąź medycyny, stosowana na całym świecie od ponad 200 lat. Leki tworzone są za

REKLAMA

OMEGA+
jakość potwierdzona badaniami

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

KWASY OMEGA-3
ODPORNOŚĆ
SERCE

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny

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

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

Kapsułki Omega+ dostępne są aż w 5 wariantach:
Omega+ Witamina D3 2000 IU, kapsułki softgel
Omega+ Witamina A + D3 + Czosnek, kapsułki softgel
Omega+ Witamina D3 2000 IU + K2, kapsułki softgel
Omega+ Witamina D3 400 IU dla dzieci, kapsułki twist-off
Omega+ Witamina D3 800 IU dla dzieci, kapsułki twist-off

Prosta droga do odporności*

Wysokiej jakości prosta i bezpieczna kompozycja składników, poparta niezależnymi badaniami, gwarantuje wsparcie odporności organizmu.
*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

pomocą potencjowania, czyli rozcieńczania wodą destylowaną substancji wyjściowych (roślinnych, mineralnych lub organicznych). Teoria, na której opiera się homeopatia, to „podobne leczy się podobnym", co oznacza, że do terapii konkretnych objawów można wykorzystać roztwór dokładnie tej samej substancji, która te objawy wywołuje.

Rozważ wprowadzenie homeopatii do swojego planu kuracji, kiedy Twoje ciało nie odpowiada na nic innego. To może pomóc zapoczątkować zmianę w organizmie i wesprzeć początek procesu leczenia. Wydaje się, że niektórzy ludzie, których choroby są oporne na wszelkie sposoby, nie mają żadnych opcji, ale w takich sytuacjach właśnie homeopatia może okazać się nieocenioną pomocą. Skontaktuj się z homeopatą i poproś o ocenę stanu zdrowia oraz plan leczenia.

Najczęściej w terapii syndromu nieszczelnego jelita stosuje się preparaty: *Arsenicum album*, *Baryta carbonica*, *Bryonia alba*, *Carbo vegetabilis*, *China officinalis*, *Lycopodium clavatum*, *Morgan pure*, *Natrum carbonicum*, *Nux vomica*, *Sulfur*.

Techniki manualne

Biomechanika ciała może wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego, zwłaszcza gdy na jelita oddziałuje dodatkowe ciśnienie lub inne niechciane siły. Każde nienaturalne skręcenie trzewi wpływa na ich pracę i może powodować syndrom nieszczelnego jelita. Nieprawidłowa biomechanika może być skutkiem wad postawy, chronicznego napięcia mięśni spowodowanego stresem albo pojawić się w wyniku urazu lub operacji. Jeśli wydaje Ci się, że mogło mieć to wpływ na Twoją niezdolność do wyleczenia swojej przypadłości, zastanów się nad włączeniem w plan kuracji wizyty u kręgarza lub masażysty.

> Biomechanika ciała może wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego. Każde nienaturalne skręcenie trzewi wpływa na ich pracę i może powodować syndrom nieszczelnego jelita.

Układ nerwowy jest integralną częścią ciała, działa jak okablowanie organizmu, aktywujące wszystkie funkcje organów i układów. Układ pokarmowy kontrolowany jest przez złożony system nerwów zwany trzewnym systemem nerwowym. Jeśli nerwy odpowiadające za pracę jelita są uszkodzone, jego działanie również będzie zaburzone.

Rdzeń kręgowy biegnie poprzez kręgi w kręgosłupie, a od niego odchodzą nerwy wspierające działanie rozmaitych organów, nawet niewielki nacisk na nie (na przykład wywołany przemieszczeniem się kręgów) może zmniejszyć ich zdolność do wysyłania prawidłowych sygnałów.

Skontaktuj się z licencjonowanym chiropraktykiem i poproś o pełne badanie rdzenia kręgowego, żeby dowiedzieć się, czy na poziomie nerwów mogących wpływać na pracę przewodu pokarmowego nie doszło do np. do przemieszczenia kręgu, mogącego ograniczać działanie nerwu. W takiej sytuacji leczenie kręgarskie może przynieść dobre rezultaty i zoptymalizować działanie jelita.

Droga do zdrowia

Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku, a ponieważ zwierzęta i rośliny, które są podstawą naszej diety, wchłaniają występujące w glebie i wodzie toksyny, jemy niezdrową żywność, to zaś nieuchronnie prowadzi do wystąpienia stanów zapalnych. W konsekwencji potrzebujemy coraz więcej składników odżywczych, aby usprawnić procesy metaboliczne, zwłaszcza gdy nasze zdrowie jest nadwyrężone. Jednak czasami uzupełnienie niedoborów oraz kuracje ziołowe mogą okazać się niewystarczające. W takich przypadkach akupunktura, homeopatia, biomechanika i chiropraktyka mogą pomóc korygować potencjalny brak równowagi organizmu, który przyczynia się do rozwoju syndromu nieszczelnego jelita.

Możesz osiągnąć kompletne uzdrowienie dzięki proponowanym tu sposobom leczenia lub możesz zauważyć tylko częściową poprawę. W takiej sytuacji zachowaj otwarty umysł i bądź wytrwały w szukaniu różnych terapii dodatkowych. Pamiętaj, że nie każdy sposób leczenia działa na wszystkich. Może okazać się, że trzeba będzie poeksperymentować, aby sprawdzić, co jest dla Ciebie najlepsze.

W artykule zostały użyte fragmenty z książki Makoto Trottera i Douga Cooka pt. „Zespół nieszczelnego jelita", Wydawnictwo Esprit, Kraków 2018 r.

BIBLIOGRAFIA

1. J Altern Complement Med. 2018 Jul 1; 24(7): 656-665
2. Phytother Res. 2015 Dec;29(12):1868-86
3. PLoS One.Jan 24;9(1):e86117
4. Nat Commun.2015 Jun 23;6:7489
5. J Ethnopharmacol. 2010 Jan 8;127(1):62-9

eprasa.pl 7d2f4d9

LactoSpore® Stable Probiotic

lactospore.com

PATENTS: US 9,717,766; US 9,579,352; US 10,166,261; US 10,260,112; US 10,293,008; US 10,323,227; US 10,668,115; AU2015308650; EA034017; EP3185877; EP3240553; IDP000066793; JP6629875; JP6630723; KR10-208956; MY-174855-A; SG11201700006U

DOES YOUR PROBIOTIC SURVIVE?

THE ORIGINAL STABLE PROBIOTIC®

SABINSA®

3 LATA STABILNOŚĆ	17 PATENTY	3 BADANIA KLINICZNE	6 mld/g, 15 mld/g, 100 mld/g STANDARYZACJE

NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

LactoSpore® MTCC 5856 *(Bacillus coagulans)* to probiotyk, który może być dodatkiem do żywności i napojów.
Od wypieków, po produkty mleczne, dżemy, galaretki, żelatyny, puddingi, zupy, przekąski, słodycze, napoje bezalkoholowe, a nawet herbatę rozpuszczalna i kawę.
Stabilny w temperaturze pokojowej i testowany w warunkach wysokiej temperatury.
Stosując LactoSpore® możesz być pewien, że Twój probiotyk przetrwa.

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

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Jak weszłam w stan ketozy

Maria Emmerich, amerykańska ekspertka od żywienia i popularna blogerka, zajada się ze smakiem suszoną wołowiną teriyaki, kurczakiem w sosie alferdo czy parówkami zawiniętymi w boczek. Dzięki diecie ketogenicznej jest zdrowsza, bo pożegnała nadwagę, zespół jelita wrażliwego i ciągłe rozdrażnienie.

16 listopada 2011 r. mój mąż Craig i ja otrzymaliśmy e-mail z informacją, że możemy w końcu adoptować 2 chłopców z Etiopii. 3 dni później wsiedliśmy do samolotu, a nasze życie już nigdy nie było takie samo. Był to jeden z najwspanialszych, a zarazem najtrudniejszy czas. Stałam się odpowiedzialna za roczne dziecko oraz niemowlę, które bały się absolutnie wszystkiego. W sierocińcu chłopcy nie poznali na przykład takiego wynalazku, jak wanna. Przez cały czas nosiłam Kaia w nosidełku i trzymałam Micaha za rękę. Spróbujcie kiedyś coś tak ugotować. A tak właśnie musiałam robić, bo chciałam chłopcom wynagrodzić to, że wcześniej nigdy nie mieli poczucia bezpieczeństwa.

Spalaj tłuszcz a nie cukier

Doświadczenie to otworzyło mi oczy na trudności, jakie sprawia przygotowanie posiłków przy jednoczesnym dbaniu o rodzinę. Nie jest to łatwe, ale da się zrobić. Postawiłam sobie za cel podzielić się pomysłami na zdrowe i pożywne dania, które pozwalają wejść w stan ketozy, na mojej stronie internetowej www.mariamindbodyhealth.com oraz w książce.

Dieta ketogeniczna jest sposobem odżywiania, który przestawia organizm ze spalania cukru na spalanie tłuszczu. Pomaga wyleczyć niemal wszystko: od epilepsji przez otyłość po choroby autoimmunologiczne. Zalecana jest również w terapii nowotworów oraz wielu innych poważnych chorób, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie.

Nigdy nie byłam chudym dzieckiem i nie przejmowałam się swoją sylwetką do momentu, kiedy byłam w drugiej klasie liceum. Pewnego dnia postanowiłam przymierzyć śliczną kurtkę mojej koleżanki. Wydawało mi się, że nosimy podobny rozmiar. Szybko jednak zorientowałam, że jest na mnie za mała, zwłaszcza że ktoś zaczął śpiewać: „Grubaska w małym płasz-

eprasa.pl 7d7372f4d9

czyku", parodiując scenę z kultowego filmu „Tomcio Grubasek".

Wydarzenie to skłoniło mnie do wprowadzenia zmian w diecie i poprawienia swojego stanu zdrowia. Zaczęłam ćwiczyć i jeść to, co uważałam za zdrowe zgodnie z piramidą żywienia i oficjalnymi wytycznymi. Czyli? Duże ilości węglowodanów i pełnych zbóż. Czułam dumę, że robię wszystko tak jak trzeba, a raczej tak, jak myślałam, że trzeba. Ale zbędnych kilogramów przez długie lata mi nie ubywało.

Czym pani ją karmi?

Zaraz po ukończeniu studiów nabawiłam się dodatkowo zespołu jelita drażliwego i refluksu. Nie mogłam się nawet napić się wody, żeby nie dostać zgagi. Co ciekawe – ani jeden z lekarzy, u których byłam, nie zapytał mnie o dietę, tylko proponował leki objawowe, które okazywały się nieskuteczne. Natchnął mnie dopiero weterynarz, do którego poszłam z moją suczką Tevą. Pupilka gubiła sierść garściami, a on od razu zapytał: „Czym pani ją karmi?".

Postanowiłam przyjrzeć się dokładniej diecie nie tylko psa, ale i swojej. Kiedy wybrałam żywienie niskowęglowodanowe, czyli zrezygnowałam z większości węglowodanów i wszelkich zbóż, moje dolegliwości zaczęły ustępować prawie natychmiast. Był to pierwszy krok na drodze do diety ketogenicznej. Następny zrobiłam wiele lat później i wymagał ode mnie pokonania wielu trudności, tym razem nie zdrowotnych.

W 2007 r. pracowałam jako instruktor wspinaczki, co było moją pasją. Niestety zaskoczył nas kryzys gospodarczy – Craig został zwolniony z pracy, co pozbawiło nas głównego źródła dochodów. Byliśmy zdruzgotani – musieliśmy odłożyć marzenie o adopcji, nie mieliśmy pieniędzy ani ubezpieczenia, za to kryzys małżeński. Przetrwaliśmy to jednak, a ja wtedy podjęłam decyzję, że zostanę dietetyczką, skończę studia i będę pracować na własny rachunek. Jak postanowiłam, tak zrobiłam. Z biegiem czasu zgłaszało się do mnie coraz więcej klientów, a ja upewniłam się, że uwielbiam pomagać ludziom we wprowadzaniu diety skutkującej poprawą zdrowia, czyli w czymś, co lekarze rzadko biorą pod uwagę.

> Obserwuję, że teraz, kiedy mój organizm w celu pozyskania energii spala tłuszcz, a nie cukier, moje zdrowie, jak i samopoczucie są lepsze niż kiedykolwiek

Ograniczenie białka w diecie

Podczas pracy z ludźmi cierpiącymi na ostry zespół metaboliczny i cukrzycę zauważyłam, że pomimo ograniczenia ilości cukru i innych węglowodanów, spadek poziomu glukozy we krwi często nie był zadowalający. Doszłam do wniosku, że skoro organizm nie przechowuje białek, a ich nadmiar w procesie zwanym glukoneogenezą zamienia w cukry, ich ilość w diecie należy też ograniczyć. Innymi słowy, trafiłam na ketogeniczną dietę bogatą w tłuszcze, która odmieniła zarówno życie moje, jak i moich klientów.

Obserwuję, że teraz kiedy mój organizm w celu pozyskania energii spala tłuszcz, a nie cukier, moje zdrowie, jak i samopoczucie są lepsze niż kiedykolwiek. Wcześniej nigdy nie byłam wysportowana, a teraz – mając 35 lat – biegam codziennie rano nie dlatego, że muszę, ale dlatego, że kocham to robić.

Odżywianie się zgodne z dietą ketogeniczną opartą na nieprzetworzo-

Stosowanie oleju MCT podczas diety ketogenicznej

Jeżeli nie lubisz tłustych mięs, możesz uzupełnić dietę o średniołańcuchowe trójglicerydy w formie oleju MCT (ang. medium-chain triglycerides). To czysty olej palmowy, w skład którego wchodzą kwas kaprylowy (C8) oraz kaprynowy (C10) – tłuszcze, które wymuszają na organizmie produkcję ketonów. Regularne spożywanie oleju MCT zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego oraz immunologicznego. Nie przyczynia się do wzrostu poziomu insuliny oraz cukrów we krwi, wspomaga natomiast spalanie tłuszczu, pomagając w odchudzaniu. Olej MCT poprawia ponadto koncentrację i pamięć, zmniejsza apetyt oraz przynosi lepsze efekty treningów wykonywanych podczas diety ketogenicznej. Wykazuje także działanie antywirusowe i antybakteryjne. Aby zwiększyć pozytywny wpływ oleju MCT na organizm oraz zapewnić sobie dzięki temu źródło energii, należy przyjmować go każdego dnia rano. Można dodawać go do kawy, sałatek, smoothie czy koktajli. Oleje MCT dostępne są w płynie lub proszku (te ostatnie eliminują dyskomfort trawienny, który może pojawić się na początku jego stosowania).

Na liście najlepszych olejów i tłuszczów do stosowania w diecie ketogenicznej znajdują się w kolejności: olej kokosowy, łój, masło klarowane, masło, sadło z bizona, wołowe i baranie, tłuszcz kaczy, smalec, tłuszcz z bekonu a także olej z orzechów makadamia, oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado.

eprasa.pl 7d7372f4d9

nych produktach nie zmieniło mojego zamiłowania do jedzenia – zawsze kochałam jeść i zawsze będę. Odkryłam sposoby na tworzenie ketogenicznych wersji klasycznych dań, takich jak na przykład lazania czy taco.

Dieta ta została opracowana w 1921 r. przez dr. R.M. Wildera w Klinice Mayo w Minnesocie w celu leczenia ataków epileptycznych, ale dopiero w latach 90. ubiegłego wieku zyskała popularność. Okazało się, że pomaga nie tylko przy padaczce, ale także poprawia funkcjonowanie mózgu i mitochondriów, zwalcza migreny, polepsza nastrój, zmniejsza ryzyko depresji, pomaga w kontrolowaniu autyzmu i alzheimera. Ponadto obniża ryzyko choroby wieńcowej, niweluje chroniczny ból, powstrzymuje zakażenia drożdżakami *Candia albicans*. Sprawdzono też, że dieta ketogeniczna ma pozytywny wpływ na skórę, bo zapobiega trądzikowi, egzemie i łuszczycy, a także refluksowi, chorobom zatok i astmie. Należy też dodać, że głodzi komórki rakowe i poprawia płodność.

Owoce i warzywa, które mają najniższą zawartość cukru:
awokado, bakłażan, cytryna, jagody, kokos, limonka, ogórek, oliwka, pomidor

Optymalny metabolizm

To sposób odżywiania bogaty w tłuszcze, ze średnią zawartością białek i niską węglowodanów. Kiedy organizm spala tłuszcz, powstają molekuły zwane ketonami, które są faktycznym źródłem energii dla naszych komórek. „Bycie w ketozie" zapewnia optymalny metabolizm. Tak naprawdę potrzebujemy niewielkiej ilości glukozy, bo witalność zapewnia nam tluszcz, co pokazuje ewolucja gatunku ludzkiego.

Pamiętajmy, że kiedy mówimy o diecie niskowęglowodanowej, nie oznacza to tylko rezygnacji z białego chleba i słodyczy. Mimo że doskonale wiemy, że cukier szkodzi, często nie zdajemy sobie sprawy, ile rodzajów żywności powszechnie uważanych za zdrowe, nasz organizm w niego przekształca. Są to m.in.: chleb razowy, pełnoziarniste płatki śniadaniowe, owsianka, banany, bataty, kukurydza i inne warzywa bogate w węglowodany, ryż, dziki ryż, komosa ryżowa, kaszka kukurydziana.

Pamiętajmy, że skrobia – rodzaj węglowodanów złożonych, znajdujących się m.in. w pełnych ziarnach i warzywach bulwiastych – to po prostu molekuły glukozy połączone w długie łańcuchy. Układ trawienny rozbija je do glukozy znanej jako cukier! Nasi przodkowie zapewne mogli pozwolić sobie na więcej węglowodanów złożonych w diecie, ale my – po latach jedzenia nafaszerowanego fruktozą, barwnikami, glutaminianem sodu, pestycydami i wszelkimi chemikaliami stosowanymi w przemyśle spożywczym – mamy tak bardzo uszkodzone komórki, że nasza dieta pod tym względem musi być bardziej rygorystyczna.

Czekoladki w kieszeniach

Węglowodany są tanie i łatwo dostępne. Może dlatego okrzyknięto je przyczyną takich cywilizacyjnych problemów zdrowotnych jak cukrzyca, choroby serca, otyłość i stany zapalne, które prowadzą do chorób autoimmunologicznych. Przy diecie zawierającej zbyt dużą ilość zarówno węglowodanów, jak i białek organizm wyrabia w sobie oporność na insulinę, co objawia się podwyższonym poziomem cukru we krwi.

Osoby spalające cukier są głodne, zmęczone i otyłe. Organizm, żeby zamienić go w energię, domaga się coraz więcej i więcej węglowodanów. Przez całe lata, biegając w maratonach, stosowałam zalecaną dla sportowców dietę węglowodanową oraz białkową. Efekt? Miałam nadwagę, ciągle byłam albo zła i głodna, albo zmęczona i senna, a do tego bolały mnie stawy. Wynika to z tego, że organizm nie jest w stanie zmaga-

eprasa.pl 7d7372f4d9

zynować dużych ilości cukru, chyba że kieszenie wypełnimy czekoladkami.

W odróżnieniu od glukozy, kwasy tłuszczowe są uwalniane z tkanek przez 4-6 godzin po posiłku oraz w czasie postu, a mięśnie pozyskują z nich energię. Oznacza to, że organizm zawsze ma dostęp do zapasów tkanki tłuszczowej, przez co rzadko odczuwamy głód.

Ciało ludzkie zawiera znacznie więcej tłuszczu niż glukozy. Dlatego, że dieta ketogeniczna zapewnia jego spalanie, chudniemy. A problemy zdrowotne związane z poziomem cukru znikają, bo zwiększa się wrażliwość na insulinę.

Słodko-kwaśne żeberka

przepis na 6-8 porcji

składniki:

- ok. 1,3 kg żeberek wieprzowych
- 1 posiekana średnia cebula
- 2 sprasowane ząbki świeżego czosnku
- ½ szklanki sosu sojowego bez pszenicy
- ¼ szklanki stewii lub ksylitolu
- ¼ szklanki octu kokosowego lub jabłkowego
- 2 łyżki koncentratu pomiorowego
- 1 łyżka startego świeżego imbiru
- ¼ łyżeczki drobnoziarnistej soli morskiej
- ¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 puszka pomidorów pokrojonych w kostkę razem s sokiem
- 2 szklanki bulionu na kościach wołowych lub kurzych

Przygotowanie: W wolnowarze o pojemności 4-6 l wymieszaj cebulę, czosnek, sos sojowy, słodzik, koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Dodaj pomidory i bulion, wymieszaj. Następnie dodaj żeberka i ponownie wymieszaj. Zakryj i gotuj, aż mięso zrobi się bardzo miękkie (7-8 godz). Wyjmij żeberka z wolnowaru, resztę składników zostaw. Porwij lub pokrój je, ponownie włóż i wymieszaj. Podawaj z ulubionymi warzywami, np. z duszoną cukinią czy miksem sałat.

> Kwasy tłuszczowe są uwalniane z tkanek przez 4-6 godzin po posiłku oraz w czasie postu, a mięśnie pozyskują z nich energię

Dieta w praktyce

Pierwszym i najbardziej oczywistym krokiem przy przejściu na dietę ketogeniczną jest ograniczenie cukru i skrobi. W tym stylu życia węglowodany spożywamy tylko dlatego, że zawierają błonnik, którym żywi się flora bakteryjna jelit. Do tego wystarczy 10-20 g dziennie, a nawet mniej, jeśli jemy sporo naturalnie sfermentowanych produktów.

Jeśli chodzi o aminokwasy, dieta ketogeniczna zaleca umiar. Białka powinny zapewnić 15-20% całkowitej liczby spożywanych dziennie kalorii. Pracuję z wieloma cukrzykami, którzy nie mogą jeść więcej niż 60 g białka dziennie w 3 porcjach, bo inaczej wypadają z ketozy.

Dzienne zapotrzebowanie na tłuszcz zależy od ogólnej liczby spożywanych kalorii. Tłuszcze powinny zapewniać 70-80% energii. Jeśli ktoś potrzebuje 1400 kalorii i chce, aby 80% z nich pochodziło z tłuszczu, powinien spożywać 124 g dziennie (1400x0,8).

Suplementy na ratunek

Dieta ketogeniczna na początku może przynieść skutki uboczne w postaci bólów i zawrotów głowy, oszołomienia, zmęczenia i skurczów mięśni. A także łaknienia na węglowodany, które z czasem zanika. Jeśli będziesz miał ochotę na kawałek pizzy czy sernika, miej świadomość, że przegrana z tą pokusą sprawi, że wypadniesz ze stanu ketozy. Mogą pomóc w tym suplementy. Mnie to kosztowało całe lata pracy! W ciągu tygodnia było nawet wcale nieźle, ale w weekendy łamałam dyscyplinę. Nie byłam w stanie osiągnąć ketozy do chwili, kiedy zaczęłam brać potas i magnez.

Pierwszy z suplementów jest potrzebny przy diecie ketogenicznej, ponieważ na skutek efektu diuretycznego traci się duże ilości sodu, a przez to zaczyna także brakować potasu. Dzięki niemu zabezpieczamy się przed utratą masy mięśniowej podczas chudnięcia, zapobiegamy skurczom mięśni oraz zmęczeniu. Potas pomaga też przy zawrotach głowy, biegunkach i zmianach nastroju. Zapasy tego minerału można uzupełnić, zażywając 200 g suplementu dziennie. Do diety warto też włączyć produkty z dużą ilością potasu: awokado, paprykę, czerwoną paprykę w proszku, kakao, gorzką czekoladę, łososia, halibuta, tuńczyka oraz suszone zioła: trybulę, natkę pietruszki, bazylię, koper, estragon, mieloną kurkumę, szafran, oregano.

Kiedy przechodzimy na dietę ketogeniczną, w miarę zwiększania się odporności komórek na insulinę, spada nasza zdolność do magazynowania tego minerału. Dlatego jest wydalany z moczem. Magnez rozluźnia mięśnie. Jeśli mamy go za mało, naczynia krwionośne zaczynają się kurczyć, co podnosi ciśnienie i zmniejsza poziom energii. Dzięki niemu prawidłowo funkcjonują mięśnie i nerwy, a metabolizm jest sprawny.

Jak rozpoznać ketozę?

Kiedy spalamy tłuszcz, organizm produkuje ciała ketonowe (BHB) stanowiące jego paliwo. Ketoza oznacza ich poziom we krwi w zakresie 0,5-5,0 mmol. Idealne wyniki, jeśli chcemy stracić na wadze lub pokonać chorobę, to 2-4 mmol. Wyższe stężenie może prowadzić do kwasicy ketonowej.

BHB występują w 3 formach: acetylooctanu znajdującego się w moczu, acetonu w wydychanym powietrzu oraz beta-hydromaślanu we krwi. Najlepszy obraz stanu ketozy organizmu otrzymamy, kiedy zrobimy testy rano przed pierwszym posiłkiem.

W artykule wykorzystano fragmenty książki Marii Emmerich „Dieta ketogeniczna. Szybkie i łatwe do przygotowania posiłki (również dla wegetarian), szczupła sylwetka oraz poprawa stanu zdrowia", wydawnictwo ABA

eprasa.pl 7d7372f4d9

Ziołowe uderzenie

Jak dowodzą badania naukowe, jedzenie roślin to najlepsza profilaktyka kamicy nerkowej. Natomiast soki i napary ziołowe pomagają pozbyć się choroby.

Kamica nerkowa należy do najczęstszych dolegliwości układu moczowego, dotyczących głównie mężczyzn w wieku 20-40 lat. Można powiedzieć, że jest to choroba Zachodu, ponieważ zdecydowanie częściej stwierdza się ją u mieszkańców bogatych krajów rozwiniętych, co bez wątpienia ma związek z ich sposobem odżywiania. Dużo rzadziej diagnozuje się ją choćby na Grenlandii, gdzie podstawowym składnikiem diety są bogate w kwasy nienasycone omega-3 ryby[1].

W przebiegu kamicy kryształki lub osady z tendencją do zlepiania się i tworzenia złogów (zwanych kamieniami) gromadzą się w nerkach, drogach moczowych lub pęcherzu moczowym. Najczęściej zbudowane są z krystalicznych minerałów powiązanych białkowym rusztowaniem. W 70-80% tworzą je sole wapnia (w skład których wchodzi zazwyczaj szczawian wapnia), w 5-10% kwas moczowy, a w kolejnych 5-10% – fosforany amonowo-magnezowe, choć zdarza się, że powstają również kamienie mieszane[2].

Jeśli złogi te mają sprzyjające warunki, do których zaliczyć można zagęszczenie moczu i spowolnienie jego przepływu, ulegają krystalizacji i nawarstwianiu, przez co rosną ich rozmiary. Powstawaniu złogów sprzyja również niedobór substancji chroniących układ moczowy przed ich wytrącaniem[3].

Dość duża nawrotowość choroby świadczy o tym, że tworzeniu się kamieni muszą sprzyjać predyspozycje wynikające z zaburzeń metabolicznych oraz trybu życia, a przede wszystkim diety. Przykładowo nadmierna masa ciała przyczynia się do nieprawidłowego wydalania z moczem sodu, wapnia i kwasu moczowego. Ryzyko kamicy u osoby ważącej 100 kg w przypadku mężczyzn jest o 44% większe niż u osoby ważącej mniej niż 68 kg, a wśród kobiet – nawet o 90% wyższe[4]!

Badania wykazują, że zwiększenie ilości wypijanych płynów redukuje częstość nawrotów kamicy nerkowej nawet o 55%[5]. Po 8-letniej obserwacji okazało się, że osoby przyjmujące codziennie 2,7 l płynów wykazywały o 32% niższe ryzyko zachorowania w porównaniu do pacjentów pijących mniej niż 1,4 l wody na dobę[6]. Wydaje się, że odpowiednia podaż płynów oraz idące za nią rozcieńczenie moczu to najskuteczniejsza metoda zapobiegania gromadzeniu się złogów w układzie moczowym.

Przy okazji warto poznać też rośliny, które przeciwdziałają tworzeniu się kamieni.

Ortosyfon groniasty (*Orthosiphon grandiflorus*)

Jak dowodzą badania, codzienne wypijanie 2 filiżanek herbaty jawajskiej (z suszonych liści tego azjatyckiego krzewu o licznych przeciwzapalnych właściwościach) powoduje zmniejszenie już istniejących złogów[7]. W przypadku kamicy nerkowej szczególnie polecane są też napary moczopędne, relaksujące, przeciwbólowe i przeciwskurczowe, np. z ziela owsa, melisy, mięty czy rumianku, gdyż – jak wykazano – ich picie istotnie zmniejsza ryzyko choroby[8].

Liść brzozy (*Betulae folium*)

Wodne i wodno-alkoholowe wyciągi z liści brzozy regulują przemianę materii, działają odtruwająco i zapobiegają kamicy nerkowej. Z kolei świeży sok z liści zebranych wiosną pobudza pracę kłębków nerkowych i zwiększa wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii (w tym jonów sodowych i chlorkowych), poprawiając zdolność filtracyjną nerek, pobudzając wydalanie moczu i zapobiegając tworzeniu się kamieni[11].

Długotrwałe przyjmowanie wyciągów może nawet powodować rozkruszanie złogów moczanowych. W jednym z badań potwierdzono, że liście brzozy rzeczywiście skutecznie wzmagają diurezę (proces wydalania moczu).

eprasa.pl 7d7372f4d9

Bazylia (*Ocimum basilicum*)

Hinduscy uczeni zauważyli, że w wielu starożytnych systemach to aromatyczne zioło stosuje się jako środek leczniczy w kamicy nerkowej. Dzieje się tak, bo zawiera ono kwas octowy, który pomaga rozbijać kamienie nerkowe i zmniejszać ból. Jak dowodzą badacze, sok z bazylii zawiera przeciwutleniacze i środki przeciwzapalne, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia nerek. Możesz wycisnąć sok ze świeżej bazylii lub dodać jej listki do smoothie. Pij takie napoje nie dłużej niż 6 tygodni na raz. Warto przy tym wspomnieć, że ekstrakt wodno-alkoholowy z całej rośliny w dawkach 100, 300 i 500 mg/kg wykazał zależne od dawki obniżenie podwyższonego poziomu mocznika we krwi i kreatyniny w surowicy. Odkrycia te sugerują, że ekstrakt etanolowy z *Ocimum basilicum* ma wyraźne działanie nefroprotekcyjne[13].

Cytryna zwyczajna (*Citrus limon*)

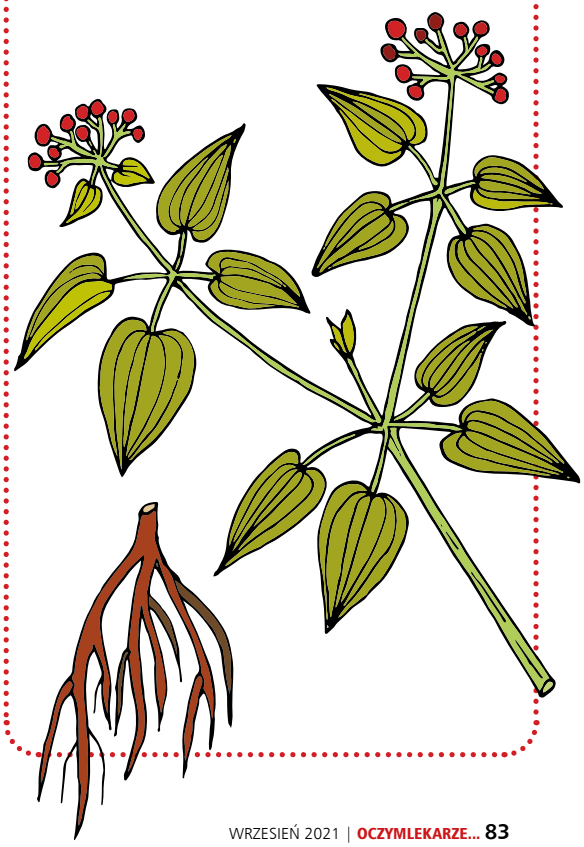
Możesz dodawać do wody świeżo wyciśnięty sok z tego cytrusa, tak często, jak chcesz. Zawiera on cytrynian, który zapobiega tworzeniu się kamieni wapniowych. Cytrynian może również rozbijać małe kamienie, ułatwiając ich wypłukanie z dróg moczowych. Niestety, na razie potwierdzają to jedynie prowadzone w Maroku badania na szczurach[16].

Gorczyca biała (*Sinapis alba*)

W przypadku towarzyszących kamicy dolegliwości bólowych w okolicy lędźwiowej skuteczne mogą być również poduszki z gorczycą białą[12]. Można przygotować je samodzielnie, wypełniając bawełnianą poszewkę nasionami. Taki woreczek należy później przykładać na ciało w dokuczliwym miejscu. Nawet przez 4 lata nasiona te promieniują, rozluźniając, rozgrzewając i łagodząc bóle.

Mazur indyjski (*Rubia cordifolia*)

Badania fitochemiczne wykazały, że marzanka (bo tak też bywa nazywana ta roślina) jest skuteczna w leczeniu różnych chorób nerek i zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych. Wodno-alkoholowy ekstrakt z korzeni mazura indyjskiego skutecznie zapobiegał hiperoksalurii i hipocytraturii, blokując odkładanie się kryształów szczawianu wapnia poprzez przywracanie poziomu magnezu, który przy okazji przeciwdziała wystąpieniu białkomoczu[20].



Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Spośród ziół stosowanych w chorobach układu moczowego na pierwszy plan wysuwa się skrzyp polny. Obecne w nim flawonoidy i fenolokwasy działają moczopędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Dzięki wzmożonemu wydalaniu moczu z organizmu usuwane są szkodliwe produkty przemiany materii, co zapobiega tworzeniu się złogów. Ponieważ działanie skrzypu polnego nie jest zbyt silne, jego stosowanie nie prowadzi do zaburzenia równowagi elektrolitowej, a jedynie do oczyszczenia i przepłukania dróg moczowych i nerek[9]. W przypadku występowania w nich piasku lub kamieni poleca się gorące półkąpiele ze skrzypu: 100 g ziela należy zalać na noc zimną wodą, a następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do kąpieli. Powinna ona trwać 20 min, a woda musi sięgać nad nerki. W tym czasie pije się również małymi łykami ciepłą herbatkę ze skrzypu i wstrzymuje mocz, aby później oddać go „pod ciśnieniem"[10]. Po kąpieli nie należy się wycierać, tylko zawinąć w płaszcz kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Pietruszka (*Petroselinum crispum*)

Zarówno medycynie tradycyjnej, jak i naukowcom dobrze znane są moczopędne, nefroochronne, enzymatyczne i przeciwnadciśnieniowe właściwości tego popularnego u nas warzywa. Pietruszka i jej ekstrakty była używana jako obiecujący lek przeciw kamicy moczowej. Jej etanolowy ekstrakt zapobiegał wytrącaniu się szczawianu wapnia, przesyceniu moczu i wydalaniu z nim białka w szczurzym modelu powstawania kamieni wapniowych. Stwierdzono, że pietruszka skutecznie reguluje pH moczu do wartości, przy której kryształy szczawianu wapnia mogą być utrzymywane w postaci rozproszonych cząstek, dzięki czemu ich eliminacja jest ułatwiona[21].

Fasola indyjska (*Dolichos biflorus*)

Jej nasiona są uznawane w ajurwedzie za wymiatające wolne rodniki i nefroprotekcyjne. Zawdzięczają to obecności kwercetyny, alkaloidów, fitosteroli (takich jak β-sitosterol), saponin oraz glukozydów. Różne ekstrakty z nasion, w tym wodne, chloroformowe i benzenowe, rozpuściły kamienie szczawianu wapnia w eksperymentalnych modelach kamieni nerkowych. Ekstrakt wodny wykazywał największą skuteczność[14]. Natomiast podawanie pacjentom z kamieniami szczawianowo-wapniowymi zmniejszyło nawroty choroby i dało lepszy wynik niż standardowo zalecany cytrynian potasu[15].

Malina (*Rubusidaeus*)

Stwierdzono, że jej owoce są zdolne do usuwania kamieni z dróg moczowych. W literaturze medycznej opisano, jak przeciwdziała tworzeniu się kamieni nerkowych ze szczawianu wapnia. Dowiedziono też, że metanolowy ekstrakt z rośliny ma silne działanie moczopędne poprzez hamowanie aktywności aldosteronu lub nabłonkowych kanałów sodowych[19].

Zielona herbata (*Camellia sinensis*)

Jeżeli masz kamienie szczawianowo-wapniowe, nie pij naparu z liści tej rośliny, gdyż jest ona bogata w szczawiany. Jednak przy pozostałych złogach delektuj się nią, bowiem japońscy uczeni wykazali jej antylitogenne, przeciwmiażdżycowe i przeciwutleniające działanie[17]. Jak przypuszczają akademicy, ochronne działanie zielonej herbaty jest najprawdopodobniej spowodowane obecnością polifenoli i katechin (EGCG i GGC)[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Urology 1997; 50: 504-507
2. Urol Int 2007; 79 (suppl 1): 37-46
3. Adv Nephrol Necker Hosp 1995; 24: 167-216
4. JAMA 2005; 293: 455-462
5. L Urol 1996; 155: 839-843
6. Arch Int Med 2004; 164: 885-891
7. Southeast Asian J Trop. Med. Public Health 2001; 32: 654-660
8. J Urol 2005; 173: 271-275
9. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2007
10. Treben M., Apteka Pana Boga. Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych, Ex Libris 2015
11. J Ethnopharmacol. 2015 Jan 15; 159: 62-83
12. Górnicka J., Apteka natury. Poradnik zdrowia, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski 2011
13. ARPB, 2011; Vol 1(2)
14. J. Pharmacogn. Phytochem. 2013;2:45051
15. JAPI. 2010;58:286-289
16. BMC Urology volume 7, Article number: 18 (2007)
17. J. Endourol. 2006;20:356-361; Urolithiasis. 2016;44:299-310
18. Int. Braz. J. Urol. 2011;37:259-267
19. Trop. J. Pharm. Res. 2011;10
20. Food Chem. Toxicol. 2010;48:1013-1018
21. Am. J. Clin. Exp. Urol. 2017;5:55
22. J. Ethnopharmacol. 2012;140:234-238
23. Urolithiasis. 2014;42:40-408
24. J. Ethnopharmacol. 2017;209:248-254
25. Mol. Med. Rep. 2014;10:3157-3162

Granat (*Punica granatum*)

Wszystkie części tej rośliny można stosować w tradycyjnych środkach leczniczych w celach profilaktycznych i terapeutycznych. Nasiona granatu używano do regulowania wydalania moczu. Z kolei olej z nich oraz sok, kwiaty i skórki chronią nerki przed uszkodzeniami. To jednak nie wszystko – jak się okazuje, aktywne składniki zawarte w granacie powodują rozluźnienie mięśni w drogach moczowych i żółciowych; dzięki temu można łatwo usunąć z nich kamienie. W szczurzym modelu ekstrakty i sok z granatu znacząco hamowały uszkodzenia oksydacyjne kanalików nerkowych oraz regulowały poziom mocznika, kreatyniny i kwas moczowego[22]. W badaniach z udziałem u ludzi cierpiących na nawrotową kamicę nerkową (18-70 lat) codzienna suplementacja ekstraktem z granatu pozwoliła skutecznie kontrolować ryzyko powstawania kamieni nerkowych[23].

Pistacja kleista (*Pistacia lentiscus*)

Drzewo mastyksowe występujące we wschodnim regionie Morza Śródziemnego w medycynie ludowej jest stosowane w leczeniu kamicy moczowej. W międzynarodowym badaniu *in vitro* ekstrakt z owoców wykazał potencjał w ochronie komórek ludzkiej nerki, zapobiegając przyleganiu kryształów monohydratu szczawianu wapnia do komórek nabłonka kanalików nerkowych. Zdaniem uczonych jest to możliwe dzięki sporej zawartości polifenoli[24].

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Ma długą historię korzystnych efektów terapeutycznych w dolegliwościach układu moczowego, a szczególnie w przypadku dróg moczowych i kamieni nerkowych. Chwast bogaty jest we flawonoidy, antocyjany i saponiny, które hamują odkładanie się wapnia i szczawianu oraz wzrostu kryształów. Zdaniem badaczy ekstrakt ten może rozpuszczać kamicę i przezwyciężać hiperoksalurię i krystalurię (wysoka zawartość soli w moczu)[25]. Jeśli masz zatem możliwość, nie żałuj sobie zupy pokrzywowej.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

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

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

prasa.pl 7d7372f4d9

PRAWDA O STATYSTYKACH COVID-19

Autor bestsellerów i promotor zdrowia, dr Joseph Mercola oraz Ronnie Cummins ujawniają fałszywość testów PCR, zawyżonych statystyk i innych danych

Dobrze znamy oficjalną wersję: covid-19 jest wysoce zakaźną i śmiertelną infekcją, którą można powstrzymać jedynie poprzez zachowywanie dystansu społecznego, częste mycie rąk, lockdowny, maski, masowe testowanie, monitorowanie kontaktów, a w końcu – szczepionki. W rzeczywistości jednak covid-19 okazuje się być wysoce zaraźliwym, groźnym, wyprodukowanym w laboratorium „wyzwalaczem" istniejących wcześniej schorzeń w naszej starzejącej się i coraz częściej przewlekle chorej populacji.

Wirus jako taki nie jest główną przyczyną większości hospitalizacji i zgonów związanych z covid-19. Wykorzystuje on raczej inne poważne choroby współistniejące o wysokiej śmiertelności, które są szeroko rozpowszechnione w populacji i niebezpieczne same w sobie. Te właśnie one wraz z szerzącą się złą praktyką lekarską są główną siłą napędową hospitalizacji i zgonów wiązanych z covid-19. Mówiąc krótko: ludzie umierają z covid-19, a nie z powodu covid-19.

By zrozumieć prawdę i przeciwstawić ją wersji oficjalnej, musimy oddzielić prawdziwe dane od „oficjalnych" statystyk zachorowań, hospitalizacji i śmierci w wyniku covid-19. Stosunkowo wysoki odsetek „przypadków" nie oznacza, że ludzie istotnie chorują i umierają. Media utożsamiają pozytywny wynik testu z rzeczywistym zachorowaniem, w ten sposób świadomie wprowadzając opinię publiczną w błąd, by wzbudzić przekonanie, że infekcja jest o wiele poważniejsza i bardziej rozpowszechniona niż jest to w istocie.

Covid-19 nie jest potwierdzany pozytywnym wynikiem testu; potwierdzeniem choroby jest kliniczna diagnoza osoby zarażonej wirusem SARS-CoV-2, która wykazuje ciężką chorobę układu oddechowego, charakteryzującą się gorączką, kaszlem i dusznością. Poprzez użycie testów fałszywie klasyfikujących osoby zdrowe jako chore i zarażające, masowe testowanie napędza narrację, przekonującą nas, że tkwimy w zabójczej pandemii.

W istocie sednem całego oszustwa jest wykorzystanie testów łańcuchowej reakcji polimerazy z odwróconą transkrypcją (RT-PCR). Gdyby nie ten niemiarodajny test, nie byłoby mowy o żadnej pandemii.

Błędnie określone przyczyny śmierci

Według przełomowych danych opublikowanych przez amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) 26 sierpnia 2020 r, zaledwie 6% całkowitej liczby zgonów związanych z covid-19 w Stanach Zjednoczonych to przypadki, w których w akcie zgonu wpisano covid-19 jako jedyną przyczynę śmierci[1].

By łatwiej było to zrozumieć, dodajmy, że 6% z liczby 496 112 (całkowitej liczby zgonów odnotowanych przez CDC do 21 lutego 2021 r.) wynosi 29 766. Innymi słowy, infekcja SARS-CoV-2 była bezpośrednio odpowiedzialna za 29 766 zgonów u osób poza tym zdrowych – co daje obraz zgoła odmienny od liczby ponad 200 tys. (i wciąż rosnącej), o jakiej donoszą media. Pozostałe 94% pacjentów miało przeciętnie 2,6 schorzeń, które przyczyniły się do ich śmierci.

Oficjalna „naukowa" narracja dotycząca natury, zakaźności i zjadliwości covid-19 posiada kilka aspektów celowo dezinformujących i siejących panikę w społeczeństwie. Należy do nich użycie niemiarodajnych i niewłaściwie skalibrowanych testów laboratoryjnych PCR, które w sztuczny sposób zawyżają liczbę przypadków covid-19.

Jest faktem, iż ogromna większość osób z pozytywnym wynikiem testu na SARS-CoV-2 pozostaje bezobjawowa, i jest wysoce nieprawdopodobne, by mogły one zarazić chorobą innych. Osoby te po prostu nie są chore. Test PCR wychwytuje u nich jedynie nieaktywne (niezakaźne) cząstki wirusów.

W jednym z badań, obejmującym kobiety ciężarne przyjęte do porodu, 87,9% uczestniczek z pozytywnym testem obecności SARS-CoV-2 nie miało żadnych objawów[2]. Inne badanie objęło mieszkańców dużego schroniska dla bezdomnych w Bostonie. Spośród 408 przetestowanych osób 147 (36%) miało wynik pozytywny, lecz objawy były wybitnie rzadkie. Kaszel występował zaledwie w 7,5% przypadków, duszność w 1,4%, a gorączka w 0,7%. Jak zauważyli badacze, wszystkie objawy były „rzadkie u osób z pozytywnym wynikiem testu covid"[3].

Badanie opublikowane w *Nature Communications* oceniło ryzyko stwarzane przez osoby bezobjawowe za pomocą analizy danych z programu masowych badań przesiewowych z Wuhan w Chinach. Miasto znajdowało się w ścisłym lockdownie od 23 stycznia do 8 kwietnia 2020 r. Pomiędzy 14 maja a 1 czerwca 2020 r. poddano testom PCR 9 899 828 mieszkańców Wuhan powyżej 6. r. ż. z tej liczby 9 865 404 osoby nie miały wcześniejszej diagnozy covid-19, a 34 424 były pacjentami z niego wyleczonymi.

Ogółem nie wykryto żadnych przypadków objawowych i zaledwie 300 przypadków bezobjawowych. (Ogólny odsetek wykrywania wynosił 0,3 na 10 tys.). Co ważne, ani jedna spośród 1174 osób, które były wcześniej w bliskim kontakcie z osobami bezobjawowymi, nie miała pozytywnego wyniku testu.

Co więcej, spośród 34 424 osób z historią covid-19 ponowny wynik pozytywny miało 107 osób (0,31%), lecz żadna z nich nie wykazywała objawów. Jak zauważyli autorzy badania, „kultury wirusa były negatywne we wszystkich bezobjawowych przypadkach pozytywnych i wtórnie pozytywnych, co wskazuje brak żywotnego wirusa w pozytywnych przypadkach wykrytych w tym badaniu".

Jest rzeczą ciekawą, że gdy następnie przetestowali oni pacjentów bezobjawowych pod kątem przeciwciał, odkryli, że 190 spośród 300 (63,3%) miało za sobą istotnie „gorącą" czyli produktywną infekcję, prowadzącą do wytworzenia przeciwciał, lecz żadna z osób kontaktujących się z nimi nie została zarażona. Innymi słowy, pomimo tego, że przypadki bezobjawowe były (wtedy lub wcześniej) nosicielami najwidoczniej żywotnego wirusa, i tak nie przekazywały go innym[4].

Inną wprowadzającą w błąd praktyką jest scalanie statystyk zgonów. Ok. 94% tak zwanych przypadków śmiertelnych covid-19 to osoby, które zmarły z covid-19, ponieważ miały także inne, wcześniejsze choroby przewlekłe lub współistniejące[1]. Poglądowi, iż covid-19 jest śmiertelną pandemią, przeczą również statystyki śmiertelności z wszelkich przyczyn, wykazujące, że przez cały 2020 r. śmiertelność pozostawała na stałym poziomie i nie odbiegała od normy[5].

Inne taktyki siania strachu obejmują publiczne oświadczenia wyolbrzymiające zagrożenie covid-19 wobec dzieci,

eprasa.pl 7d7372f4d9

młodzieży i studentów, jak również ryzyko zarażania przez młodzież nauczycieli i ogólnie starszych osób dorosłych. Nawet główny doradca medyczny prezydenta USA, dr Anthony Fauci, przyznaje obecnie, że studenci stanowią niewielkie lub zerowe zagrożenie dla nauczycieli i osób starszych, i że szkoły powinny być otwarte[6].

Fałszywie pozytywne wyniki testu PCR

Doniesieniom medialnym i oświadczeniom instytucji medycznych, dotyczącym covid-19 towarzyszą często złowieszcze wykresy, zawsze z tendencją wzrostową, i budzące grozę ostrzeżenia o nieuchronnym nadejściu „kolejnej fali" masowych hospitalizacji i zgonów, o ile obywatele masowo się nie zaszczepią.

Drobnym drukiem do tych alarmujących doniesień prasowych dodane są często konstatacje, iż wprawdzie rzeczywista liczba śmierci z powodu covid-19 spadła, to jednak możemy spodziewać się masowych zgonów, jeśli przestaniemy nosić maski w miejscach publicznych. Optymistyczna wiadomość zawarta w tych panikarskich artykułach jest taka, że niebezpieczeństwo infekcji i śmierci w końcu zniknie, gdy wszyscy zostaną zaszczepieni. Musimy jednak zadać sobie pytanie: co tak naprawdę mają na myśli owi eksperci i dziennikarze, używając terminu „przypadki Covid-19"?

Jak podkreśla były reporter *New York Times*, Alex Berenson, w swej książce „Unreported Truths About Covid-19 and Lockdowns": „przypadek koronawirusa wskazuje tylko na pozytywny wynik testu... Nie oznacza to, że dana osoba zachoruje, a tym mniej, że zostanie hospitalizowana, będzie wymagała intensywnej opieki medycznej lub umrze"[7].

Obecnie test PCR jest podstawową metodą testowania osób pod kątem covid-19. Wiążą się z nim problemy dwojakiego rodzaju. Przede wszystkim, test PCR nie jest w stanie rozróżniać pomiędzy nieaktywnymi wirusami a wirusami „żywotnymi", czyli reprodukującymi się[8]. Ma to znaczenie zasadnicze, ponieważ wirusy te nie są identyczne pod względem zakaźności. Jeżeli mamy w organizmie wirusa niereprodukującego się, to nie zachorujemy, ani nie możemy zarażać nim innych. Z tego powodu test PCR jest wysoce nierzetelny jako narzędzie diagnostyczne. Po drugie, wiele, o ile nie wszystkie laboratoria wielokrotnie wzmacniają pobrane RNA, co prowadzi do pozytywnych wyników testu u osób zdrowych. Jeżeli test PCR miałby mieć jakiekolwiek zastosowanie w diagnozowaniu covid-19, laboratoria musiałyby znacznie zmniejszyć liczbę stosowanych cyklów amplifikacji.

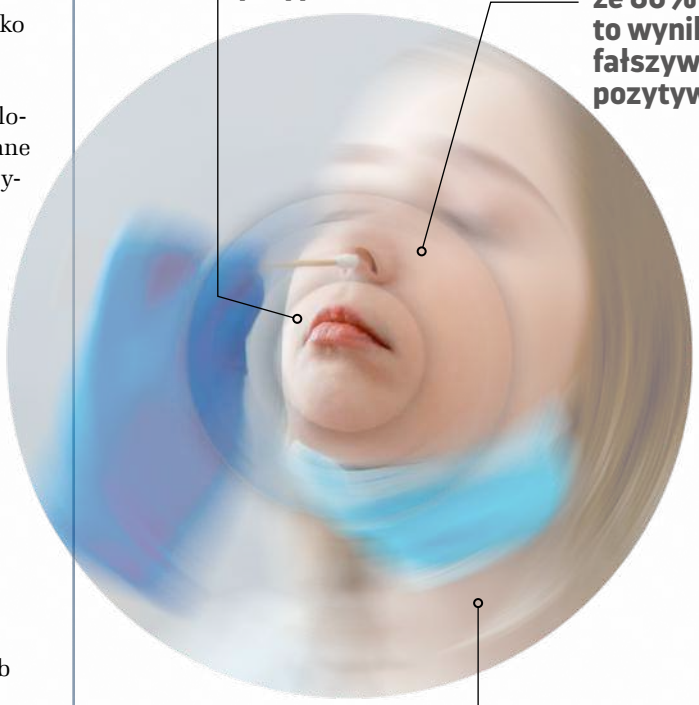
Badanie opublikowane w *Clinical Infectious Diseases* 28 września 2020 r. ujawniło, że gdy wykonuje się test PCR przy progu wynoszącym 35 cyklów amplifikacji lub wyższym, to dokładność testu spada do 3%, a odsetek wyników fałszywie pozytywnych wynosi 97%[9]. Pomimo tego testy rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) ustawione są na 45 cyklów,[10] a amerykańska agencja FDA oraz CDC zalecają wykonywanie testów PCR przy progu o wysokości 40 cyklów[8].

Jak działa test PCR

Wymaz PCR pobiera RNA z jamy nosowej. To RNA jest następnie odwrotnie transkrybowane na DNA. Ze względu na jego maleńką ilość, musi ono zostać zamplifikowane, by stało się wykrywalne. Każda tura amplifikacji zwana jest cyklem, a liczbę cyklów amplifikacji stosowanych w danym teście lub laboratorium określa się terminem cyklu granicznego (CT).

Im wyższy CT, tym większe jest ryzyko, że nieistotny fragment wirusowego DNA zostanie powiększony do takiej wielkości, która da pozytywny wynik testu, nawet jeśli obciążenie wirusowe jest skrajnie niskie lub jeśli wirus jest nieaktywny i nie stanowi zagrożenia dla osoby testowanej ani jej otoczenia.

Wielu naukowców zauważyło, że każdy cykl graniczny powyżej 35 jest naukowo nie do obrony[1]. Nawet dr Anthony Fauci, czołowy orędownik eksperymentów z wzmacnianiem funkcji oraz obowiązkowych szczepień, przyznał, że szanse, iż pozytywny rezultat testu PCR będzie rzetelny przy 35 lub więcej cyklach, są „niezwykle małe"[2].

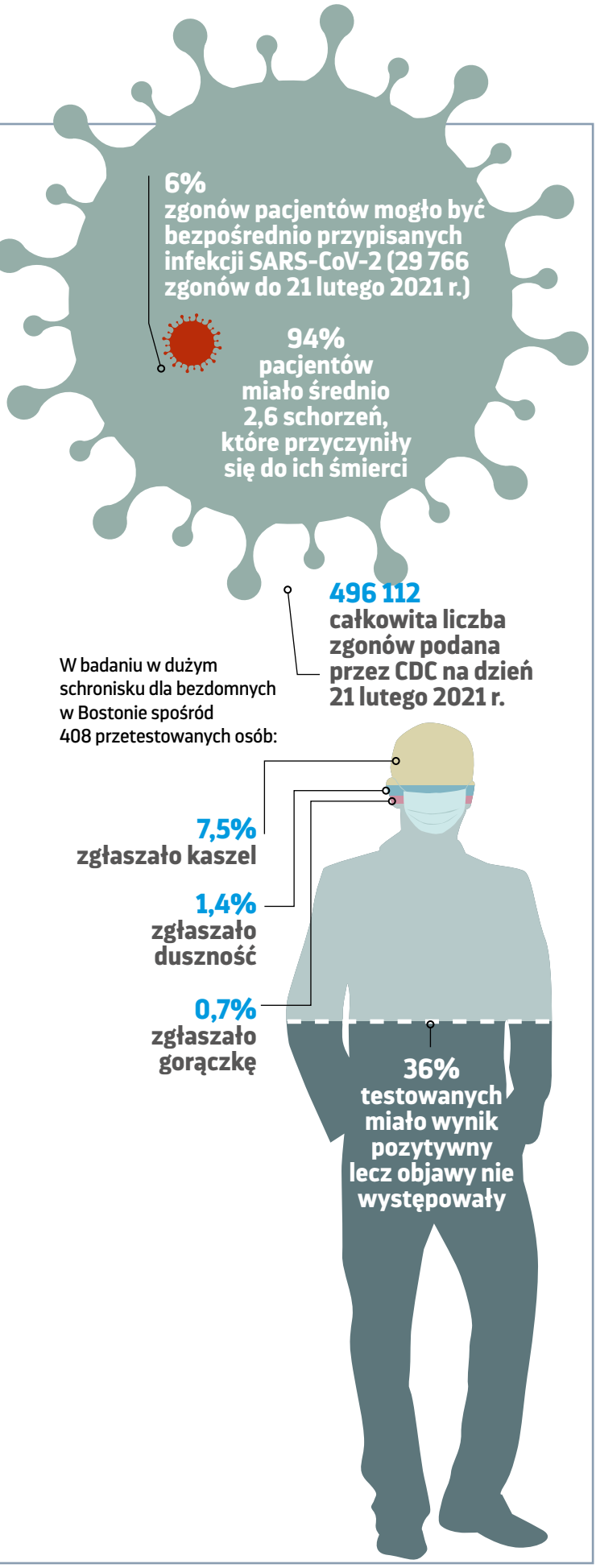


BIBLIOGRAFIA

1 Vaccine Reaction, "Coronavirus Cases Plummet When PCR Tests Are Adjusted," September 29, 2020, thevaccinereaction.org

2 Jon Rappoport, "Smoking Gun: Fauci States Covid Test Has Fatal Flaw; Confession from the 'Beloved' Expert of Experts," November 6, 2020, blog.nomorefakenews.com; This Week in Virology 641 (July 16, 2020), "Covid-19 with Dr. Anthony Fauci," youtu.be/a_Vy6fgaBPE?t=260.

eprasa.pl 7d7372f4d9



Pytanie brzmi: dlaczego, skoro zgodnie stwierdzono, że cykl graniczny wynoszący ponad 35 czyni test bezużytecznym. Gdy laboratoria stosują przesadnie wysokie cykle graniczne, jasne jest, że otrzymujemy ogromnie zawyżoną liczbę wyników pozytywnych, więc tak naprawdę mamy do czynienia z epidemią fałszywie pozytywnych rezultatów testów[11].

Jak zauważył autor i dziennikarz śledczy, Jon Rappoport, „wszystkie laboratoria w Stanach Zjednoczonych stosujące się do wytycznych FDA świadomie lub nieświadomie biorą udział w oszustwie. Oszustwie na monstrualną skalę... Miliony Amerykanów dowiadują się, że są zarażone wirusem, na podstawie fałszywie pozytywnego wyniku i ... całkowita liczba przypadków covid w Ameryce – oparta na testach – jest wielkim fałszerstwem..."[12].

Badanie opublikowane w kwietniu 2020 r. w czasopismie *European Journal of Clinical Microbiology and Infectious Diseases* wykazało, że dla uzyskania 100% potwierdzonych prawdziwych wyników pozytywnych należy przeprowadzić test przy 17 cyklach. Powyżej tej ilości dokładność gwałtownie spada[13].

Gdy liczba cyklów wzrośnie do 33, odsetek dokładności wynosi już tylko 20%, co oznacza, że 80% rezultatów to wyniki fałszywie pozytywne. Powyżej 34 cyklów szanse, iż pozytywny wynik testu PCR będzie prawdziwie pozytywny, maleją prawie do zera. Według systematycznego przeglądu badań, opublikowanego 3 grudnia 2020 r. w czasopiśmie *Clinical Infectious Diseases*, nie stwierdzono żadnych żywych wirusów w przypadkach, gdzie pozytywny test PCR wykonano przy cyklu granicznym wyższym niż 24[14].

Z tych badań wynika więc, że jeśli rzeczywiście masz objawy covid-19, a do tego pozytywny wynik testu PCR, wykonanego przy 35 lub więcej cyklach amplifikacji, to prawdopodobnie jesteś zarażony i możesz zarażać innych. Jednakże jeśli nie masz objawów, a mimo to test PCR przeprowadzony z amplifikacją 35 lub więcej cyklów dał wynik pozytywny, to jest bardzo prawdopodobne, że jest to wynik fałszywie pozytywny, a ty nie stwarzasz zagrożenia dla innych, gdyż raczej nie nosisz w sobie żywych wirusów. W rzeczywistości, o ile nie masz żadnych objawów, to jest mało prawdopodobne, byś zarażał innych, nawet przy pozytywnym wyniku testu wykonanego przy 24 lub więcej cyklach.

Zdaniem Stephena A. Bustina, profesora medycyny molekularnej i światowej sławy eksperta w dziedzinie testów PCR, gdy dostajesz pozytywny rezultat testu z cyklem granicznym wynoszącym 35 lub więcej, to masz przed sobą odpowiednik pojedynczej kopii wirusowego DNA, a prawdopodobieństwo, by mogła ona wywoływać problem zdrowotny jest niezwykle małe[15].

W grudniu 2020 r. Floryda stała się pierwszym amerykańskim stanem, który zaczął wymagać od laboratoriów, by informowały o cyklu granicznym, jaki stosują w swych testach PCR[16]. W międzyczasie w Europie sąd w Portugalii orzekł, że test PCR „nie jest miarodajnym testem dla SARS-CoV-2 i dlatego wszelkie przymusowe kwarantanny nakładane na podstawie jego wyników są niezgodne z prawem"[17]. Chiny zareagowały na problem z PCR, zaprzestając testowania pod kątem covid-19 z wyjątkiem tych osób, które rzeczywiście wykazują objawy.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Pozwy zbiorowe

Na początku października 2020 r. międzynarodowy zespół prawników specjalizujących się w pozwach zbiorowych, kierowany przez Reinera Fuellmicha, oświadczył, że wkrótce złożą oni pozwy przeciwko kilku rządom z powodu używania nieprecyzyjnych testów PCR i testów przeciwciał – generujących olbrzymie zyski dla Big Pharmy, a także dla firm produkujących szczepionki i testy – a następnie świadomego wykorzystywania danych z tych niemiarodajnych testów w celu usprawiedliwienia lockdownów i zawieszania podstawowych wolności obywatelskich, co spowodowało ogromne szkody w dziedzinie zdrowia publicznego, biznesu i życia społecznego[1].

Jak stwierdza Fuellmich, testy PCR, zgodnie z ulotkami dodawanymi do zestawów testowych, nie powinny być uważane za rzetelne testy diagnostyczne przy istnieniu choroby. Nawet CDC przyznały w oświadczeniu z 13 lipca 2020 r., że testy PCR „mogą niekoniecznie wykazywać obecność zakaźnego wirusa", „mogą nie dowodzić, że fragment SARS-CoV-2 jest przyczyną objawów klinicznych", a także nie mogą wykluczyć chorób wywoływanych przez inne patogeny bakteryjne lub wirusowe[2].

W „Liście otwartym lekarzy i pracowników służby zdrowia do wszystkich władz Belgii i wszystkich belgijskich mediów" z 20 września 2020 r. powtórnie wymieniono niektóre z poważnych wad testów PCR, będących obecnie podstawą dla alarmujących twierdzeń o wzroście liczby przypadków w Stanach Zjednoczonych, Europie i na całym świecie: „Test nie mierzy tego, jak wiele wirusów obecnych jest w próbce. Prawdziwa infekcja wirusowa oznacza masową obecność wirusów, tak zwane obciążenie wirusowe. Jeżeli ktoś uzyskuje pozytywny wynik testu, nie oznacza to, że osoba ta jest klinicznie zainfekowana, że jest chora, ani też, że będzie chora"[3].

Ponieważ pozytywny rezultat testu PCR nie może w rzetelny czy automatyczny sposób oznaczać aktywnej infekcji ani zakaźności, nie ma absolutnie żadnego usprawiedliwienia dla podejmowanych środków społecznych, jako że opierają się one wyłącznie na tych testach.

BIBLIOGRAFIA

1. Reiner Fuellmich, "The Corona Fraud Scandal Must Be Criminally Prosecuted for Crimes Against Humanity." October 9, 2020; news.fiar.me
2. CDC 2019-Novel Coronavirus (2019-nCoV) Real-Time RT-PCR Diagnostic Panel," revised and updated December 1, 2020, www.fda.gov/media/134922/download
3. Docs 4 Open Debate, "Open Letter from Medical Doctors and Health Professionals to All Belgian Authorities and All Belgian Media," September 5, 2020, docs4opendebate.be/en/open-letter

W petycji do Europejskiej Agencji Leków, domagającej się zaprzestania badań szczepionek przeciwko covid-19 z wykorzystaniem wprowadzających w błąd testów PCR, optowano za potwierdzaniem metodą sekwencjonowania molekularnego[18].

Jesienią 2020 r., jak mówi dr Meryl Nass, ekspertka w dziedzinie epidemii i wąglika, „bez fanfar CDC przyznały na innej stronie internetowej, że nawet jeśli covid nie został wymieniony przez lekarza jako podstawowa przyczyna śmierci lub bezpośrednia przyczyna śmierci, to o ile został on wymieniony jako jedna z przyczyn lub czynnik przyczyniający się, i tak zostanie zakodowany jako rzeczywista przyczyna śmierci."

Istotnie, na stronie internetowej CDC w czasie, gdy to napisano, figurowało stwierdzenie: „Gdy covid-19 jest odnotowany jako jedna z przyczyn śmierci na świadectwie zgonu, to przypadek ten jest kodowany i liczony jako zgon z *powodu* Covid-19"[19]. Wszystkie te machinacje ze świadectwami zgonu ukrywają fakt, że odsetek śmierci z powodu covid-19 wśród wszystkich z wyjątkiem osób powyżej 60 lat jest znacząco niższy niż odsetek śmierci z powodu grypy.

Covid kontra grypa

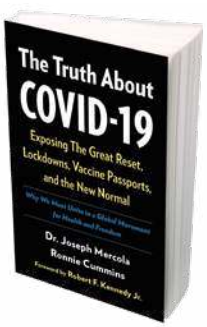
Badania analizujące odsetek przypadków śmiertelnych wśród przeciętnych osób, z wyłączeniem pensjonariuszy domów opieki i innych instytucji opieki długoterminowej, opublikowano 2 września 2020 r. w czasopiśmie *Annals of Internal Medicine*. „Ogólny nieinstytucjonalny odsetek zgonów z powodu infekcji [covid-19] wynosił 0,26%... Wśród osób poniżej 40. r. ż. odsetek zgonów z powodu infekcji wynosił 0,01%; wśród osób w wieku lat 60 lub starszych odsetek zgonów z powodu infekcji wynosił 1,71%"[20].

Inne źródła podają podobne rezultaty. W trakcie wykładu, wygłoszonego 16 sierpnia 2020 r. na konwencji organizacji Doctors for Disaster Preparedness, dr Lee Merritt podkreślił, że na podstawie ilości zgonów *per capita* – będącej jedynym sposobem określenia prawdziwej śmiertelności choroby – odsetek zgonów z powodu covid-19 w owym czasie wynosił około 0,009%[21]. Liczba ta opierała się na łącznej ilości zgonów na świecie – 709 tys. – oraz na globalnej populacji 7,8 mld. Oznacza ona również, że szanse przeżycia spotkania z SARS-CoV-2 u przeciętnej osoby wynoszą 99,991%.

Dla porównania, szacunkowa śmiertelność z powodu infekcji grypą sezonową, podana w artykule w *Annals of Internal Medicine*, wynosi 0,8%. Inne źródła podają nieco wyższy odsetek. Tak czy inaczej, jedynymi osobami, dla których infekcja SARS-CoV-2 jest bardziej niebezpieczna niż grypa, są osoby w wieku powyżej 60 lat. Dla wszystkich innych ryzyko śmierci z powodu covid-19 jest niższe niż ryzyko śmierci z powodu grypy.

Była koordynatorka zespołu zadaniowego d/s koronawirusa przy Białym Domu, dr Deborah Birx, również potwierdziła ten znacznie niższy niż typowo podawany odsetek śmiertelności, gdy w połowie sierpnia 2020 r. oświadczyła, że coraz trudniej jest zmusić ludzi do przestrzegania zasad noszenia masek, „gdy zaczynają uświadamiać sobie, że 99% z nas przejdzie to bez szwanku"[22].

Fragment zaadaptowany z nowej książki dr Josepha Mercoli i Ronnie Cumminsa pt. *The Truth About Covid-19: Exposing the Great Reset, Lockdowns, Vaccine Passports, and the New Normal* (Chelsea Green Publishing, kwiecień 2021). Przedrukowano za zgodą wydawcy.



eprasa.pl 7d7372f4d9

Choroby współistniejące są główną przyczyną

Trzeba przyznać uczciwie, że oficjalna historia i statystyki istotnie donoszą, iż pierwotne schorzenia, takie jak otyłość, choroby serca i cukrzyca, są kluczowymi czynnikami w śmiertelności z powodu covid-19. Dane pokazują jednak, że są one czymś więcej niż okolicznościami przyczyniającymi się do ciężkiego stanu pacjentów: są mianowicie głównymi przyczynami hospitalizacji i śmierci

W jednym z badań ponad 99% osób zmarłych z powodu powikłań związanych z covid-19 miało pierwotne schorzenia. Wśród tych przypadków śmiertelnych 76,1% miało nadciśnienie, 35,5% – cukrzycę, a 33% – choroby serca[1].

Inne badanie ujawniło, że wśród osób w wieku 18-49 lat, hospitalizowanych z powodu covid-19, otyłość była najbardziej rozpowszechnionym schorzeniem pierwotnym, a zaraz za nią plasowało się nadciśnienie[2]. Co więcej, badania wykazują, że większość pacjentów z covid-19 ma więcej niż jedno schorzenie pierwotne. W badaniu obejmującym 5700 pacjentów z Nowego Jorku stwierdzono, że 88% z nich miało więcej niż jedną chorobę współistniejącą. Zaledwie 6,3% miało tylko jedno schorzenie pierwotne, a 6,1% nie miało żadnego[3].

Większość chorób przewlekłych – szczególnie cukrzyca i nadciśnienie – mają swe korzenie w zaburzeniach metabolicznych, a osoby z zaburzeniami metabolicznymi mają osłabiony układ odpornościowy.

Wspólnym wątkiem, łączącym niemal wszystkie choroby współistniejące z covid-19, jest oporność insulinowa. Jest ona w znacznej mierze powiązana z dietą opartą na węglowodanach zamiast na zdrowych tłuszczach oraz spożywaniem przemysłowo przetwarzanej żywności.

76,1% miało nadciśnienie

35,5% miało cukrzycę

33% miało choroby serca

6,1% nie miało żadnych schorzeń

6,3% miało tylko jedno schorzenie pierwotne

88% miało więcej niż jedną chorobę współistniejącą

BIBLIOGRAFIA

1. EpiCentro, "Report Sulle Caratteristiche dei Pazienti Deceduti Positivi a Covid-19 in Italia Il Presente Report è Basato sui Dati Aggiornati al 17 Marzo 2020," March 17, 2020, www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Report-Covid-2019_17_marzo-v2.pdf.
2. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020; 69: 458–64
3. JAMA, 2020; 323: 2052–9

BIBLIOGRAFIA

1. US Centers for Disease Control and Prevention, "Provisional Death Counts for Coronavirus Disease 2019," updated December 9, 2020, www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid_weekly/index.htm.
2. N Engl J Med, 2020; 382: 2163–64
3. medRxiv 2020.04.12.20059618; doi: https://doi.org/10.1101/2020.04.12.20059618
4. Nat Commun, 2020; 11: 5917
5. Lee Merritt MD, "SARS-CoV-2 and the Rise of Medical Technocracy," August 16, 2020 (video), DDP 38th Annual Meeting, Las Vegas, Nevada, approximately 8 minutes in (Lie No. 1: Death Risk), www.bitchute.com/video/bhwyZqSv1h6g/; DG Rancourt, "All-Cause Mortality During Covid-19: No Plague and a Likely Signature of Mass Homicide by Government Response," June 2020, www.doi.org/10.13140/RG.2.24350.77125; The Johns Hopkins News-Letter, "A Closer Look at US Deaths Due to Covid-19," November 22, 2020 (archived), web.archive.org/web/20201126163323/https:/www.jhunewsletter.com/article/2020/11/a-closer-look-at-u-s-deaths-due-to-covid-19
6. Mercola.com, "Fauci Says Schools Should Try to Stay Open," December 27, 2020, blogs.mercola.com
7. Alex Berenson, Unreported Truths About Covid-19 and Lockdowns (New Jersey: Bowker, 2020), 20.
8. US Centers for Disease Control and Prevention, "CDC 2019 Novel Coronavirus RT-PCR Diagnostic Panel," July 13, 2020, www.fda.gov/media/134922/download
9. Clin Infect Dis, 2020; ciaa1491
10. World Health Organization, "Diagnostic Detection of Wuhan Coronavirus 2019 by Real-Time RT-PCR, January 13, 2020," January 13, 2020, www.who.int; Euro Surveill, 2020; 25: 2000045
11. Association of American Physicians and Surgeons, "Covid-19: Do We Have a Coronavirus Pandemic, or a PCR Test Pandemic?" October 7, 2020, aapsonline.org
12. Jon Rappoport, "Smoking Gun: Fauci States Covid Test Has Fatal Flaw; Confession from the 'Beloved' Expert of Experts," November 6, 2020, blog.nomorefakenews.com
13. Eur J Clin Microbiol Infect Dis, 2020; 39: 1059–61
14. Clin Infect Dis, 2020; ciaa1764
15. The Infectious Myth, "Stephen Bustin on Challenges with RT-PCR," April 14, 2020, https://www.youtube.com/watch?v=fkSps-RSNMo
16. Florida Health, "Mandatory Reporting of Covid-19 Laboratory Test Results: Reporting of Cycle Threshold Values," December 3, 2020, www.flhealthsource.gov/files/Laboratory-Reporting-CT-Values-12032020.pdf
17. The Portugal News, "Covid PCR test reliability doubtful – Portugal judges," November 27, 2020, www.theportugalnews.com
18. Drs Wolfgang Wodarg and Michael Yeadon, "Petition/Motion for Administrative/Regulatory Action Regarding Confirmation of Efficacy End Points and Use of Data Connection with the Following Clinical Trial(s)," December 1, 2020 (PDF), www.wodarg.com/app/download/9033912514/Wodarg_Yeadon_EMA_Petition_Pfizer_Trial_FINAL_01DEC2020_signed_with_Exhibits_geschwa%CC%88rzt.pdf?t=1606870652
19. US National Center for Health Statistics, "Covid-19 Death Data and Resources," accessed December 8, 2020, www.cdc.gov/nchs/nvss/covid-19.htm
20. Ann Intern Med, 2021; 174: 135–6
21. Lee Merritt, MD, "SARS-CoV2 and the Rise of Medical Technocracy," August 16, 2020 (video), DDP 38th Annual Meeting, Las Vegas, Nevada, www.bitchute.com/video/bhwyZqSv1h6g/
22. El Dorado News-Times, "Birx Says Country Weary of Covid-19, Recognizes Arkansas' Improvement During Visit," August 18, 2020, www.eldoradonews.com

eprasa.pl 7d7372f4d9

Skręt w dobrą stronę

Coraz częściej to energoterapeuci leczą głęboko zakorzenione w strukturach kręgosłupa deformacje rdzenia. Opowiada o tym Cate Montana

eprasa.pl 7d7972f4d9

Kiedy Paul Lamb, masażysta oraz terapeuta Quantum-Touch, qigong i refleksologii, po raz pierwszy dowiedział się o deformacji rdzenia, nie wywarło to na nim większego wrażenia. Choroba ta polega na pochyleniu kości krzyżowej (podstawy kręgosłupa, która łączy się z tyłem miednicy) i rotacji w przód lub w tył kości biodrowej (tworzącej górną część każdej połowy miednicy) i prowadzi do braku podparcia dla kręgosłupa.

Później jednak leczył to schorzenie u swej 72-letniej przyjaciółki. – Przez całe życie miała jedną nogę krótszą od drugiej, co jest klasycznym objawem deformacji rdzenia – mówi Lamb, prowadzący praktykę w Nowym Jorku. – Różnica była na tyle duża, że jej matka musiała zawsze przedłużać jej jedną nogawkę spodni. Rozpocząłem program leczenia od zmierzenia wysokości jej kości potylicznej (trapezoidalnej kości z tyłu czaszki) po obu stronach głowy. Wyniki pomiarów okazały się całkiem różne. Następnie, gdy zmierzyłem jej biodra, niemal wykrzyknąłem: „O rany! Tu dopiero są różnice!".

Po terapii zarówno kość potyliczna, jak i biodra były równe po obu stronach. – Byłem pod dużym wrażeniem – opowiada terapeuta. – Gdy zapytałem ją o wrażenia podczas prostowania, odpowiedziała, że nic nie czuła, co nie jest rzeczą niezwykłą. Niektórzy odczuwają proces korekcji, natomiast inni nie. Niewiele też zauważyła, gdy poprosiłem ją, by chodziła w koło, ponieważ chciałem zobaczyć, jak – i czy w ogóle – jej chód uległ zmianie po zabiegu.

Zadzwoniła do mnie jednak po pewnym czasie, gdy udała się do chiropraktyka. Bywała u niego wcześniej przez 20 lat, lecz gdy zobaczył ją teraz, zadziwił się: „Pani nogi i biodra są ułożone równo! Jak Pani to zrobiła?".

Później Paul Lamb pracował z 78-letnim dżentelmenem, któremu lekarze powtarzali, że musi poddać się operacji wymiany stawu biodrowego. Miał trudności z chodzeniem, a siadanie i wstawanie z krzesła sprawiało mu wielki ból. Terapeuta leczył u niego deformację rdzenia i nagle okazało się, że pacjent nie ma problemów z chodzeniem, siadaniem ani wstawaniem. – Poczuł zmianę od razu – wspomina Lamb. – Wszystkie problemy zostały usunięte. Byłem naprawdę zdumiony.

Wspólny mianownik

Deformacja rdzenia jest spiralnym „skręceniem", biegnącym od czubka głowy aż do stóp, wywierającym wpływ na całą strukturę ciała i powodującym objawy mięśniowo-szkieletowe oraz ból. Schorzenie to powiązane jest z wieloma różnorodnymi zaburzeniami funkcjonalnymi, od dysfunkcji stawu skroniowo-żuchwowego (DSŻ) po skoliozę, zespół cieśni nadgarstka i fibromialgię.

Oznakami tego problemu są: wysokie ułożenie lewego barku i obniżenie prawego barku, przy czym jeden bark skręcony jest ku przodowi, a drugi – ku tyłowi. Klatka piersiowa pochylona jest ku dołowi po prawej stronie, lewa kość biodrowa skręcona jest ku przodowi, a prawa kość biodrowa – ku tyłowi. Lewa noga staje się dłuższa, natomiast nadmiar długości prawej nogi jest wchłaniany przez prawe biodro, które również jest skręcone ku tyłowi.

– Miałem mnóstwo klientów z różnymi schorzeniami – mówi mgr Don McCann, masażysta i doradca zdrowia psychicznego, założyciel Structural Energetic

Lamb leczył deformację rdzenia i nagle okazało się, że pacjent nie ma problemów z chodzeniem, siadaniem ani wstawaniem z krzesła. – Poczuł zmianę od razu – mówi Lamb. – Wszystkie problemy zostały usunięte. Byłem naprawdę pod wrażeniem.

Quantum-Touch

Quantum-Touch (ang.: kwantowy dotyk) stymuluje zdolność organizmu do samoleczenia poprzez użycie przez terapeutę intencji, świadomości energii ciała i pracy z oddechem. Twórca Quantum-Touch, Richard Gordon, rozwinął tę metodę w oparciu o techniki opracowane pod koniec lat 70. przez Boba Rasmussena, leczącego dotykiem rąk.

Fundamentalne znaczenie w technice Quantum-Touch ma zrozumienie, że to nie terapeuta dokonuje leczenia, lecz raczej odbiorca jego działań. – We właściwym środowisku energetycznym, emocjonalnym, żywieniowym i duchowym naturalnym stanem ciała jest doskonałe zdrowie, czyli homeostaza – wyjaśnia Richard Gordon, autor książki „Quantum-Touch 2.0: The New Human" (North Atlantic Books, 2013). – Organizm dysponuje niezwykłą inteligencją i zdolnością samoleczenia. Nasza ulubiona definicja uzdrowiciela mówi, że jest to ktoś, kto był chory i wyzdrowiał. Wielkim uzdrowicielem jest ktoś, kto był bardzo chory i wyzdrowiał szybko.

W świecie fizyki kwantowej każda energia jest tym samym. Siła życiowa, występująca we wszystkich istotach ludzkich, jest tą samą energią, jaka wypełnia psa, roślinę czy amebę. W świecie Quantum-Touch każde leczenie jest samoleczeniem. Terapeuci pomagają, ukierunkowując po prostu energię życiową z Ziemi do swej czakry serca, a następnie do klienta. Rzeczywistą pracę wykorzystania tej energii siły życiowej do dokonania w organizmie korekcji niezbędnych dla wyleczenia wykonuje klient i jego ciało.

Zdaniem Gordona, praktycznymi zasadami naukowymi, które umożliwiają działanie Quantum-Touch, są rezonans i synchronizacja. Gdy w jednym pokoju umieścimy kilka zegarów z wahadłem, po niedługim czasie wszystkie wyrównają swą pracę. Jak wie każdy muzyk, jeżeli szarpnie się strunę G w instrumencie takim jak harfa, to struna G w innym instrumencie w tym samym pomieszczeniu zacznie współwibrować.

Podobnie jest w fizyce – teoria synchronizacji mówi, że dwa ciała, z których każde wibruje z inną prędkością, zaczną wibrować z taką samą prędkością, gdy przekazana zostanie pomiędzy nimi energia.

Zgodnie z teorią Quantum-Touch, energia kierowana z serca (struna „H") jest wysoko wibrującą energią siły życiowej, którą ciało odbiorcy może wykorzystać do usunięcia bólu, stresu, stanu zapalnego lub choroby, dostrajając ten obszar do właściwej częstotliwości, potrzebnej do wyleczenia.

Therapy® w Lutz na Florydzie oraz odkrywca deformacji rdzenia. – Zauważyłem, że niezależnie od tego, czy był to uraz kręgosłupa szyjnego, problem z kolanem lub biodrem, czy też zespół cieśni nadgarstka, to gdy spoglądałem na strukturę ich ciała, widziałem pewien rodzaj załamania konstrukcji, bezpośrednio powiązany z samym problemem. Zawsze jeden bark ułożony był wyżej, a kolano w przeproście i skręcone na zewnątrz. – A gdy popatrzyłem na ich ciała, kiedy stali, widziałem spiralną deformację od czubka głowy aż do stóp, z biodrem wychylonym po jednej stronie w przód. Nawet ich twarze były zniekształcone. Po lewej stronie kość klinowa (kość przypominająca kształtem motyla w środku czaszki, skierowana ku przodowi) była obniżona, a po prawej wychylona ku górze. Widoczna była też odpowiadająca temu różnica w ułożeniu kości policzkowych i linii żuchwy.

McCann zaczął zauważać ten sam schemat spiralnego skręcenia u wszystkich, których leczył. Na dodatek odkrył, że mięśnie uczestniczące w deformacji były drastycznie osłabione – traciły ok. 50% ogólnej siły.

Stało się to początkiem medycznego śledztwa, które miało zabrać mu całe dziesięciolecia. Ponieważ schorzenie obejmowało nogi, miednicę, kręgosłup, klatkę piersiową i czaszkę – a więc zasadniczo rdzeń każdego z jego klientów – McCann postanowił nazwać je deformacją rdzenia.

> **Niektórzy osteopaci mówili mi, że to „normalna deformacja". Ja jednak widziałem, że to właśnie z załamania struktury w ramach tej krzywizny bierze się ból pacjentów**

– Miałem już nazwę problemu, lecz nie miałem jego rozwiązania – wspomina Don McCann. – Niektórzy osteopaci mówili mi, że to „normalna deformacja". Ja jednak widziałem, że to właśnie z załamania struktury w ramach tej krzywizny bierze się ból pacjentów. Z tego powodu zużywały się ich kolana, dyski lub biodra. Pomyślałem, że jeśli mam ich rehabilitować, to muszę wymyślić, jak trwale usunąć to skręcenie, by wytworzyć właściwe podparcie ciężaru kręgosłupa.

Naprawdę zaszokowało go jednak odkrycie, że najprawdopodobniej większość – o ile nie wszystkie – dzieci rodzi się z tym schorzeniem. Odnotowane pomiary kątów miednicy u dzieci do 1. r.ż. życia wykazują przeciętnie 20° różnicy pomiędzy prawą i lewą kością biodrową, przy czym lewa skręcona jest ku przodowi, a prawa – ku tyłowi[1].

– Widać wyraźnie, że zdrowe dzieci rodzą się z deformacją rdzenia, wytwarzającą nierównowagę i osłabienie w całym ciele – mówi McCann. – Urazy, stresy i wzorce rozwojowe, występujące podczas całego ich życia, powodują dalsze załamanie konstrukcji, skutkujące problemami mięśniowo-szkieletowymi.

Gdy McCann zrozumiał powiązanie pomiędzy czaszką, a szczególnie jej kością klinową i potyliczną, a biodrami, miednicą i kością krzyżową, dowiedział się, jak trwale „odkręcić" skręt ciała, a nagrodą były dla niego spektakularne rezultaty u jego klientów.

eprasa.pl 7d7372f4d9

– Niektóre z tych historii wydają się zbyt piękne, by mogły być prawdziwe – opowiada. – Jednym z przypadków, które wywarły na mnie największe wrażenie, była 53-letnia kobieta z silnym urazem dolnej części pleców. Biegała w maratonach i od wieku 33 lat do chwili obecnej brała udział w zawodach Ironman na Hawajach. Powiedziano jej, że ma iść do domu i już nigdy więcej nie biegać, i że będzie musiała poddać się operacji krążka międzykręgowego w dolnej części kręgosłupa, jak również wymianie stawu biodrowego. Tymczasem wystarczyła praca nad deformacją rdzenia i 3 zrównoważenia miednicy,

Odkręcanie deformacji rdzenia

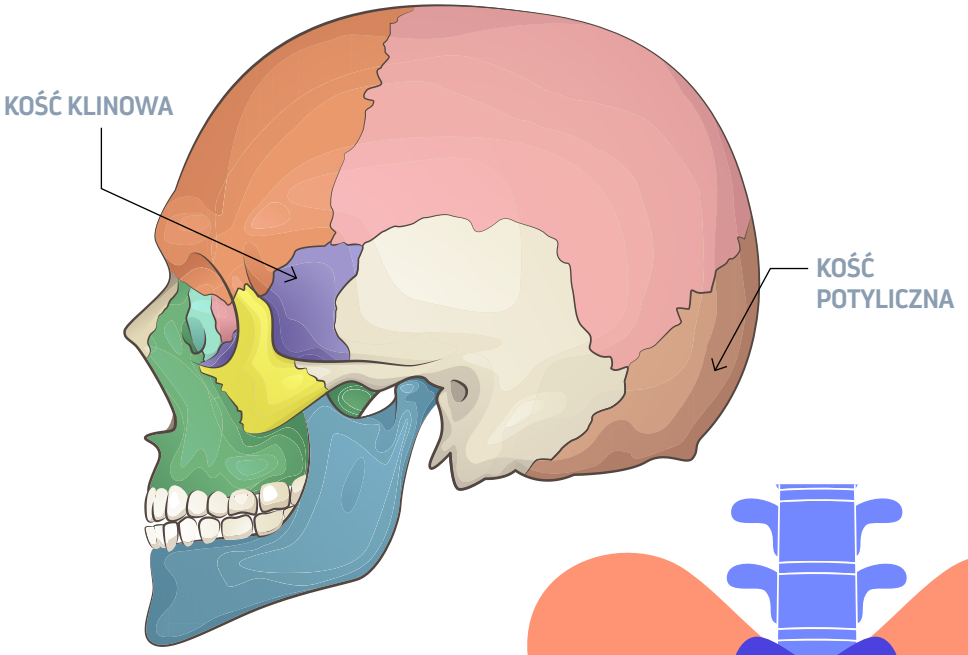
Twórca Structural Energetic Therapy®, Don McCann, stosuje następującą technikę do korekcji deformacji rdzenia: „Ujmuję czaszkę chwytem klinowo-potylicznym: jedną ręką trzymam skrzydła kości klinowej na skroniach, a drugą kładę w poprzek grzbietu potylicy z tyłu głowy. Nadaję im następnie ruch skręcający w lewą stronę, uwalniając lewą część kości klinowej poprzez uniesienie tego skrzydła kości przy jednoczesnym naciskaniu w dół jej prawej strony. W tym samym czasie unoszę grzbiet potylicy ku górze po prawej stronie i naciskam w dół po lewej stronie. Następnie przeprowadzam klienta przez wszystkie 6 ruchów czaszki, które mogą mieć miejsce przy kości klinowej.

Jeżeli nie odkręcę skrętu w każdym z tych ruchów, poprawa nie będzie długotrwała. Jeżeli to zrobię, wtedy w pełni odkręcone zostaną także wszystkie pozostałe kości czaszki, powiązane z deformacją rdzenia, a rezultat tej korekcji będzie długotrwały.

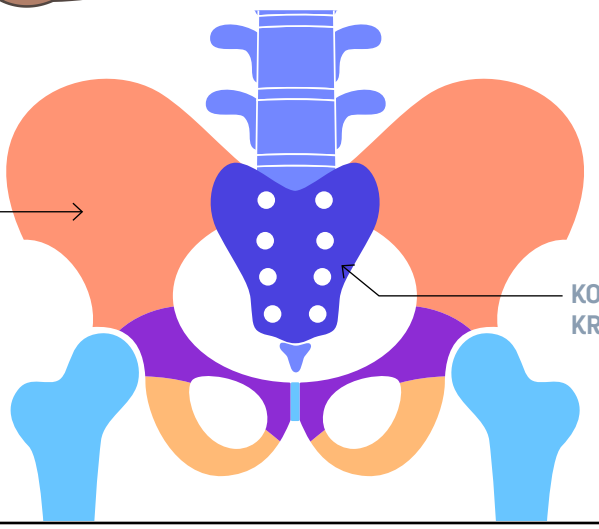
Kości te są nie tyle przemieszczone, co uwięzione. Chodzi w istocie o umożliwienie uwolnienia ich przez tkankę miękką, by mogły pracować w równowadze".

A oto, jak Paul Lamb opisuje stosowanie metody Quantum-Touch w leczeniu tego samego problemu: „Przede wszystkim dokonuję pomiarów kości potylicznej z tyłu czaszki, by zobaczyć, czy jedna jej strona leży wyżej niż druga. Następnie klękam na jedno kolano i mierzę biodra, by sprawdzić, jak są położone. Później proszę klienta, by stanął przede mną, zamknął oczy i rozluźnił się. Wtedy patrzę wprost na jego twarz, a dokładniej na kość klinową w czaszce. Formułuję intencję przywrócenia równowagi i harmonii w tych kościach i w całym ciele.

Wykorzystując moją świadomość ciała i oddechu, koncentruję się na wciągnięciu energii do mego ciała, skierowaniu jej w okolicę serca oraz podniesieniu jej częstotliwości na bardzo wysoki poziom. Następnie robię wydech, kierując energię z serca do klienta. Od tego momentu ciało klienta wie już samo, co ma zrobić."



Deformacja rdzenia dotyka całego ciała, od głowy po stopy. Leczenie – czy to z dotykiem rąk, czy też bezdotykowe – rozpoczyna się od korekcji niewłaściwego ustawienia, od przodu ku tyłowi, kości klinowej leżącej poniżej skroni oraz potylicy u podstawy tylnej części czaszki.



Podejście „od góry do dołu" prowadzi następnie do istotnych zmian w dolnej części rdzenia ciała, wzmacniających pochylenie kości krzyżowej, zrośniętych kości u podstawy kręgosłupa, a także korekcję skręcenia w przód i w tył kości biodrowych na szczycie miednicy

eprasa.pl 7d7372f4d9

HISTORIE PACJENTÓW

Esther Gerard, lat 71

NEW JERSEY

„Zawsze byłam bardzo aktywna. W r. 2004, wędrując po górach, przewróciłam się, w wyniku czego doznałam poważnego urazu łąkotki. Poszłam do fizjoterapeuty, lecz w rezultacie uszkodzenie jeszcze pogorszyło się i nie mogłam nic z tym zrobić. Ciągle czułam ból i utykałam. Miałam problemy z wchodzeniem i schodzeniem po schodach.

14 lat później ponownie udałam się do fizjoterapeuty. Wykonano tam dokładne prześwietlenia i powiedziano mi, że stan kości w moim kolanie jest na tyle zły, że mogą tylko starać się wzmocnić mięśnie wokół niego. Usłyszałam, że jedyną nadzieją jest operacja.

Drugi cykl fizjoterapii nie przyniósł rezultatów. Wtedy spotkałam przypadkiem Paula Lamba na targach energetycznych, a on opowiedział mi o swej pracy z Quantum-Touch i o deformacji rdzenia. Opisał proces korekcji i zaoferował przeprowadzenie leczenia, a ponieważ nic innego nie działało, pomyślałam: „Czemu nie?". Zabieg był bardzo szybki i bezbolesny, i wyszłam stamtąd bez bólu. Było to w 2019 r.

Po zabiegu po prostu zapomniałam zupełnie o moim kolanie. Ani trochę mi nie dokuczało. Wbiegałam nawet po schodach. Nie muszę dodawać, że nie chodziłam już w tej sprawie do lekarza i nie było już potrzeby wykonywania operacji. Na wszelki wypadek obchodzę się z nim ostrożnie. Ale proces leczenia deformacji rdzenia i rezultaty, jakie przyniósł w moim przypadku, są doprawdy ekscytujące."

Ponieważ nic innego nie działało, pomyślałam: „Czemu nie?" Zabieg był bardzo szybki i bezbolesny, i wyszłam stamtąd bez bólu.

polegające na oddziaływaniu na miękką tkankę mięśniowo-powięziową w okolicy dotkniętej urazem, by kobieta mogła podjąć treningi do następnego wyścigu, który miał się odbyć za 6 tygodni. Gdy odwiedziła nas później, z dumą oświadczyła, że o jakieś 15 min poprawiła swój osobisty rekord na Hawajach, który ustanowiła w wieku 35 lat.

Dlaczego 20 lat później uzyskała wynik tak dużo lepszy? Don McCann twierdzi, że jednym z powodów było to, że niektóre mięśnie wcześniej były dla niej niedostępne, a jej ogólna siła mięśniowa przez całe życie osiągała ok. 50% możliwości z powodu deformacji rdzenia. – Gdy usunęliśmy ten problem, zdjęliśmy ucisk z dysku, dzięki czemu mogła znów biegać, a jej ogólna siła mięśniowa poprawiła się, co poprawiło jej wyniki – wyjaśnia.

Dlaczego więc matka natura tak źle się spisała, nadając nam ten nieprzyjemny skręt? Dlaczego dzieci rodzą się z deformacją rdzenia? Zdaniem McCanna, jedną z teorii jest niekompletna ewolucja małpy. Jak się wydaje, sposób, w jaki szympans spaceruje po sawannie – z naturalnym skrętem kości biodrowej i ciała – pomaga mu w jego sposobie chodzenia.

Chociaż *Homo australopithecus* zaczął stawać prosto, chodząc na dwóch nogach, to – jak mówi teoria – zachował, tak jak i my nadal zachowujemy w naszych ciałach, coś z charakterystycznego dla szympansa skrę-

Nigdy nie widziałem niczego, co mogłoby równać się z pozytywnymi rezultatami Quantum-Touch – potwierdził trener koszykarzy UCSC Duane Garner. – Dzięki tej metodzie kontuzjowani zawodnicy mogli ponownie uczestniczyć w rozgrywkach w krótkim czasie po urazie.

tu. Zasadniczo ewolucja nie całkiem nadążyła za faktem, że jesteśmy obecnie gatunkiem wyłącznie dwunożnym.

Prostsze odkręcanie

Jak dotąd nie przeprowadzono żadnych badań klinicznych dla potwierdzenia występowania deformacji rdzenia lub zmierzenia skuteczności opracowanej przez McCanna techniki odkręcania. Liczne są jednak anegdotyczne historie wyleczeń. Opracowano także wiele rozmaitych podejść do leczenia tego problemu, z których na największą uwagę zasługuje Quantum-Touch – technika „bezdotykowa", jaką Paul Lamb stosuje u wszystkich swych klientów, gdy pracuje z ich deformacją rdzenia, włącznie z dwoma przypadkami opisanymi powyżej.

Quantum-Touch, metoda lecznicza, opracowana przez Richarda Gordona, jednego z pionierów na polu medycyny energetycznej, polega na pracy z energią siły życiowej (znaną również jako qi w języku chińskim i prana

HISTORIE PACJENTÓW

Colleen Webb, lat 38

NOWY JORK

„Znam Paula od dawna i w ciągu tych lat bardzo pomagał mi w problemach zdrowotnych. Od kilkudziesięciu lat rozmawiam z nim o żywieniu i suplementach. W 2020 r. mój synek miał 2 lata i był całkiem duży, jak na swój wiek, ważył aż 13,5 kg! Zaczęłam naprawdę odczuwać skutki ciągłego podnoszenia go i noszenia na biodrze.

Paul widział, że nie stoję prawidłowo. Gdy przyznałam, że odczuwam ból, zaproponował, że popracuje trochę z moją deformacją rdzenia. Mówiąc szczerze, weszłam tam z pewnymi wątpliwościami i sceptycyzmem co do tej metody pracy z energią. Podczas zabiegu Paul nawet mnie nie dotknął, ale po nim zauważyłam, że noszenie syna na biodrze nie sprawiało mi już takiego dyskomfortu jak wcześniej.

Później, kilka miesięcy temu, znalazłam się w trudnej sytuacji, ponieważ dokuczały mi barki (mój syn waży teraz 18 kg), a jednocześnie byłam w trakcie przeprowadzki. Nie miałam czasu, by udać się do Paula osobiście, lecz wiedziałam, że zajmuje się również leczeniem na odległość, więc zapytałam go, czy może mi jakoś pomóc, a on odpowiedział: „Zadzwonię do Ciebie, gdy już nad Tobą popracuję".

Nieco później siedziałam z moim synkiem, gdy nagle poczułam, że coś zmienia się w moim samopoczuciu. Odczułam przypływ nowej energii i pomyślałam: „To dziwne". A zaraz potem dostałam wiadomość o tym, że Paul przeprowadził zabieg."

Poczułam, że coś zmienia się w moim samopoczuciu. Odczułam przypływ nowej energii. A zaraz potem dostałam wiadomość o tym, że Paul przeprowadził zabieg.

eprasa.pl 7d7372f4d9

w sanskrycie) w celu poprawy samopoczucia i zmniejszenia bólu, skorygowania niewłaściwych ustawień szkieletu, jak również złagodzenia objawów chorób przewlekłych.

Pierwotna metoda Quantum-Touch składała się z lekkich dotknięć rąk terapeuty w okolicach, które miały zostać wyleczone, w połączeniu z odpowiednią techniką oddechową i intencjonalnym przemieszczaniem energii siły życiowej z ziemi do serca terapeuty, a następnie skierowaniem jej ku klientowi. Ok. 10 lat temu Gordon przekształcił tę technikę (którą nazywa teraz Quantum-Touch 2.0) w praktykę zupełnie bezdotykową, taką, jakiej używa Paul Lamb.

Kilka badań poświęcono ocenie skuteczności Quantum-Touch. W jednym z nich członkowie męskiej drużyny koszykówki z University of California w Santa Cruz, odbywający sesje lecznicze Quantum-Touch, przez cały sezon wypełniali kwestionariusze zdrowotne.

Donosili w nich o obniżeniu poziomu bólu, lepszych osiągach sportowych, rzadziej występujących urazach oraz szybszym gojeniu tych urazów, które jednak wystąpiły. – Nigdy nie widziałem niczego, co mogłoby równać się z pozytywnymi rezultatami Quantum-Touch – potwierdził trener koszykarzy UCSC Duane Garner. – Dzięki tej metodzie kontuzjowani zawodnicy mogli ponownie uczestniczyć w rozgrywkach w bardzo krótkim czasie po urazie, a poprawa utrzymywała się nadal po zakończeniu sesji terapeutycznej[2].

W innym badaniu w grupie eksperymentalnej stosującej Quantum-Touch poziom bólu znacząco obniżył się zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.[3]

Richard Gordon uczy terapeutów konkretnego zastosowania tej techniki w deformacji rdzenia. – Byłem zachwycony tym, jak zadziwiające efekty technika ta przynosi w deformacji rdzenia – mówi. – Pokazała mi coś niezwykle istotnego, co było demonstracją faktu, iż umysł nie jest ograniczony do mózgu i że posiadamy zdolności, jakie wcześniej były nieznane.

Gordon twierdzi, że w przybliżeniu 1 na 10 osób leczonych techniką Quantum-Touch z powodu deformacji rdzenia rzeczywiście odczuwa poruszenie tylnej części czaszki podczas dokonywania korekcji ustawień. – Większość ludzi nie czuje niczego, ale dla niektórych jest to naprawdę dramatyczne przeżycie – mówi Gordon. – Rezonans i synchronizacja pozwalają ciału prowadzić własny proces samoleczenia. To tylko wygląda tak, że leczymy drugą osobę, ale w rzeczywistości to jej ciało leczy się samo. My utrzymujemy pole i energię, które pozwalają mu działać. To jak wlewanie benzyny do zbiornika samochodu. Benzyna nie napędza samochodu, napędza go silnik. My tylko dostarczamy benzyny, by organizm mógł zrobić to, co robi, żeby poczuć się lepiej.

Korzyści z leczenia deformacji rdzenia

Zdaniem Dona McCann, założyciela Structural Energetic Therapy®, z 37-letnim stażem pracy i badań, poniższa lista to tylko część korzyści, jakie przypisuje on korekcji deformacji rdzenia.

U zawodowych sportowców po usunięciu deformacji rdzenia pojawia się możliwość szczytowych osiągów, rzadziej doznają urazów i mogą dłużej cieszyć się karierą sportową. Jeśli zaś zdarzy się im jakaś kontuzja, czas powrotu do zdrowia jest krótszy. Poprawia się u nich ogólna wydolność, wytrzymałość, siła, giętkość, funkcjonowanie narządów wewnętrznych oraz energia. Dotyczy to nie tylko sportowców.

Częściowa lista ponad 200 schorzeń, jakie według doświadczeń McCanna dobrze reagują na zrównoważenie skrętu czaszki i korekcję deformacji rdzenia obejmuje: skoliozę, ból szyi, przepuklinę i wystawanie krążka międzykręgowego, ból barku, zamrożony bark, zwyrodnieniową chorobę krążka międzykręgowego, artretyzm, ból pleców, rwę kulszową, osteoporozę, sztywność stawów, łokieć tenisisty, wady ustawienia pleców, dysfunkcję stawu skroniowo-żuchwowego (DSSŻ), uraz kręgosłupa szyjnego, zapalenie ścięgien, bóle głowy, fibromialgię, toczeń, zapalenie powięzi podeszwowej, przepuklinę rozworu przełykowego, refluks żołądkowo-przełykowy, skręcenia/zwichnięcia oraz zespół cieśni nadgarstka.

Źródła:

Don McCann:
www.structuralenergetictherapy.com

Paul Lamb:
www.paulmlamb.com

Quantum-Touch:
www.quantumtouch.com

BIBLIOGRAFIA

1. Massage Magazine, "Structural Energetic Therapy For Long-Term Pain Relief." Nov 30, 2015
2. www.quantumtouch.com/en/about-quantum-touch/all-applications/941-mens-basketball-at-ucsc-
3. Energy Psychol J, 2011; 3(2)

eprasa.pl 7d7372f4d9

16 SPOSOBÓW NA Migrena

To główna przyczyna absencji w pracy na świecie. W samej Wielkiej Brytanii migrena powoduje rocznie utratę ok. 86 mln dni roboczych[1]. Poza ciężkimi bólami głowy, choroba objawia się również mdłościami, wymiotami, bólem brzucha i zwiększoną wrażliwością na światło i hałas.

Leki na receptę, takie jak metysergid, sumatryptan i ergotamina, mogą pomóc, ale niosą za sobą szereg działań niepożądanych. Obejmują różnego rodzaju dolegliwości bólowe oraz gromadzenie w narządach tkanki bliznowatej[2].

Na szczęście medycyna naturalna ma w temacie migreny wiele do zaoferowania. W przypadku tej choroby najlepiej oddać się pod opiekę doświadczonego naturoterapeuty, który może pomoc w określeniu przyczyny choroby, a następnie opracować spersonalizowany plan leczenia.

Przedstawiamy kompleksowy przewodnik po skutecznych metodach. Miejmy nadzieję, że połączenie ich pomoże Ci na dobre zwalczyć migrenę.

1. USTAL DIETETYCZNE WYZWALACZE

Z migrenami powiązano pewne pokarmy i napoje, zwłaszcza żółty ser, mleko, czekoladę, czerwone wino i piwo[3]. Za winowajców uważa się zawarte w nich związki chemiczne, takie jak tyramina, fenyloetylamina, tyrozyna, glutaminian sodu, aspartam, kofeina, siarczyny, azotany i histamina[4]. Prowadź dzienniczek dietetyczny i spróbuj ustalić potencjalne wyzwalacze, a następnie wyklucz je z diety na co najmniej 3 miesiące, aby sprawdzić, czy zauważysz różnicę. W jednym z badań z udziałem cierpiących na migrenę dzieci dieta eliminacyjna doprowadziła do kompletnego wyzdrowienia u 93% z nich[5].

2. POSTAW NA SUPLEMENTACJĘ

Magnez Niedobór tego pierwiastka powiązano z migreną[6], a jego suplementacja może zmniejszyć częstotliwość ataków[7].
Sugerowana dawka: 360-600 mg na dobę

Koenzym Q10 Ten witaminopodobny antyoksydant znajduje się w każdej komórce organizmu, ale u osób cierpiących na migrenę często w niskim stężeniu[8]. Według przeglądu 6 badań jego suplementacja może obniżyć zarówno czas trwania, jak i częstotliwość ataków[9].
Sugerowana dawka: 100 mg ubichinolu (zredukowanej formy koenzymu Q10) 3 razy na dobę

Witamina B2 Kilka badań wykazuje, że witamina ta, znana również jako ryboflawina, może złagodzić objawy migreny[10].
Sugerowana dawka: 400 mg na dobę

5-hydroksytryptopfan (5-HTP) Naturalny aminokwas wydaje się równie skuteczny, jak przeciwmigrenowy lek metysergid. Oba środki przyniosły znaczącą poprawę u ok. 70%. uczestników jednego z badań. Według naukowców 5-hydroksytryptopfan jest bardziej pomocny w redukcji intensywności i czasu trwania ataków niż ich częstotliwości[11].
Sugerowana dawka: 200-600 mg na dobę

Kwasy tłuszczowe omega-3 Dowody naukowe sugerują, że te dobroczynne substancje zawarte w tłustych rybach, mogą skrócić ataki migreny, chociaż nie mają wpływu na ich częstotliwość czy intensywność[12].
Sugerowana dawka: 2 g na dobę

3. ĆWICZ JOGĘ

Wykazano, że asany są skuteczne zarówno jako uzupełniająca, jak i niezależna terapia migreny. Wydaje się łagodzić bóle głowy, a dodatkowo redukuje lęk i przygnębienie[13].

eprasa.pl 7d7372f4d9

4. CBD

Kannabinoidy wpływają na serotoninę w ośrodkowym układzie nerwowym, co sugeruje, że mogą pomóc w przypadku migreny. W jednym z eksperymentów 121 dorosłym pacjentom z rozpoznaniem tego typu bólu głowy zalecono, by stosowali konopie. Okazało się, że częstość napadów w ciągu miesiąca spadła u nich z 10,4 do 4,6[14].

W innej analizie porównano nabilon (syntetyczny kannabinoid, strukturalnie zbliżony do THC) z ibuprofenem u 30 dorosłych z długotrwałym, trudnym do leczenia bólem głowy spowodowanym nadużywaniem leków. Po 8 tygodniach stwierdzono, że był on skuteczniejszy w zmniejszaniu intensywności dolegliwości i dziennej dawki farmaceutyków, a ponadto ograniczał uzależnienie od leków[15].

5. SKORZYSTAJ Z TERAPII MANUALNEJ

Mobilizacja kręgosłupa może skutecznie leczyć migrenę. W jednym z badań udowodniono, że w leczeniu dolegliwości migrenowych manipulacja kręgosłupa dorównywała skutecznością lekom – i miała znacznie mniej efektów ubocznych[30].

6. ZNAJDŹ CZAS NA MEDYTACJĘ

Odkryto, że praktyka uważności (mindfulness), w ramach której siedzi się w ciszy i koncentracji na własnych myślach, oddechu i doznaniach ciała, pomaga ludziom cierpiącym na migreny i innego rodzaju bóle głowy[31]. Może to wynikać z faktu, że redukuje stres, który jest dobrze znanym wyzwalaczem ataków oraz pełni rolę w początkowym rozwoju tego schorzenia[36].

REKLAMA

7. PRZEJDŹ NA DIETĘ KETOGENICZNĄ

Pojawiają się dowody na to, że wysokotłuszczowy i niskowęglowodanowy jadłospis może stanowić skuteczną terapię zapobiegającą migrenom. Przypuszcza się, że dzieje się tak dzięki pobudzeniu metabolizmu mózgu oraz zapobieganiu „neurozapaleniu"[16]. W jednym z badań z udziałem cierpiących na tę przypadłość osób z nadwagą, niskokaloryczna dieta ketogeniczna obniżyła częstotliwość ataków już po zaledwie miesiącu[17]. Według współpracowniczki magazynu „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą", dr Sarah Myhill, najzdrowszym rodzajem diety ketogenicznej jest ten zgodny z zasadami diety paleo. (Więcej dowiesz się z książki „Dieta paleo – naturalna dieta naszych przodków", Mickey Trescott, Vital, 2020).

8. WYPRÓBUJ ZIOŁA

Lepiężnik różowy (*Petasites hybridus*) Wyciąg z tej rośliny może znacząco zmniejszyć częstotliwość ataków migreny[20].
Sugerowana dawka: 75 mg standaryzowanego wyciągu bez alkaloidów, zawierającego co najmniej 15% petasyn (głównej substancji czynnej) 2 razy dziennie.

Złocień maruna (*Tanacetum parthenium*) Kilka badań wykazuje, że zioło to jest skutecznym lekiem na migrenę[21]. W jednym z nich zredukowało intensywność bólu, jak również wymiotów, mdłości oraz nadwrażliwości na hałas i światło[22].
Sugerowana dawka: Zielarz Meilyr James zaleca przyjmowanie dziennie 5-10 kropli nalewki rozcieńczonej z odrobiną wody (w stosunku 1:3) lub łyżkę świeżego posiekanego liścia złocienia.

Imbir Sproszkowany wydaje się równie skuteczny, jak lek przeciwmigrenowy sumatryptan w redukcji uporczywości bólów głowy, przy czym ma mniej działań niepożądanych[23].
Sugerowana dawka: Według instrukcji na etykiecie lub przepisu w ramce pt. „Lek na migrenę z tartego imbiru".

Lek na migrenę z tartego imbiru

Według zielarza Meilyra Jamesa, właściciela Kliniki Ziołolecznictwa w Swansea w Wali, imbir jest pomocny, na początku ataku migreny. Jego zdaniem może zapobiec jej nasilaniu się, ponieważ działa przeciwzapalnie oraz zmniejsza napięcie naczyń krwionośnych (ich skurcz w mózgu uważa się za przyczynę bólu w przebiegu tej dolegliwości). Imbir może też wspomagać łagodzenie nudności.

Wskazówki:

- Zetrzyj na tarce kawałek świeżego kłącza wielkości kciuka (ok. 10 g), zalej ok. 0,5 l wrzątku i parz 20 min.
- Jeśli imbir jest organiczny, nie trzeba go wcześniej obierać, wystarczy po prostu dobrze umyć.
- Osłódź napar miodem i pij na gorąco (w razie potrzeby podgrzej w garnku).
- Pij ¾ szklanki co pół godziny do czasu ustąpienia bólu.
- Możesz też użyć suszonego imbiru (ostrożnie, jeśli masz wrażliwy żołądek): dodaj szczyptę do odrobiny wody i pij do 3 razy dziennie.

9. WYKONUJ INTENSYWNY TRENING INTERWAŁOWY

Naukowcy są zdania, że ćwiczenia wspomagają leczenie migreny[18]. Najskuteczniejszy pod tym względem okazuje się intensywny trening interwałowy, w przebiegu którego naprzemiennie wykonuje się wyczerpujące oraz lżejsze ćwiczenia. Kiedy badacze porównali efekty wykonywanych 2 razy w tygodniu takich sesji z ciągłą aktywnością o umiarkowanej intensywności oraz interwencją kontrolną, trening interwałowy okazał się najlepszy. Znacząco zmniejszył liczbę dni, w których uczestnicy badania doświadczali migreny[19]. Należy jednak mieć na uwadze fakt, że u niektórych osób ćwiczenia mogą wywoływać ataki choroby.

10. SKORZYSTAJ Z AKUPUNKTURY

Tradycyjna chińska technika nakłuwania igłami to dobra opcja w profilaktyce migreny. Akupunktura jest co najmniej tak skuteczna, jak powszechnie stosowane leki przeciwmigrenowe[27].

11. ZADBAJ O SEN

Cierpiące na migrenę osoby są 5 razy bardziej narażone na ciężkie zaburzenia snu[25]. Porozmawiaj ze swoim lekarzem w celu odkrycia ewentualnych ukrytych problemów ze snem, ponieważ zajęcie się nimi może spowodować ustąpienie bólów głowy[26].

eprasa.pl 7d7372f4d9

12. SPRAWDŹ, CZY NIE MASZ INFEKCJI

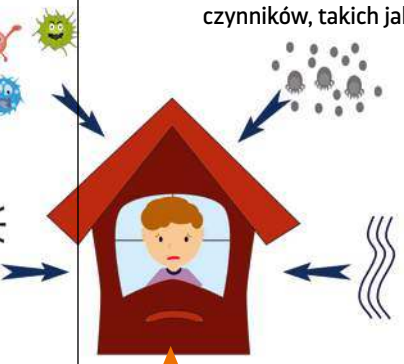
Zakażenie *Helicobacter pylori* (bakteria wywołująca wrzody trawienne), może u niektórych osób zwiększać skłonność do występowania migren. W jednym badaniu u 40% osób cierpiących na nie stwierdzono zakażenie *H. pylori*. U wszystkich biorących udział w badaniu, które całkowicie pozbyły się tego patogenu, znacząco obniżyły się intensywność, czas trwania i częstotliwość ataków bólu[28]. Zakażenie tą bakterią jest najczęstszą przyczyną ataków u osób z migrenami nie wywołanymi wahaniami hormonalnymi (takimi jak występujące podczas menstruacji) i u tych, u których migreny nie były dziedziczne[29].

13. KOCHAJ SIĘ!

Aktywność seksualna przerywa migrenowy i klasterowy ból głowy, zwłaszcza w początkowej fazie ataku bólu[33]. Co więcej, orgazm może przynieść całkowitą ulgę już po kilku minutach! W największym badaniu, które potwierdziło tę zależność, 60% uczestników z migreną i 37% z klasterowym bólem głowy stwierdziło, że aktywność seksualna dała im znaczną lub całkowitą poprawę w zakresie ataków[34].

14. OCZYŚĆ DOM

Autorzy jednego z badań przeglądowych wysnuli wniosek, że „syndrom chorego budynku" (SBS, ang. sick building syndrome), może być niekiedy wiarygodną przyczyną przewlekłych bólów głowy[35].
SBS to schorzenie będące skutkiem działania czynników, takich jak lotne związki organiczne (znajdujące się w farbach, lakierach, plastiku i klejach), pleśnie, promieniowanie elektromagnetyczne, oświetlenie, hałas, klimatyzacja, nadmierne ogrzewanie i słaba wentylacja. Pozbądź się toksycznych materiałów z mieszkania, wyposaż je w odpromienniki oraz często wietrz.



15. STYMULUJ MÓZG

Sprawdzono, że regularnie stosowana nieinwazyjna terapia stymulacyjna mózgu zmniejsza intensywność bólów głowy u osób cierpiących na chroniczną migrenę[24]. Jedną z jej metod jest Terapia Bólu Sooma (www.tdcs.p).

16. DBAJ O STABILNY POZIOM CUKRU

U diabetyków, którzy przyjmują leki obniżające poziom glukozy, może dojść do hipoglikemii, co szybko doprowadza do objawów zaburzeń czynności mózgu (w końcu neurony w celu uzyskania energii zużywają jedynie glukozę). Stan taki określamy mianem neuroglikopenii, a najczęstszym jego objawem u młodych osób są bóle głowy z powtarzającymi się napadami padaczkowymi. Występują one przy obniżeniu stężenia glukozy poniżej 54 mg/dl, ale przewlekły stan nawet niewielkiej hipoglikemii również może powodować bóle głowy[32].

BIBLIOGRAFIA

1 The Work Foundation, "Society's Headache," April 2018. www.lancaster.ac.uk/work-foundation/reports
2 Heart Surg Forum, 2006; 9: E792–3; Cephalalgia 2000; 20: 39–44
3 J Clin Med, 2020; 9: 3717; Headache, 1995; 35: 355–7
4 Pediatr Neurol, 2003; 28: 9–15
5 Lancet, 1983; 2: 865–9
6 Int Clin Psychopharmacol, 2016; 31: 287–92
7 Cephalalgia, 1996; 16: 257–63; Headache, 1991; 31: 298–301
8 Headache, 2007; 47: 73–80
9 BMJ Open, 2021; 11: e039358
10 Int J Vitam Nutr Res, 2015; 85: 79–87
11 Eur Neurol, 1986; 25: 327–9
12 Nutr Neurosci, 2018; 21: 614–23
13 Neurology, 2020; 94: e2203–12; Headache, 2007; 47: 654–61
14 Pharmacotherapy. 2016; 36(5):505-10
15 J Headache Pain. 2012; 13(8):677-843
16 Neurol Sci, 2017; 38: 111–5
17 Nutrients, 2019; 11: 1742
18 Curr Pain Headache Rep, 2021; 25: 14
19 Scand J Med Sci Sports, 2018; 28: 1103–12
20 Neurology, 2004; 63: 2240–4
21 Phytother Res, 1997; 11: 508–11
22 Cephalalgia, 2005; 25: 1031–41
23 Phytother Res, 2014; 28: 412–5
24 J Neurol, 2016; 263: 2238–46
25 J Headache Pain, 2010, 11, 197–206
26 Arch Intern Med, 1997; 157: 1701–5
27 Cochrane Database Syst Rev, 2016; 2016: CD001218
28 Hepatogastroenterology, 1998; 45: 765-70
29 J Headache Pain, 2007; 8: 329-33
30 Chiropr Osteopat, 2010; 18: 3; J Manipulative Physiol Ther, 1998; 21: 511-9
31 Chin Med J (Engl), 2018; 131: 829–38
32 Kozubski W., Liberki P.: Choroby układu nerwowego, PZWL 2004; s. 578-80
33 J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2006 Nov; 77(11):1296
34 Cephalalgia 2013 Apr; 33(6):384-389
35 Aust Fam Physician, 2005; 34: 647-51
36 Headache, 2009; 49: 1378–86

eprasa.pl 7d7372f4d9

Porady z notatnika Starego Doktora

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

Odwodnienie organizmu i przesuszenie skóry

Pytanie: Poszłam do lekarza rodzinnego z powodu ogólnego osłabienia, dekoncentracji oraz bólów i lekkich zawrotów głowy. Podczas wywiadu i badania okazało się, że mam także przesuszoną skórę, uczucie suchości w ustach i często odczuwam pragnienie, które trudno mi zaspokoić. Myślałam, że ten ostatni symptom jest związany z tym, że intensywnie uprawiam sport, ponieważ biegam w maratonach. Staram się pić wodę, ale – przyznaję – nie przepadam za nią. Siegam po nią tylko po treningach, wolę inne smakowe słodkie napoje, a słabość mam do kawy, której sobie nie żałuję. Chociaż sport jest ważną częścią mojego życia, od lat nie mogę pozbyć się niewielkiej nadwagi. Po wizycie u lekarza myślę, że może być temu winna niewłaściwa gospodarka wodna mojego organizmu. Czym jeszcze grozi mi odwodnienie? Wiem już, że muszę dobrze nawadniać organizm a także nawilżać suchą skórę. Pytanie jak to robić?

Odpowiedź: Nasz organizm składa się z wody w ok. 60-70%. Zachowanie zdrowia oznacza pozostanie nawodnionym. Dlatego należy dostarczać jej w odpowiednich ilościach. Od tego zależy chociażby trawienie, bo bez wystarczającej ilości wody zarówno absorpcja, jak i eliminacja toksyn są mniej efektywne.

Krew składa się z 90% wody – dostarcza organom i komórkom tlenu oraz substancji odżywczych i zabiera produkty przemiany materii. W przypadku odwodnienia krew staje się gęstsza i nie dociera do wszystkich komórek przez co mogą tworzyć się skrzepy, podwyższa się ciśnienie i wzrasta ryzyko chorób serca. Może wtedy boleć głowa czy brzuch, możemy odczuwać bóle i napięcie w mięśniach. Pijąc wodę, rozrzedzamy krew, dbając o jej neutralne pH i nie dopuszczając do zakwaszenia.

Woda pomaga również nawilżać stawy i przenosi składniki odżywcze do komórek, z których usuwa odpady. Daje też witalność i zapewnia świeży oraz wypoczęty wygląd.

Pomaga zachować jasny stan umysłu, dzięki czemu możesz się skupić i produktywnie pracować. Picie napojów z cukrem przynosi odwrotny skutek i może spowodować nadwagę.

Największej ilości wody dostarczają napoje – ok. 80% całkowitego spożycia na dzień. Jedzenie zabezpiecza ok. 20% dziennego zapotrzebowania na wodę; liczba ta jest nieco wyższa, gdy je się dużo warzyw, owoców, zup i potraw gotowanych.

Dieta oparta na przetworzonej żywności powoduje, że organizm potrzebuje jeszcze więcej wody, by ponownie uwodnić cząstki mąki celem strawienia i absorpcji istotnych składników odżywczych. Brak wystarczającej ilości wody w organizmie może spowolnić funkcje metaboliczne, przez co odpady i tłuszcze nie zostaną odpowiednio usunięte. Jest to jedna z przyczyn, dla której ludzie gaszący pragnienie napojami słodzonymi, nie pijąc przy tym wystarczającej ilości wody, często zmagają się z nadmiarem tłuszczu.

Przeciętnie potrzebujemy ok. 2 l płynów. Więcej w czasie lata lub kiedy uprawiamy intensywny sport. Weź pod uwagę, że moczopędne używki takie jak: kawa, herbata, alkohol czy słone jedzenie również zwiększają zapotrzebowanie na wodę. Warto też mieć świadomość, że nie ma jednego poziomu spożycia wody, który zapewniłby odpowiednie nawodnienie i optymalny stan zdrowia. Przyjmuje się jednak, że dorosły powinien wypijać po 30-35 ml na każdy kilogram masy ciała (czyli osoba ważąca 60 kg powinna pić 1,8-2,1 l). Jest również zasada mówiąca, że im więcej jemy tym

eprasa.pl 7d7372f4d9

więcej powinniśmy pić. Na 1 kcal trzeba wypić 1 ml wody, zatem przy przyjmowaniu 2000 kcal dziennie, należy wypijać 2 l płynów dziennie[1].

Organizm sam próbuje regulować poziom nawodnienia – daje sygnały, ile wody potrzebuje. Reguluje płyny za pomocą pragnienia a także wydalania z moczem. Istnieją 2 odrębne mechanizmy fizjologicznego pragnienia: wewnątrzkomórkowy i zewnątrzkomórkowy. Kiedy tracimy zbyt dużo wody (na przykład kiedy pocimy się w czasie upału lub intensywnych ćwiczeń), wzrasta stężenie jonów. W rezultacie komórki oddają część swojej wody na zewnątrz. Czyli kurczą się, co jest wykrywane przez receptory w mózgu, które wysyłają sygnały hormonalne w celu wywołania pragnienia, co jednocześnie objawia się apetytem na sól.

Kiedy nie dostarczamy odpowiedniej ilości wody, organizm domaga się jej w taki sposób, który często mylimy z głodem i sięgamy po słodką przekąskę lub napój. Gdybyśmy się napili wówczas wody, chęć na cukier by nam przeszła[2].

Skutki odwodnienia

Najczęstszymi objawami niedostatecznego nawodnienia są: zmęczenie, brak koncentracji, problemy z pamięcią, zawroty głowy, zaparcia, bóle głowy i mięśni, zapalenia pęcherza, zimne palce u rąk i nóg, suchą skóra, egzemy, łamiące się włosy i paznokcie[3].

Osoby uprawiające sport już przy łagodnym poziomie odwodnienia odczuwają spadek wydajności związany ze zmniejszoną wytrzymałością i motywacją a zwiększonym zmęczeniem i postrzeganym wysiłkiem[4]. Podobnie już niewielkie ale powtarzające się deficyty wody, powoduję zaburzenia nastroju i funkcjonowania poznawczego. Łagodny do umiarkowanego poziom odwodnienia może upośledzać pamięć krótkotrwałą, zdolności arytmetyczne, śledzenie wzrokowo-ruchowe i zdolności psychomotoryczne[5].

Zbadano, że odwodnienie nie wpływa dobrze na funkcjonowanie układu krążenia, natomiast picie wody znacznie zmniejsza częstość akcji serca a przy niskim ciśnieniu podnosi je. Ten wpływ spożycia wody na efekt ciśnieniowy i tętno występuje w ciągu 15-20 min po jej wypiciu i może trwać do 60 min[6].

Odwodnienie może prowadzić do bólów głowy. Niektóre badania obserwacyjne wskazują, że deficyt wody może wręcz być wyzwalaczem migreny, a także przedłużać napady tej choroby. U większości osób z bólem głowy wywołanym niedoborem wody wypicie jej łagodzi ból w ciągu 0,5-3 godz[7].

Skóra zawiera ok. 30% wody, która przyczynia się do jej elastyczności i sprężystości. Struktura komórkowa warstwy rogowej naskórka i zawartość lipidów w skórze służą jako zewnętrzna ochrona ciała. Odwodnienie odzwierciedla się napięciem skóry i uczuciem przesuszenia. Badania pokazują, że kiedy osoby z oznakami odwodnienia, uzupełniły poziom płynów, ich skóra odzyskała dawną gęstość.

Odpowiednie nawodnienie pomaga zachować jasny stan umysłu, dzięki czemu możesz się skupić i produktywnie pracować. Dekoncentracja może świadczyć o odwodnieniu

Odpowiednie nawilżenie skóry nie jest jednak wystarczające, aby zapobiec powstawaniu zmarszczek lub innych oznak starzenia, które są związane z fotostarzeniem. Wówczas należy stosować miejscowo odpowiednie emolienty, które poprawią funkcję bariery skórnej oraz poprawią wygląd i zlikwidują odczucie napięcie i przesuszenia skóry[8].

Sprawdź poziom nawodnienia

Poziom płynów w tkankach ciała można określić za pomocą różnych metod. Dokładnym i szybkim wskaźnikiem stanu nawodnienia jest określenie ciężaru właściwego moczu. Normalne zakresy to 1,013–1,029; ciężar ≥1,030 sugeruje odwodnienie, a 1,001–1,012 może wskazywać na przewodnienie[9].

Pomiar ciężaru właściwego moczu lepiej wskazuje aktualny stan nawodnienia związany z niedawnym spożyciem płynów, gorzej sprawdza się przy przewlekłym odwodnieniu, jednak może być stosowany w połączeniu z kontrolą masy ciała. W tym celu należy ważyć się zaraz po przebudzeniu i po porannym oddaniu moczu, ale przed wypiciem czegokolwiek. Jeśli wahania przekraczają ~1% od wartości wyjściowej, może występować odwodnienie[10].

Stan nawodnienia można oceniać po barwie moczu. Jaśniejszy kolor wskazuje na odpowiednie nawodnienie, natomiast ciemniejszy kolor na potrzebę

eprasa.pl 7d7372f4d9

spożycia płynów. Jednak dieta, suplementy i leki mogą wpływać na masę ciała i kolor moczu[11].

Sporządzaj domowe izotoniki

Co więc pić, żeby optymalnie nawodnić organizm? Czysta woda, wbrew temu, co się potocznie uważa, nie jest najlepszym środkiem nawadniającym organizm, ponieważ nie jest wchłaniana na zasadzie biernej tylko aktywnej. Co to znaczy? Woda jest absorbowana, jeśli między światłem jelita a komórkami organizmu zachodzi różnica ciśnień osmotycznych (różnica stężeń cukru i jonów). To znaczy, że woda, aby przenikać przez błony komórkowe potrzebuje dodatkowo sojuszników w postaci sodu i potasu. Dlatego dodawaj do szklanki wody szczyptę soli o obniżonej zawartości sodu, a zwiększonej potasu. Taki napój jest bogaty w elektrolity, dzięki czemu organizm efektywniej metabolizuje płyn. 2 g soli na szklankę wystarczą do tego, żeby woda korzystniej cyrkulowała w organizmie[12].

W celu nawodnienia można wspomóc się izotonicznymi napojami dla sportowców, ale wcześniej trzeba dokładnie przeczytać ich skład, ponieważ większość z nich zawiera duże ilości cukru. Można też przygotować domowy napój izotoniczny. Wystarczy do szklanki wody dodać sok z połowy cytryny i grejpfruta lub trochę zagęszczonego soku z malin bez cukru, 2 łyżeczki miodu i odrobinę soli niskosodowej. Świetnym izotonikiem jest woda ze świeżego orzecha kokosowego.

Wybieraj wodę alkaliczną

Według Harvard Health's The Nutrition Source napojem dobrze nawadniającym jest woda alkaliczna. Ma ona niższe napięcie powierzchniowe niż zwykła, co ułatwia wchłanianie poprzez osmozę komórkową. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Stanowym Montana wykazało, że woda zasadowa nawadnia o 17% lepiej niż zwykła[13]. Innym powodem, dla którego woda alkaliczna jest zalecana w trosce o nawadnianie jest to, że akwaporyny (czyli integralne białka błonowe, które tworzą kanały, transportu wody do komórek ciała) są kontrolowane przez pH! Woda o zasadowym pH przenika przez te nie, a woda kwaśna w bardzo ograniczonym stopniu[14].

Zatem trosce o odpowiednie nawodnienie organizmu wybieraj niskosodową wodę alkaliczną wzbogaconą w potas.

Stosuj dietę nawadniającą

Ok. 20% płynów dostarczamy sobie w postaci produktów stałych i półpłynnych. Spośród nich najwięcej wody zawierają warzywa, owoce oraz przetwory mleczne.

Uczeni potwierdzili, że skutecznie nawadniają pomarańcze, morele, arbuzy i melony, a spośród warzyw – ogórki, pomidory oraz papryka[15].

Naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu McMaster udowodnili, że mleko odtłuszczone uzupełnia niedobór płynów i ułatwia regenerację po treningu. Podobnie jest w przypadku maślanki, która idealnie sprawdza się przy łagodnym odwodnieniu, dostarczając niezbędnych składników mineralnych, które tracimy podczas nadmiernego pocenia się[16].

Do najskuteczniej nawadniających naszych rodzimych ziół zalicza się szałwię, rumianek zwyczajny oraz miętę pieprzową. Pij napary z nich, a z pewnością poprawisz bilans płynów w organizmie[17]. Podobnie działa naturalny sok z aloesu[18], napar z kwiatów malwy czarnej[19] oraz owocu jarzębiny[20].

Infuzuj wodę owocami i ziołami

Jednym z powodów, dla którego wiele osób nie pije wystarczającej ilości wody, jest jej smak. Można to jednak łatwo zmienić, zaprawiając wodę owocami. Dzięki temu zapewnia ona wówczas dodatkowe korzyści odżywcze przy bardzo małej zawartości cukru. Woda infuzowana może być nieskończenie różnorodna i jest tańsza niż podtrzymywanie nawyku picia słodkich napojów.

Przepisy na naturalne wody

Napój z arbuzem i winogronem

składniki:
10 zielonych lub czerwonych winogron przekrojonych na połówki,
2 szklanki arbuza bez pestek pokrojonego na kawałki,
8 szklanek wody.

Wrzuć winogrona i arbuza do dzbanka i mieszaj przez 1 min. Wlej wodę i chłódź 1-8 godz. przed podaniem.

Woda z morelą, nektarynką i rozmarynem

składniki:
4 dojrzałe morele bez pestek pokrojone w plasterki,
2 lub 3 dojrzałe nektarynki bez pestek pokrojone w plasterki,
1 łyżeczka świeżych listków rozmarynu,
8 szklanek wody.

Umieść morele i nektarynki w dzbanku z rozmarynem. Mieszaj składniki przez minutę lub dwie. Dodaj wodę i chłódź 2-8 godz. przed podaniem.

Woda z mango, morelą i chili

składniki:
1 dojrzałe mango bez pestki obrane i pokrojone w plastry,
3 dojrzałe morele bez pestek, pokrojone w plasterki,
1 świeże chili lub szczypta pieprzu cayenne,
8 szklanek wody.

Włóż mango i morele do dzbanka. Pomieszaj przez chwilę. Dodaj chili lub pieprz cayenne. Dodaj wodę i chłódź 2-12 godz. przed podaniem.

Napój z miętą pieprzową i brzoskwinią

składniki:
2 lub 3 świeże gałązki mięty pieprzowej,
2 duże brzoskwinie bez pestek, pokrojone w plasterki,
8 szklanek wody.

Wrzuć miętę do dzbanka i delikatnie pomieszaj. Dodaj plasterki brzoskwini i pomieszaj trochę dłużej. Dodaj wodę i chłódź 2-12 godz. przed podaniem.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Nasza wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*

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

Zdrowe soki, pełne witamin

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

Oleje tłoczone na zimno

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

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

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

Mleko roślinne, masło orzechowe

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

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

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl 7d7372f4d9

Co pić, żeby optymalnie nawodnić organizm? Wodę, ale potrzebuje ona sojuszników – sodu i potasu. Wraz z wodą (oraz z węglowodanami) tworzą napój izotoniczny umożliwiający szybkie nawodnienie organizmu.

Napój z kakao, cynamonem, miętą i truskawką

składniki:
2 szklanki truskawek pokrojonych w plasterki,
3 świeże gałązki mięty,
1 łyżeczka kakao w proszku,
1 mała laska cynamonu,
8 szklanek wody.

Włóż owoce do dzbanka i pomieszaj, aby uwolnić smak. Dodaj miętę, kakao i laską cynamonu oraz wlej wodę. Chłódź od 2-12 godz. przed podaniem.

Musujący napój z miętą i granatem

składniki:
5-9 świeżych liści mięty,
1 szklanka granatu (obranego owocu z rozdzielonymi nasionami),
8 szklanek wody gazowanej.

Włóż miętę do dzbanka i mieszaj przez minutę. Dodaj granat i mieszaj jeszcze przez minutę. Wlej wodę gazowaną i chłódź 1-4 godz. przed podaniem.

Woda ogórkowa

składniki:
3 ogórki pokrojone w plastry,
6 szklanek kostek lodu,
2 szklanki wody.

Umieść plasterki ogórka w dzbanku. Połóż lód na wierzchu warstwy ogórka, aby warzywo zostało na dnie. Wlej wodę i chłódź 2-12 godz. przed podaniem.

Woda kokosowa

składniki:
miazga ze świeżego kokosa, posiekana,
8 szklanek wody.

Włóż miazgę kokosową do dzbanka. Wlej wodę i chłódź 3-12 godz. przed podaniem[21].

Soki warzywne i owocowe

Poza oczywistą nawadniającą rolą dostarczają także dawki witamin i minerałów. Mogą również zastąpić jedną z zalecanych codziennie porcji warzyw i owoców. Warto sięgać po te świeżo wyciskane lub jednodniowe. Kupowane w sklepie o dłuższym terminie ważności poddawane są procesowi pasteryzacji, który powoduje straty składników odżywczych. Znacznie częściej należy sięgać po soki warzywne. Mają one niższą wartość kaloryczną i zawierają mniej cukrów prostych. Doskonale nawodni sok z marchewki, selera i szpinaku. Soki owocowe warto spożywać rozsądnie w ilościach nieprzekraczających szklanki dziennie. Szerokim łukiem natomiast omijaj napoje owocowe, które często próbują na półkach sklepowych udawać 100% soki.

Nawilżaj skórę

Efektem niedostatecznego nawodnienia organizmu jest niekomfortowo napięta przesuszona skóra. Badania krótko- i długoterminowe, trwające od 1 godz. do 3 tygodni, ziołowych środków nawilżających wskazały, że najlepiej działają kosmetyczne specyfiki zawierające ekstrakt z aloesu, bogatego w mono- i polisacharydy higroskopijne oraz aminokwasy, które skutecznie poprawiają retencję wody w warstwie rogowej naskórka.

Wysoka zawartość wody sprawia, że maseczki z ogórków sprawiają, że skóra przestaje być napięta i sucha.

Po kąpieli nacieraj ciało olejkiem migdałowym *(Prunus Amygdalus)*, który zawiera kwas foliowy, alfa-tokoferol i cynk lub olejkiem z kiełków pszenicy (*Triticum sativum)* – to bogate źródło tokoferoli o wysokiej sile działania witaminy E, która odżywia i zapobiega utracie wilgoci. Miękkość i gładkość skóry pomaga zachować też olej kokosowy oraz olej z pestek winogron (zawierają one cenny pikogenol). Do olejów bazowych możesz dodawać nawilżające olejki eteryczne: z drzewa sandałowego, paczuli, germanu, róży i bazylii[21].

Przy przesuszonej skórze należy unikać kąpieli w basenach z wodą chlorowaną, ponieważ może to prowadzić do większych jej podrażnień. Jeśli lubisz pływać, szukaj uzdrowisk i SPA z basenami z wodą uzdatnianą technologią Johanessa Grandera, zwaną też wodą ożywioną lub rewitalizowaną. Jest to metoda eliminująca wszystkie skażenia na poziomie wibracji, która oczyszcza wodę w sposób naturalny, nie niszcząc jej stabilności mikrobiologicznej. Dzięki technologii Grandera woda jest miękka, aksamitna i perlista. Delikatna dla skóry i włosów, przyjemnie odświeża i nawilża całe ciało[22].

eprasa.pl 7d7372f4d9

Podwyższona homocysteina

Pytanie: Endokrynolog oglądając wyniki moich badań krwi, zaniepokoił się wartością homocysteiny. Nastraszył mnie, że jeżeli jej poziom nie spadnie, mogę w przyszłości mieć reumatyzm lub alzheimera albo umrzeć na zawał. Tymczasem moje wyniki mieszczą się w normie! Sprawdziłam to 2 razy – stężenie homocysteiny wynosi 9 μmol/l. Czy to możliwe, że lekarz się pomylił? A jeżeli nie, to co mogę zrobić, by ją obniżyć?

Odpowiedź: Choć Twój poziom homocysteiny (Hcy) pozostaje normie, to jednak coraz więcej lekarzy i dietetyków jest zdania, że optymalny zakres stężenia tego związku chemicznego nie powinien przekraczać 8 μmol/l. To zaś oznacza, że jest on znacznie niższy niż obecnie akceptowana norma 5-15 μmol/l. Ich zdaniem, gdy stężenie zbliża się do jej górnej granicy, wskazuje to na nasilenie niepokojących procesów w organizmie, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do poważnych schorzeń.

Homocysteina to aminokwas siarkowy, powstający we wnętrzu wszystkich komórek organizmu w wyniku demetylacji aminokwasu metioniny, pochodzącej ze spożywanego białka. Później zostaje z nich uwolniona do osocza, gdzie krąży głównie w postaci utlenionej. W większości (ok. 80%) jest związana z innymi białkami, pozostałe 20% występuje jako homocystyna lub disiarczki[1].

Metabolizm homocysteiny przebiega w kilku etapach, najpierw metionina jest przekształcana w S-adenozylometioninę (SAMe) przez dodanie grupy chemicznej zwanej grupą adenozylową. SAMe jest ważnym komórkowym donorem metylu: zawiera grupę metylową, która może być przenoszona na inne cząsteczki poprzez reakcje metylacji. A następnie, kiedy SAMe odda swoją grupę metylową, powstaje S-adenozylohomocysteina, która poprzez usunięcie grupy adenozylowej jest przekształcana w homocysteinę.

Dalej aminokwas ulega przemianom metabolicznym do cysteiny (m.in. w procesie chemicznym zwanym transsulfuracją) lub przekształceniu z powrotem do metioniny w procesie remetylacji. W tym pierwszym przypadku istotną rolę odgrywa odpowiedni poziom witaminy B6 jako kofaktora. Z kolei do remetylacji niezbędna jest obecność witaminy B12 i kwasu foliowego jako koenzymów (metylowana forma tego ostatniego przenosi swoją grupę metylową do homocysteiny).

Jeśli Hcy nie zostanie przekształcona w cysteinę lub metioninę, zacznie gromadzić się nadmiernie we krwi, gdzie staje się szkodliwa – jej podwyższone stężenie jest jednym z ważniejszych czynników ryzyka miażdżycy, chorób zakrzepowo-zatorowych oraz alzheimera.

Na podstawie analizy wyników 27 wieloośrodkowych badań stwierdzono, że aminokwas ten jest niezależnym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, a wzrost stężenia Hcy o 5 μmol/l zwiększa zagrożenie nimi 1,6-1,8 razy[2]. Co więcej, stosując badania ultrasonograficzne, naukowcy odkryli również, że istnieje ścisła korelacja między nasileniem zmian miażdżycowych w tętnicach szyjnych, wieńcowych i obwodowych a poziomem homocysteiny w surowicy[3].

Z kolei metaanaliza obejmująca 30 badań obserwacyjnych z lat 1966-1999 wykazała, że nadmiar aminokwasu jest czynnikiem przepowiadającym wystąpienie zawału serca lub udaru mózgu. Stwierdzono, że wzrost stężenia homocysteiny o 1 μmol/l wiąże się ze wzrostem ryzyka choroby niedokrwiennej o 3-4%, a udaru o ok. 6%[4].

Równocześnie wykazano, że niższym o 25% stężeniom homocysteiny towarzyszyło mniejsze ryzyko występowania choroby niedokrwiennej serca (o 11-16%), udaru (o 19-22%) i procesów zakrzepowych żył głębokich (o 25%)[5].

Aż 77 przekrojowych badań przeprowadzonych wśród ponad 34 tys. osób oraz 33 badania prospektywne z udziałem ponad 12 tys. uczestników wykazały związki między zaburzeniami funkcji poznawczych a homocysteiną i/lub witaminami z grupy B. Udowodniono, że zbyt duża jej ilość we krwi (powyżej 10 μmol/l) jest czynnikiem ryzyka rozwoju demencji i alzheimera[6].

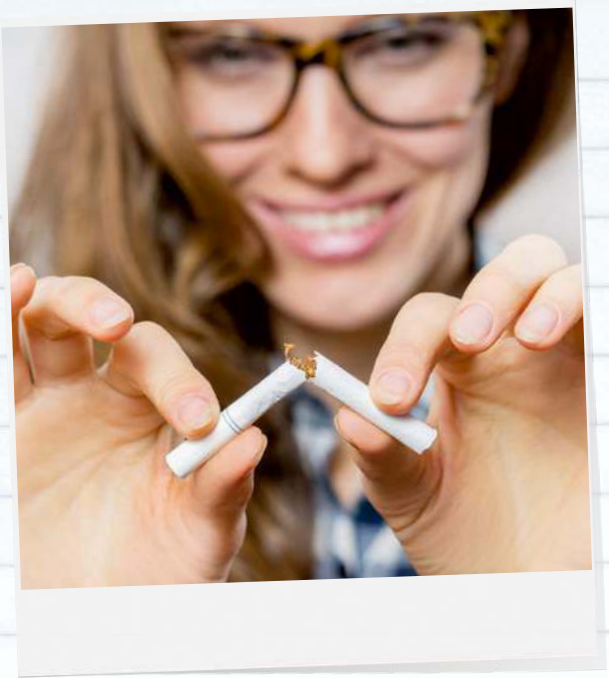
Trzeba jasno powiedzieć, homocysteina nie zawsze jest zła – w fizjologicznych stężeniach nie wywiera szkodliwego wpływu. Dopiero gdy jest jej za dużo, staje się toksyczna dla komórek oraz działa aterogennie (promiażdżycowo). Molekularne mechanizmy tej aktywności nie zostały jeszcze całkowicie poznane, ale dużą rolę przypisuje się aspektom wolnorodnikowym. Z badań *in vitro* wiadomo, że homocysteina pobudza wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, a także sama ulega w osoczu autooksydacji, której towarzyszy ich wytworzenie.

Związki te zmieniają różne struktury, w tym śródbłonek naczyń, w którym powodują wolnorodnikowe uszkodzenia, a szczególnie peroksydację lipidów błon komórkowych. Wolne rodniki tlenowe utleniają też osoczowe lipoproteiny LDL, co zwiększa ich aterogenność[7].

Co więcej, w badaniach na zwierzęcych komórkach śródbłonka naczyń wykazano, że nadmiar homocysteiny nie tylko nasila tworzenie wolnych rodników tlenowych, ale także obniża zdolność komórek do rozkładu tych toksycznych związków poprzez hamowanie aktywności peroksydazy glutationowej (GSH-Px), podstawowego enzymu antyoksydacyjnego[8].

Ponadto homocysteina nagromadzona we krwi uszkadza ścianę tętnic, zapoczątkowując proces zapalny i rozwój zmian miażdżycowych. Pobudza też proliferację mięśni gładkich tętnic i gromadzenie kolagenu w ścianach naczyń oraz niekorzystnie wpływa na układ krzepnięcia.

eprasa.pl 7d7372f4d9



W dymie papierosowym znajduje się dodatkowo wiele substancji toksycznych, z których tlenek węgla i disiarczek węgla hamują aktywność witaminy B6 w wątrobie, zmniejszając metabolizm homocysteiny

Wszystkie te mechanizmy stanowią zagrożenie przede wszystkim dla układu sercowego, ale również ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Zaburzenia krążenia mózgowego prowadzą bowiem do obumierania neuronów i dysfunkcji neuroprzekaźnictwa.

Homocysteina bierze udział w wydzielaniu peptydów β-amyloidowych (Aβ), które są głównym składnikiem płytek starczych. Ich szkodliwe działanie polega na aktywacji apoptozy i procesów neurotoksycznych. Metabolity homocysteiny zwiększają aktywację glutaminowych receptorów typu N-metylo-D-asparaginianu (NMDA), co powoduje wzrost stężenia jonów wapnia i uwalnianie proteaz, a następnie utratę łączności między komórkami nerwowymi oraz ich obumieranie.

Dlaczego stężenie homocysteiny wzrasta? Do przyczyn takiego stanu rzeczy należą genetycznie uwarunkowane zaburzenia jej metabolizmu oraz niektóre choroby, np. nefropatia i niewydolności nerek, nowotwory, leukemia, cukrzyca, łuszczyca i niedoczynności tarczycy oraz inne schorzenia autoimmunologiczne[9]. Jest również większe u mężczyzn, ale u obu płci wzrasta z wiekiem (u kobiet zwłaszcza po menopauzie, co wiąże się ze spadkiem poziomu estrogenów).

Podwyższenie stężenia Hcy mogą też powodować leki na receptę (w tym cholestyramina, kolestypol, fenofibrat, lewodopa, metformina, metotreksat, niacyna w dużych dawkach, podtlenek azotu, pemetreksed, fenytoina, sulfasalazyna). Z kolei niektóre farmaceutyki wpływają na zaburzenia wchłaniania kwasu foliowego, witamin B6 i B12.

Poza tym nadmierne spożywanie alkoholu i kawy oraz palenie tytoniu utrudniają prawidłowe wchłanianie kwasu foliowego[10]. W dymie papierosowym znajduje się dodatkowo wiele substancji toksycznych, z których tlenek węgla i disiarczek węgla hamują aktywność witaminy B6 w wątrobie, zmniejszając metabolizm homocysteiny.

Właśnie niedobory lub złe wchłanianie witamin, które są kofaktorami enzymów w procesach przemian metabolicznych homocysteiny, to najczęstszy powód wzrostu jej ilości w organizmie. W badaniach stwierdzono odwrotną korelację między poziomem tego aminokwasu a stężeniem kwasu foliowego, witamin B12 i B6. Aż u 95% osób z niedoborami kwasu foliowego i witaminy B12 występuje hiperhomocysteinemia (wysoki poziom Hcy)[11]!

Istotne znaczenie ma tu też jadłospis. Dieta wysokobiałkowa, zwłaszcza zawierająca czerwone mięso i produkty mleczne, może zwiększyć poziom homocysteiny we krwi.

Na szczęście zmiana stylu życia, nawyków i menu oraz wprowadzenie odpowiedniej suplementacji mogą pomóc obniżyć poziom homocysteiny.

Witaminy z grupy B

Substancje z tej rodziny są głównymi środkami terapeutycznymi stosowanymi do redukowania wysokiego poziomu homocysteiny. Wiele badań potwierdza ich zdolność – zarówno pojedynczo, jak i w połączeniu – do jej obniżania, a niektóre badania wykazują korzyści kliniczne w postaci mniejszego ryzyka udaru i demencji. Ogólnie rzecz biorąc, łączne stosowanie witaminy B12 i kwasu foliowego jest bardziej skuteczne niż osobno[12].

Kwas foliowy, witamina B9, znajduje się w wielu pokarmach roślinnych, ale często jest tracony lub rozkładany podczas gotowania i przetwarzania. Jego niedobór wiąże się z pogorszeniem funkcji poznawczych, depresją i neuropatią. Istnieją również dowody łączące deficyty kwasu foliowego z zaburzeniami epigenetycznymi związanymi z chorobą Alzheimera[13].

Na szczęście w wielu badaniach potwierdzono, że suplementacja witaminą B9 poprawia funkcje poznawcze, szczególnie u osób z wysokim poziomem homocysteiny. Co więcej, metaanalizy badań klinicznych wykazały, że jej obniżenie zmniejsza ryzyko udaru mózgu średnio o 10% i wszystkie zdarzenia sercowo-naczyniowe o 4%. Korzyści te są skorelowane ze stopniem redukcji homocysteiny i są bardziej widoczne u osób z niższym wyjściowym stężeniem kwasu foliowego[14].

Stwierdzono, że suplementacja kwasem foliowym w ilości 0,5-5 mg dziennie

eprasa.pl 7d7372f4d9

zmniejsza poziom homocysteiny o ok. 25%.

L-metylofolian Jak się okazuje, znaczny procent populacji ma jedną lub więcej wariacji genetycznych, które zakłócają skuteczną transformację kwasu foliowego do postaci aktywnej w organizmie, czyli 5-metylotetrahydrofolianu (5-MTHF). L-metylofolian to już zmetylowana forma kwasu foliowego. Dzięki temu nie wymaga enzymu MTHFR do tworzenia przekształcania kwasu foliowego do wykorzystania w metabolizmie homocysteiny.

Jeżeli masz mutację genu MTHFR, zamiast kwasu foliowego przyjmuj L-metylofolian. Co ciekawe, w pewnym eksperymencie wykazano, że nawet osoby niemające tej mutacji lepiej reagują na formę L-metylofolianu w porównaniu z konwencjonalnym syntetycznym kwasem foliowym[15].

Kobalamina, witamina B12, jest transportowana do komórek, gdzie może zostać przekształcona w metylokobalaminę, aktywną formę niezbędną do metabolizmu homocysteiny. B12 w postaci cyjanokobalaminy, hydroksykobalaminy lub metylokobalaminy jest często podawana w formie iniekcji domięśniowych ze względu na niską absorpcję w przewodzie pokarmowym. Istnieją jednak dowody na to, że doustne dawki 1-2 mg dziennie mogą być skuteczne w normalizacji jej niskiego poziomu[16].

Najczęściej określa się całkowite stężenie witaminy B12 w surowicy. Jednak ponieważ we krwi jest aktywne metabolicznie tylko ok. 6-20% kobalaminy, to nawet u osób mających wynik tego testu w normie, jej aktywność może być niewystarczająca[17].

Podczas gdy normalny zakres wynosi zwykle 160-950 pikogramów/ml (lub 118-701 pikomoli/l), to aby zapobiec podwyższeniu stężenia homocysteiny, poziom witaminy B12 musi wynosić co najmniej 540 pikogramów/ml (400 pikomoli/l).

Jeżeli wyniki badań pokazują, że masz witaminę B12 w dolnej połowie normy, a homocysteinę w górnej lub podwyższoną, oznacza to, że masz metaboliczny niedobór witaminy B12. Deficyt tego związku prowadzi zaś do uwięzienia kwasu foliowego, uniemożliwiając jego przekształcenie do aktywnej formy.

Badania dowodzą, że suplementacja witaminą B12 w dawkach do 1 mg na dzień może bezpiecznie obniżyć poziom homocysteiny u osób z niedoborem tej witaminy, a efekt jest wzmacniany wraz ze wzrostem dawki. Warto przy tym wspomnieć, że istnieją dowody kliniczne na to, że powtarzane wysokie dawki cyjanokobalaminy mogą być szkodliwe u osób z chorobą nerek; dlatego metylokobalamina i hydroksykobalamina są preferowanymi formami terapii witaminą B12[18].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Badania naukowe powiązały dietę śródziemnomorską – która równoważy wysokie spożycie oliwy z oliwek, owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i białek roślinnych ze skromnym udziałem produktów mlecznych i owoców morza – ze zdrowym poziomem homocysteiny

Pirydoksyna, witamina B6, jest kofaktorem w ponad 140 reakcjach w komórkach, w tym zarówno remetylacji, jak i transsulfuracji homocysteiny. Chociaż witamina B6 jest powszechnie dostępna w żywności, wykazano, że jej spożycie jest zbyt niskie nawet u 31% osób starszych w krajach zachodnich[19]. Niski poziom B6 może powodować akumulację homocysteiny i zmniejszać dostępność S-adenozylometioniny (SAMe), która jest kluczowym donorem metylu w wielu procesach komórkowych, co prowadzi do zmniejszonej syntezy neuroprzekaźników i związanych z nią problemów z nastrojem i zaburzeniami neurologicznymi. Jednak niektóre badania wskazują, że witamina B6 samodzielnie nie ma wpływu na poziom homocysteiny[20].

Ryboflawina, witamina B2, jej stężenie często jest niskie u osób starszych. Związek ten jest kofaktorem wielu enzymów komórkowych, w tym 2 zaangażowanych w ponowną metylację homocysteiny: reduktazy metylenotetrahydrofolianowej (MTHFR, która pomaga aktywować folian jako dawcę metylu) i reduktazę syntazy metioniny (MTRR, która współdziała z witaminą B12). Dowiedziono, że poziom homocysteiny wzrasta wraz ze spadkiem spożycia ryboflawiny. Suplementacja nią może mieć pozytywny wpływ na metabolizm Hcy, w szczególności u osób z wariantem genetycznym MTHFR[21].

Jak widać, witaminy z grupy B są nierozerwalnie powiązane poprzez ich współzależne role w metabolizmie homocysteiny i napędzaniu szlaków metylacji. Jedno kontrolowane badanie wykazało większą skuteczność preparatu zawierającego połączone witaminy nad samym kwasem foliowym. W badaniu 104 uczestników z wysokim ciśnieniem krwi i wysokim poziomem homocysteiny otrzymywało 5 mg kwasu foliowego dziennie lub codzienny suplement dostarczający 400 mcg kwasu foliowego (w postaci 5-metylotetrahydrofolianu), 5 mcg B12, 3 mg B6 i 2,4 mg B2, jak również 12,5 mg cynku oraz 250 mg betainy. Średnie poziomy homocysteiny spadły z 22,6 do 14,3 μmol/l w grupie kwasu foliowego i z 21,5 do 10 μmol/l w grupie kombinacji. Co więcej, ponad 55% osób przyjmujących suplement łączony osiągnęło pożądany poziom homocysteiny <10 μmol/l[22].

Jedz jak Grek

Okazuje się, że zwiększenie spożycia folianów w diecie, głównie poprzez zwiększenie spożycia warzyw, jest tak samo skuteczne, jak przyjmowanie 5-MTHF lub suplementów kwasu foliowego w celu obniżenia wysokiego poziomu homocysteiny. Ogranicz podaż mięsa i produktów mlecznych, staraj się tak układać jadłospis, by białko nie przekraczało 0,8 g na kilogram masy ciała. Te produkty mogą bowiem poprzez zwiększenie obciążenia metioniną podnieść poziom homocysteiny[23]. Zminimalizuj spożycie alkoholu, ponieważ może ono zubożyć witaminy z grupy B i podnieść poziom homocysteiny[24].

Badania naukowe powiązały dietę śródziemnomorską – która równoważy wysokie spożycie oliwy z oliwek, owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i białek roślinnych ze skromnym spożyciem produktów mlecznych i owoców morza – ze zdrowym poziomem homocysteiny. Z kolei u osób, które wdrożyły program żywieniowy o nazwie „Roztropna dieta", obejmujący jedzenie owoców, warzyw, ziemniaków, manioku, mąki kukurydzianej, ryby i kurczaka, brazylijscy uczeni odnotowali niższe stężenie homocysteiny[25].

Aktywność fizyczna tylko z nawodnieniem

Zgodnie z doniesieniami poziom homocysteiny wzrasta natychmiast po treningu aerobowym. Przyczyniać się do tego mogą zwiększony metabolizm białka (a tym samym metioniny), niedobór witamin z grupy B oraz odwodnienie. W jednym badaniu picie wody lub napoju sportowego podczas ćwiczeń zapobiegało wzrostowi poziomu Hcy[26]. Jednak nie unikaj wysił-

eprasa.pl 7d7372f4d9

ku fizycznego. Wykazano, że długotrwały trening siłowy obniża stężenie tego aminokwasu[27]. Inne badanie wykazało, że wśród starszych uczestników, ci, którzy byli ogólnie bardziej aktywni fizycznie, mieli niższy jego poziom od prowadzących kanapowy tryb życia i to niezależnie od stężenia witaminy B12 i kwasu foliowego[28]! Poza tym warto się ruszać, by utrzymać prawidłową masę ciała – nadwaga lub otyłość zaburzają bowiem metabolizm kwasu foliowego i sprzyjają akumulacji homocysteiny.

Rozładuj napięcie

Rola stresu w chorobach układu krążenia jest dobrze udokumentowana, jednak dotychczas niewiele uwagi poświęcono jego wpływowi na metabolizm homocysteiny. W jednym badaniu klinicznym uczestniczki w średnim i starszym wieku doświadczyły wzrostu Hcy po eksperymentalnie wywołanym stresie, ale podobna reakcja nie wystąpiła już u pań w wieku 20-30 lat. Inne doświadczenie wykazało, że kobiety, które przez 8 tygodni ćwiczyły jogę, doświadczyły dramatycznego spadku stężenia homocysteiny[29].

Odsiecz w kapsułkach

S-adenozylometionina (SAMe) jest kluczowym donorem metylu w wielu procesach komórkowych. Ponieważ wysokie poziomy Hcy są często wynikiem słabej konwersji homocysteiny do metioniny, która jest prekursorem S-adenozylometioniny, SAMe, ubywa w miarę akumulacji aminokwasu[30].

Cholina jest składnikiem odżywczym występującym w żółtkach jaj, produktach mlecznych, mięsie, orzeszkach ziemnych, warzywach kapustnych, orzechach oraz nasionach, produktach pełnoziarnistych i soi. Jest ważnym składnikiem strukturalnym błon komórkowych, prekursorem neuroprzekaźnika acetylocholiny i integralną częścią tkanki mózgowej. Cholina może być również używana do wytwarzania betainy lub trimetyloglicyny, która działa jako donor metylu. Niestety, jak wykazało przeprowadzone w USA badanie NHANES pomimo jej obecności w wielu różnych produktach spożywczych, mniej niż 11% Amerykanów przyjmuje zalecane dawki choliny w wysokości 550 mg dziennie dla mężczyzn i 425 mg dziennie dla kobiet[31].

Betaina występuje w owocach morza, kiełkach pszenicy, otrębach, burakach i szpinaku. Odgrywa kluczową rolę w regulacji stężenia homocysteiny, zwłaszcza w warunkach niskiego poziomu kwasu foliowego, witaminy B12 i metioniny[32].

Gdy spożycie choliny i betainy jest zbyt niskie, może skutkować zmniejszoną produkcją SAMe i, co za tym idzie, zwiększoną akumulacją homocysteiny. Ta nierównowaga upośledza procesy metylacji w komórkach.

REKLAMA

Kompleks witamin wspomagających utrzymanie prawidłowego poziomu homocysteiny

Homocystein-Intercell®

Najczęstszą przyczyną nadmiaru homocysteiny w organizmie są niedobory żywieniowe. Proces przemian homocysteiny wymaga obecności określonych kofaktorów: **witaminy B12, B6, kwasu foliowego, ryboflawiny oraz betainy.** Niewystarczająca ilość tych składników blokuje szlak przemian homocysteiny, a w efekcie dochodzi do nagromadzenia się w organizmie tej toksycznej substancji. Jej nadmiar może indukować uszkodzenia mitochondriów i hamować wytwarzanie energii (ATP).

Odpowiednio dobrane pod względem stężenia oraz formy, aktywne substancje zawarte w preparacie charakteryzują się wysoką przyswajalnością i czystością, dzięki czemu kompleksowo wspierają prawidłowe procesy przemian homocysteiny.

Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!
Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

mitopharma®

eprasa.pl 7d7372f4d9

Uczeni dowiedli, że suplementacja betainą w dawkach 1-6 g na dobę obniża poziom Hcy we krwi i łagodzi wzrost tego aminokwasu po spożyciu metioniny[33].

Kwasy omega-3 Wydaje się, że działają synergistycznie z witaminami z grupy B, zmniejszając ryzyko stanów związanych z wysokim poziomem homocysteiny, w tym chorób sercowo-naczyniowych i neurologicznych. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) mogą obniżać stężenie groźnego aminokwasu. Analiza pewnego badania klinicznego u pacjentów z chorobą Alzheimera wykazała, że podawanie DHA i EPA poprawiało funkcje poznawcze tylko u osób, których stężenie homocysteiny nie przekraczało 11,7 μmol/l[34]. Ponadto wysoki poziom kwasów omega-3 może chronić przed toksycznym działaniem homocysteiny oraz wzmacniać korzystny wpływ witamin z grupy B.

N-acetylocysteina (NAC) jest źródłem cysteiny, która może być wykorzystywana w organizmie do produkcji ważnego związku przeciwutleniającego, glutationu. Uważa się, że NAC może pomóc złagodzić niektóre toksyczne skutki nadmiaru homocysteiny, zwiększając produkcję glutationu i obniżając stres oksydacyjny. Ponadto NAC wydaje się obniżać poziom Hcy. W ośmiotygodniowym, randomizowanym, kontrolowanym badaniu z udziałem 60 uczestników z wysokim stężeniem tego aminokwasu i chorobą wieńcową przyjmowało dziennie 600 mg NAC lub 5 mg kwasu foliowego albo placebo. Obie kuracje okazały się równie skuteczne w obniżaniu poziomu homocysteiny w porównaniu z placebo[35]. Potwierdza to kontrolowane placebo badanie mężczyzn w średnim wieku, którym podawano codziennie 1,8 g NAC przez 4 tygodnie. Suplementacja obniżyła poziom homocysteiny średnio o prawie 12%.

Tauryna to aminokwas, który podobnie jak metionina, cysteina i homocysteina jest źródłem siarki. Może być wytwarzana przez ludzki organizm z cysteiny. Dowody przedkliniczne sugerują, że suplementacja taurynną może obniżyć wysoki poziom homocysteiny oraz chronić komórki serca i naczyń krwionośnych przed uszkodzeniem wywołanym przez nią[36]. We wstępnym badaniu 22 kobietom w średnim wieku podawano 3 g taurynny dziennie przez 4 tygodnie. Spowodowało to spadek średniego poziomu Hcy z 8,5 do 7,6 μmol/l[37].

Magnez może pomóc w przeciwdziałaniu negatywnym skutkom wysokiego poziomu homocysteiny. Liczne badania wykazały związek między przyjmowaniem tego pierwiastka a zmniejszonym ryzykiem zawału serca i udaru mózgu. Magnez też może być pomocny w ochronie funkcji poznawczych i ogólnie zdrowia neurologicznego.

Badanie komórek naczyń krwionośnych hodowanych w laboratorium wykazało, że homocysteina zwiększyła produkcję związków, które wywołują zmiany strukturalne związane z tworzeniem się płytek miażdżycowych, jednak dodanie magnezu do środowiska komórkowego złagodziło ten proces. Poza tym wykazano również, że suplementacja tym pierwiastkiem odwraca niekorzystny wpływ homocysteiny na rytm serca u myszy[38].

BIBLIOGRAFIA

ODWODNIENIE ORGANIZMU I PRZESUSZENIE SKÓRY

1. 21. Naturalne wody owocowe. Jak prawidłowo wykonać energetyczne, oczyszczające i antyoksydacyjne izotoniki, Vital
2. Hydration Throughout Life. Montrouge: John Libbey Eurotext; 1998. s. 247
3. Eur J Clin Nutr. 2010; 64 :115–123
4. J Appl Physiol. 1992; 73 : 1340–1350
5. Int J Psychofizjol. 2001; 42 :243–251
6. J Hum Hypertens. 2007; 21 :564-570
7. Headache. 2004; 44 :79–83
8. J Clin Dermatol. 2003; 4 : 771–788
9. Int J Sport Nutr. 1998; 8 (4):345
10. EFSA Journal. 2010; 8 (3): 1459-1507.
11. Biol Res Nurs. 2006 Jan; 7 (3): 197–203
12. Medicine (Baltimore) 2003;82:170-6.
13. Journal of Food Science, nd Web. 3 Jul. 2013
14. J Food Sci, 2007 Jun;72(5):S298-302
15. J Athl Train. 2009 Sep-Oct;44(5):454-61
16. Br J Nutr. Jul. 2007;98(1): 173-80
17. J Pharm Res. 2008; 7 :297-303
18. Molecules. 2020 Mar; 25(6): 1324
19. PLoS One 2017; 12(11): e0188270
20. Nat Prod Res. 2014;28(16):1231-40
21. Pharmacogn Mag. 2010 Oct-Dec; 6(24): 298–304
22. https://www.studiosante.pl/baseny-studio-sante-czy-stosc-wody-medal/

PODWYŻSZONA HOMOCYSTEINA

1. 1 Adv Clin Exp Med 2006; 15(5):897-903
2. JAMA 1995; 274:1049-1057
3. J.Intern. Med. 1999; 246:425-454
4. JAMA, 2002; 28:2015-2023
5. Arch. Int. Med. 2002; 162:1374-1381
6. Arch Gerontol Geriatr, 2009; 48: 425-30; Food Nutr Bull, 2008; 29 [2 Suppl]: S143-72; N Engl J Med. 2002 Feb 14, 476-83
7. Pol. Arch. Med. Wew., 1997; 98:153-162
8. J. Biol. Chem., 1997; 272(27):17012-17017
9. Cancer Res., 1991; 51: 828-835; J. Am. Diet. Assoc., 2006; 106: 267-270
10. Clin. Chem., 2004; 50: 3-32
11. Am. J. Clin. Nutr., 2001; 73: 1027-1033
12. International journal of molecular sciences. 2019;20(22)
13. J Alzheimers Dis. 2019;70(2):443-453; Mech Ageing Dev. 2018;174:86-94
14. Neurol Sci. 2018;39(10):1667-1675; J Am Heart Assoc. 2016;5(8)
15. Br J Pharmacol. 2009;158(8):2014-2021
16. The Cochrane database of systematic reviews. 2018;3:Cd004655
17. Frontiers in nutrition. 2019;6:93
18. Nutrients. 2016;8(2):68; Stroke Vasc Neurol. 2018;3(2):76-83
19. The British journal of nutrition. 2015;113(8):1195-1206
20. Semin Thromb Hemost. 2000;26(3):341-8
21. Nutrients. 2016;8(11); Genes Nutr. 2014;9(6):435
22. Journal of biological regulators and homeostatic agents. 2016;30(3):921-927.
23. Am J Prev Med. 2015;48(6):e11-26
24. Qjm. 2008;101(11):881-887
25. European journal of nutrition. 2019
26. Amino Acids. 2019;51(2):193-204
27. Clin Physiol Funct Imaging. 2017;37(6):669-674
28. The Physician and sportsmedicine. 2016;44(1):68-73
29. Journal of alternative and complementary medicine (New York, NY). 2013;19(1):20-23
30. Br J Pharmacol. 2018;175(8):1173-1189
31. J Am Coll Nutr. 2016;35(2):108-112
32. Nutrients. 2013;5(9):3481-3495; Am J Clin Nutr. 2010;91(5):1303-1310
33. J Nutr. 2003;133(5):1291-1295
34. Nutr Res. 2016;36(6):499-508; J Alzheimers Dis. 2019;69(1):189-197
35. Arch Physiol Biochem. 2017;123(2):128-133; Acta cardiologica. 2007;62(6):579-585
36. Apoptosis. 2017;22(5):647-661
37. Adv Exp Med Biol. 2009;643:415-422
38. Cell Biochem Biophys. 2016;74(1):59-65

eprasa.pl 7d7372f4d9

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Opatentowana formuła: K2+D3 4000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 4000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 4000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

BIO witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Xenico Pharma
XeniVIT bio Witamina C 1000
Cena: 14,90 zł (30 kaps. V-Caps)
www.xenico.pl

XeniVIT bio C 1000 to produkt oparty na naturalnych ekstraktach owoców, przeznaczony dla osób dorosłych. Został dodatkowo wzbogacony o bioperynę – standaryzowany wyciąg z czarnego pieprzu – która pełni funkcję aktywatora podczas wchłaniania kwasu askorbinowego.

Preparat polecany szczególnie w okresach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, np. podczas nasilonego narażenia na infekcje w sezonie jesienno-zimowym.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce

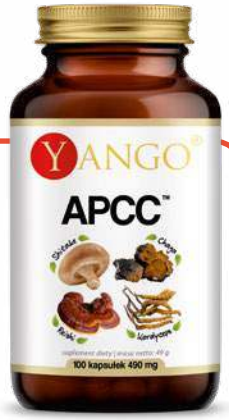
Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

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

eprasa.pl 7d7372f4d9



Moc grzybów

Yango
APCC™
Cena: 120 zł (100 kaps.)
Yango.sklep.pl

APCC™ to unikalna formuła 4 grzybów leczniczych – reishi, kordyceps, chaga oraz shitake – które pozytywnie wpływają na organizm, ponieważ wzmacniają odporność i wspierają układ krążenia. Polisacharydy wchodzące w skład grzybów reishi przyczyniają się do normalizacji poziomu cholesterolu i obniżenia ciśnienia. A sterole pomagają zmniejszać stany zapalne oraz reakcje alergiczne. Reishi obniżają także poziom cukru we krwi i działają przeciwanemicznie. Kordyceps, od wieków stosowany w Chinach, ma silne działanie przeciwrakowe, przeciwutleniające i przeciwzapalne. Podnosi też wytrzymałość fizyczną poprzez zwiększanie energii komórkowej. Chaga tradycyjnie była tarta na proszek i parzona jako herbata ziołowa. Grzyb ten m.in. hamuje stres oksydacyjny, spowalniając proces starzenia, bo chroni komórki przed wolnymi rodnikami.

Zdrowe jelita

Yango
Probiotyk BC-12
Cena: 60 zł (30 kaps.)
Yango.sklep.pl

Probiotyki pomagają nam w utrzymaniu zrównoważonej mikroflory jelitowej. W preparacie Yango znajduje się *Bacillus coagulans* – niezwykły szczep kwasolubnych bakterii, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia zarodników szczep nie traci żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania. Cechuje go też odporność na antybiotyki, działanie kwasu żołądkowego i żółci, przez co może przetrwać w przewodzie pokarmowym. Bakterie te uznawane są za niepatogenne dla ludzi i zwierząt. Nie wpływają negatywnie na rozwój innych mikroorganizmów tworzących mikroflorę jelitową. W jednej kapsułce znajduje się aż 12 mld bakterii probiotycznych w dziennej dawce.

Kobiece zioło

Yango
Dzięgiel Chiński Dong Quai
Cena: 38,50 zł (100 kaps.)
Yango.sklep.pl

Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*) jest popularną rośliną stosowaną w ludowych tradycjach Azji. Należy do rodziny selerowatych i występuje na terenie Chin, Korei i Japonii. Zioło to ma działanie przede wszystkim przeciwskurczowe. Nazywane jest kobiecym żeń-szeniem, ponieważ reguluje rytmikę skurczów macicy, a także zapewnia zdrowie układu moczowo-płciowego. Znajdujący się w dzięglu ligustylid moduluje funkcje tkanki macicy, poprawia mikrokrążenie, ogranicza stany zapalne, hamuje działanie oksytocyny, uspokaja. Dodatkowo wspomaga transport tlenu przez czerwone krwinki oraz chroni komórki i tkanki przed stresem oksydacyjnym. Przy regularnej suplementacji *Angelica sinensis* wzmacnia też odporność, stymuluje zdolności umysłowe i niweluje skutki stresu.

Nie tylko dla serca

Yango
Czarny Bez
Cena: 39 zł (90 kaps.)
Yango.sklep.pl

Sambucus nigra L., czyli czarny bez, to drzewo lub krzew rosnący głównie w Europie, ale można go spotkać też w Chinach czy Australii. W Polsce stanowi częsty element krajobrazu przydomowych ogródków czy parków miejskich. W owocach znajduje się duża ilość antocyjanów, garbników, witaminy C, pektyn, kwasu jabłkowego i witamin z grupy B. A kwiaty bzu czarnego zawierają kwasy fenolowe i flawonoidy, którym przypisuje się działanie moczopędne oraz usuwające z organizmu nadmiar wody. Napar z tych kwiatów wzmacnia też ściany naczyń krwionośnych oraz poprawia ich elastyczność, zapewniając prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, a także wspomaga odchudzanie.

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.

Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.

Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 30 września.

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 30 września.

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.

Wyjątkowy cynk

Singularis
Cynk kompleks 15 mg
Cena: ok 31 zł
(60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 30 września.

W jednej kapsułce zawarte są 3 formy cynku, każda w dawce 5 mg. Są to: cytrynian cynku, glukonian cynku oraz siarczan mono l-metioniny cynku. Monometionina cynkowa jest połączeniem mineralnego cynku i aminokwasu metioniny – to najłatwiej przyswajalny przez organizm ludzki aminokwas. Preparat zawiera zarówno formę chelatową, jak i organiczną cynku, co gwarantuje wysoką biodostępność oraz równy rozkład suplementu niezależnie od różnic osobniczych. Cynk kompleks zaleca się przy podnoszeniu odporności, dolegliwościach związanych ze wzrokiem oraz przy zaburzeniach metabolizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
Kod rabatowy: OCLCNP-20%
Kod ważny do 30 września.

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

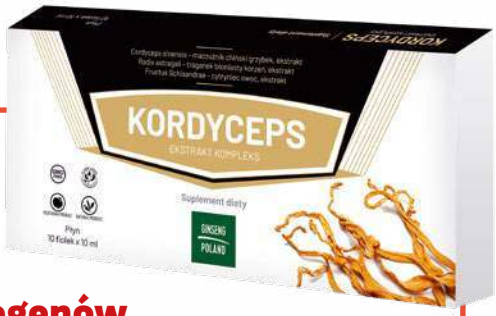
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl 7d7372f4d9

Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 39 zł (10 × 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.

Troska i doświadczenie – w każdej łyżeczce miodu

ProPharma
Mānuka Health New Zeland
Cena: 139,40 zł (250 g)
www.miodymanuka.pl

Mānuka Health poświęca się odkrywaniu tajemnic niezwykłego i złożonego nowozelandzkiego miodu. Jako liderzy w nauce o miodzie manuka gwarantują że Miód Mānuka MGO™ jest dokładnie tym, czym obiecuje być. Ten cenny miód wymaga specjalistycznego przechowywania, a dokładne jego sprawdzenie jest niezbędne do potwierdzenia jakości i czystości produktu. Od wyjęcia z ula, aż po pakowanie i pieczętowanie słoiczków, cały proces produkcji miodu manuka odbywa się w zakładach własnych Mānuka Health w Nowej Zelandii. Oznacza to, że firma może zagwarantować oryginalność i najwyższą jakość naturalnych produktów pszczelich. Każdy słoik Miodu Mānuka MGO™ posiada certyfikat jakości i potwierdzonej zawartości methylglyoxalu, dzięki czemu możesz zaufać naturalnej dobroci w każdej jego łyżce.

Opalanie i młoda skóra. Czy to możliwe?

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl

Zawierają duże ilości witaminy E, nazywanej witaminą młodości, która genialnie i głęboko rewitalizuje skórę po opalaniu (czyli podrażnieniach termicznych, a nawet po radioterapii). W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Jednocześnie zawierają takie stężenie ozonu, które jest bezpieczne i daje najwyższą skuteczność. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw skóry i działa przez długi czas. Dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydro-lipidowy i zachowuje kwaśne PH skóry.

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

Do 6* wydań gratis

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl , tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 7d7372f4d9

Zamów październikowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:** Męskie sprawy – zdrowa prostata
- **Temat numeru:** Układ glimfatyczny chroni przed demencją!
- Krem na raka?
- Rozruszaj bolesne stawy
- Szumy uszne – w poszukiwaniu ciszy
- Jak sobie radzić z… obniżoną odpornością przewlekłym stresem

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

12,50 zł zamiast 13,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Aleksandra Nowakowska
aleksandra.nowakowska@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
włodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 9/2021
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 7d7372f4d9

PIGWOWIEC JAPOŃSKI (*CHAENOMELES JAPONICA*)

Owoce tego krzewu, docenione już w tradycyjnej medycynie chińskiej, wpływają korzystnie na układ odpornościowy organizmu, pomagają łagodzić objawy biegunki i wymiotów, a także działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo i przeciwskurczowo

Roślinę wiosną zdobią liczne kwiaty, a jesienią owoce, które mają właściwości cenione zarówno w sztuce kulinarnej, jak i medycynie. Są one źródłem naturalnej witaminy C, pektyn, witamin A, B1, B2, D i PP, kwasów organicznych (jabłkowego, bursztynowego i chinowego), polifenoli, a także składników mineralnych, takich jak: molibden, fosfor, żelazo, magnez, sód, miedź, cynk, bor, glin i mangan[1]. Co istotne, są ubogie w cukry proste, a bogate w błonnik. Duża wartość odżywcza owoców pigwowca została doceniona już tysiące lat temu w medycynie tradycyjnej Dalekiego Wschodu jako lek w różnych dolegliwościach. Stosowane były jako środek wspomagający np. w reumatyzmie, chorobie beri-beri, cholerze, czerwonce czy zapaleniu jelit.

Na odporność

Zawartość witaminy C zarówno w owocach, jak i w soku jest stosunkowo duża – wynosi 55-92 mg/100 g, w zależności od odmiany[2]. Oznacza to, że pigwowiec ma jej 7 razy więcej niż cytryna i, co ważne, nie przyjmuje metali ciężkich. To w połączeniu z bogactwem innych składników odżywczych sprawia, że jego owoce działają antybakteryjnie, przeciwzapalnie, przeciwbólowo oraz immunoregulacyjnie[3]. Wykazano także ich właściwości przeciwwirusowe. Można je stosować w zapobieganiu i leczeniu przeziębień. Zawarte w nich witaminy z grupy B oraz związki mineralne, takie jak: wapń, magnez, żelazo, potas, miedź i fosfor, są ważnymi czynnikami w walce z infekcjami i przyczyniają się do wzmocnienia naturalnej bariery obronnej organizmu. Przez swój cierpko-kwaśny smak nazywane są często „polskimi cytrynami".

Na dolegliwości układu pokarmowego

Napar z nasion rośliny pomaga w problemach ze zgagą i refluksem, a także łagodzi objawy niestrawności, takie jak biegunka i wymioty[4]. Natomiast owoce wspierają

BIBLIOGRAFIA

[1] Zesz. Nauk. AR w Krakowie, 1985, 192 (20), 175-183
[3] LWT Food Sci. Technol., 2004, 37, 301-307
[2] Biomed Rep., 2014, 2 (1), 12-18
[4] Postępy Fitoterapii, 2014, 4, 239-246
[5] J. Agric Food Chem. 2007, 55(16), 6447-52
[6] Nutr. Cancer., 2011, 63 (8), 1348-60
[7] Nutr. Cancer., 2013, 65 (2), 273-285
[9] Aleksandras Stulginskis University, 2014, 33 (1-2), 45-52
[10] Latvian J. Agron., 2010, 12, 113-118
[11] Lamer-Zarawska E, Chwała C, Gwardys A. Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej. PZWL, Warszawa 2012, 126. 3

eprasa.pl 7d7372f4d9

układ pokarmowy w stanach zapalnych jelit i żołądka. Są źródłem błonnika pokarmowego, który wspiera przemianę materii, usprawnia perystaltykę jelit i wspomaga wypróżnianie. Stwierdzono również, że metabolity wtórne obecne w poszczególnych gatunkach pigwowców wykazują działanie ochronne na wątrobę[3].

Zastosowanie pigwowca japońskiego

Pigwowiec do herbaty
1 kg dojrzałych owoców umyj, usuń pestki i pokrój na jak najcieńsze plasterki. Włóż do dużego słoja, dodaj 1 kg cukru, wymieszaj. Odstaw na 1-2 dni w temperaturze pokojowej, aby owoce puściły sok, co jakiś czas przemieszaj. Zagotuj na średnim ogniu i gorące przełóż do słoiczków, zakręć, odwróć do góry dnem i zostaw do ostudzenia. Dodawaj po 1 łyżce do herbaty lub wody.

Syrop z miodem
0,3 kg owoców (bez pestek) drobno pokrój, ułóż w wysokim słoju i zalej 0,5 l płynnego miodu, tak, żeby były zakryte. Odstaw na ok. 7 dni, każdego dnia mieszaj. Po tygodniu syrop jest gotowy, możesz, ale nie musisz oddzielać go od owoców. Przechowuj w lodówce. Pij 2 łyżeczki dziennie w razie przeziębienia.

Dżem z pigwowca
2 kg owoców pigwowca umyj, obierz i usuń pestki, następnie pokrój je na kawałki, skrop sokiem z połowy cytryny. Zalej wodą i gotuj na małym ogniu. Kiedy będą miękkie przetrzyj je i dodaj 0,8 kg cukru, a następnie gotuj, aż dżem zgęstnieje, często mieszając. Przelej do wyparzonych słoików, zakręć i pasteryzuj przez 15 min.

Nalewka
1,5 kg dojrzałych owoców umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki. Włóż do słoja, przesypując cukrem (ok. 1 kg). Słój zakręć i odstaw w ciepłe, słoneczne miejsce na kilka dni. Kiedy pigwowiec puści sok, dolej 1 l spirytusu wymieszanego z 0,5 l wody. Zamknięty słój odstaw na 6 tygodni. Po tym czasie zlej nalewkę do butelek, dokładnie odciskając owoce. Odstaw w ciemne miejsce na 3-12 miesięcy.

Przeciw nowotworom

Badania wykazały, że ekstrakt z owoców, który zawiera oligomery procyjanidyn, hamuje aktywność metaloproteinaz macierzy MMP-2 i MMP-9. Enzymy z tej grupy uczestniczą w wielu procesach fizjologicznych organizmu, biorą także udział w rozwoju nowotworów[5]. Udowodniono, że proantocyjanidyny ekstrahowane z owoców pigwowca japońskiego indukują apoptozę komórek raka jelita grubego Caco-2 i komórek raka okrężnicy HT-29[6]. A przetworzone owoce z powodzeniem mogą być zastosowane jako bogate źródło tych ochronnych związków.

Najnowsze badania donoszą o hamującym działaniu preparatu zawierającego flawonole z owoców pigwowca japońskiego na linie ludzkich komórek nowotworowych – raka prostaty i raka sutka[7].

Zdrowie na talerzu

Owoce pigwowca japońskiego są gotowe do spożycia po przetworzeniu. Można je wykorzystać do produkcji soku, dżemów i przecierów. Są także świetnym dodatkiem do lodów, lemoniady, jogurtu, galaretek, herbat i słodyczy. Badania wykazały, że procesy przetwórcze nie wpływają na obniżenie ich wartości odżywczej ani właściwości przeciwutleniających. Przykładowo 100 g kandyzowanych owoców pigwowca zawiera 116-124 mg kwasu askorbinowego i 917 mg związków fenolowych. Potwierdzono też, że wykazują one silne właściwości przeciwutleniające[8]. Optymalny czas przechowywania kandyzowanego pigwowca to 2 miesiące[9].

Na problemy dermatologiczne

Owoce pigwowca znalazły także zastosowanie w kosmetyce. Dzięki dużej ilości witamin i minerałów mają dobroczynny wpływ na nawilżenie i odżywienie skóry. Korzystnie wpływają na cerę naczynkową i nadwrażliwą, a dzięki zawartości kwasu askorbinowego są stosowane przy terapiach skórnych. Zawarte w nich flawonoidy zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się powłok ciała, a kwasy owocowe i garbniki działają przeciwzapalnie. Z kolei olej tłoczony z pestek pigwowca wykorzystuje się do produkcji kremów przeciwzmarszczkowych oraz środków na trądzik.

Natomiast macerat o śluzowatej konsystencji z nierozdrobnionych nasion używa się do przemywania twarzy nadmiernie podrażnionej po opalaniu, do okładów zmiękczających przy czyrakach, a także w stanach zapalnych skóry. Jest także składnikiem kremów oraz balsamów do ciała, łagodzących podrażnienia skóry atopowej[10].

Metryczka:

Występowanie: krzew o wysokości 1-2 m, pochodzi z Japonii, w Europie pojawił się w 1869 r. Obecnie uprawiany w całej strefie umiarkowanej, najwięcej w krajach basenu Morza Bałtyckiego. Nie ma dużych wymagań glebowych i jest stosunkowo odporny na zmienne warunki środowiska.
Surowiec: owoce (*Fructus Chaenomelis speciosa*) o charakterystycznym słodkim aromacie i cierpko-kwaśnym smaku. Są żółte, kuliste, o nieregularnym kształcie, wyglądem przypominają jabłka.
Pora zbioru: na przełomie września i października.
Ważne: Kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią powinny spożywać przetwory pigwowca ostrożnie. Nie powinno się jeść w nadmiarze suszonych owoców, gdyż w większych dawkach mogą powodować problemy żołądkowo-jelitowe.

eprasa.pl 7d7372f4d9

Kannabinoidy pomocne przy bólach migrenowych

Jedna z teorii na temat przyczyn migreny upatruje jej w rozregulowaniu układu endokanabinoidowego (ECS) – sieci receptorów i substancji chemicznych, które działają w celu modulowania bólu

Migrena to wyniszczająca ciało i psychikę choroba, która najczęściej objawia się jednostronnym, pulsującym bólem głowy. Towarzyszą jej też zaburzenia czucia, wzroku, nudności i wymioty[1]. Ze względu na wysoką częstość jej występowania, sięgającą 2% populacji ludzkiej oraz destrukcyjny charakter jest od dziesięcioleci intensywnie badana przez naukowców. Obecnie przyjmuje się, że ból migrenowy jest spowodowany obniżeniem progu przetwarzania sygnału nocyceptywnego w odpowiedzi na uwolnienie środków prozapalnych. Napady migreny powiązano z czynnikami zarówno środowiskowymi, jak i hormonalnymi. Prowadzą one do zmian patofizjologicznych z powodu neurogennego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i aktywacji nerwów czuciowych trójdzielnych[2].

Trudna choroba

Migrena uważana jest za nie do końca jeszcze rozwiązaną zagadkę medyczną. Leczenie utrudnia jej wieloaspektowy charakter, z tego powodu pacjenci bardzo różnie reagują na oferowane terapie. Dodatkowo wiele z nich ma skutki uboczne[3].

Cannabis sativa, czyli konopie siewne, stały się obiektem zainteresowania badaczy, którzy szukają remedium na migrenę. Stosowanie ich przy tej chorobie wydało się im zasadne ze względu na jej udokumentowane działanie przeciwbólowe, przeciwwymiotne, przeciwzapalne i przeciwdrgawkowe[4]. Zwłaszcza kojenie bólu przez kannabinoidy znajdujące się w konopiach, zadecydowało, że poleca się je w leczeniu objawowym i profilaktycznym w wielu stanach bólowych, w tym spowodowanch migreną[5].

Związek między niższymi poziomami endokannabinoidów u pacjentów z migreną przyczynił się do sformułowania terminu – kliniczny niedobór endokanabinoidów – teorii opracowanej przez neurologa i badacza kannabinoidów dr. Ethana Russo.

Naukowiec twierdzi, że na ten deficyt pomaga wprowadzenie do diety kannabinoidów roślinnych, które działają podobnie do znajdujących się w organizmie. Russo sugeruje,

że ECS wymaga „delikatnego szturchnięcia", a nie „silnego popychania", wywołanego przez te syntetyczne warianty kannabidiolu. Doradza małe dawki ekstraktu z całych konopi, które zawierają dodatkowe składniki synergiczne i buforujące, takie jak CBD i terpeny z konopi[6].

Niech Cię głowa nie boli

W badaniu dotyczącym używania konopi siewnych w samoleczeniu, przepowadzonych w Niemczech, Austrii i Szwajcarii, ok. 11% pacjentów zgłosiło ich stosowanie przy migrenowych bólach głowy. Zaobserwowali, że najskuteczniejsze były niskie dawki[7].

Naukowcy stwierdzili, że dzieje się tak, ponieważ migrena spowodowana jest zwiększoną pobudliwością korową mózgu, którą wyciszają receptory kannabinoidowe CB1 (występujące w wielu rejonach mózgu) oraz CB2 (znajdujące się w układzie immunologicznym). Przy migrenie wykazują zmniejszoną aktywność, co przemawia za wprowadzeniem do terapii CDB egzogennych, które zmniejszają składnik zapalny związany z ciężkimi postaciami migreny[8].

Niedawne badanie przekrojowe w Wielkiej Brytanii wykazało, że prawie 36% chorych na migrenę stosowało kannabidiol. 50% z nich zgłosiło zmniejszenie nasilenia bólu głowy po spożyciu medycznej marihuany w postaci wziewnej oraz olejku[9].

Inne badanie retrospektywne jest dowodem na to, że pacjenci z migreną stosujący CBD obniżyli częstość występowania ataków choroby. Związane jest to z faktem, że endokannabinoidy mają hamujący wpływ na receptory serotoninowe, co moduluje ból i reakcje wymiotne[10]. Dodatkowe dane z badań *in vivo* pokazują, że niski poziom anandamidu endokannabinoidowego (AEA) w płynie mózgowo-rdzeniowym jest przyczyną mechanizmu wywoływania migreny. Dlatego właśnie kannabinoidy zmniejszają ten rodzaj bólu głowy[11].

BIBLIOGRAFIA

1. Headache 54 1670–1679. 10.1111
2. Annu. Rev. Physiol. 75 365–391. 10.1146
3. Cannabis Cannabinoid Res. 1 154–165. 10.1089
4. J. Pharmacol. 163 1411-1422. 10.1111
5. Neurotherapeutics 12 837-847. 10.1007
6. Cannabis Cannabinoid Res. 2016; 1(1): 44–46
7. J. Physiol. Pharmacol. 95 311–327
8. Pain 156 587–596. 10.1097/01
9. Cannabis Cannabinoid Res. 2016;1:131–138
10. Pharmacother. J. Hum. Pharmacol. Drug Ther. 2016; 36 :505–510
11. J. Neurophysiol. 1995; 73 :907-910

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

eprasa.pl 7d7372f4d9

REKLAMA

Jedyny na świecie preparat **na wszystkie rodzaje grzybicy** już w Polsce!

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW GRZYBICY!

ZACZYNA SIĘ NIEWINNIE, MOŻE SKOŃCZYĆ INFEKCJĄ PŁUC, WĄTROBY I MÓZGU

Dzięki nowatorskiej formule w 7 dni pozbędziesz się grzybów raz na zawsze!

Grzybica najczęściej atakuje skórę, stopy, paznokcie i miejsca intymne, a 1 osoba z objawami choroby może zarazić nawet całą rodzinę! Szacuje się, że grzybica występuje aż u 89,6% Polaków co najmniej raz w życiu, przy czym dopiero u co 5. osoby grzyby zostały całkowicie usunięte! Te, które pozostały na skórze, w przyszłości zaatakują z 2x większą siłą...

Grzybica – zmora XXI wieku

Grzybica przenosi się przez mikroskopijne grzyby i dermatofity. Lubią ciepłe i wilgotne środowisko, dlatego najczęściej gnieżdżą się w **basenach, publicznych toaletach, prysznicach, podłogach, ręcznikach czy grzebieniach** i czyhają, aby gdy tylko pojawi się człowiek, natychmiast zaatakować...

Według Michigan Institute of Medicine, w grupie ryzyka jest aż 82,5% społeczeństwa. Choroba najczęściej dotyka dzieci, osoby po 50. roku życia oraz cierpiące na takie schorzenia, jak cukrzyca, miażdżyca, otyłość, nadmierna potliwość, zaburzenia krążenia oraz problemy hormonalne i immunologiczne.

Prof. Mączyński: „Działania trzeba podjąć natychmiast"

„Aż 8/10 osób przyznaje, że lekceważy objawy grzybicy.

Grzybicą stóp zaraziłem się na basenie. Dermatolodzy rozkładali ręce – nic nie było w stanie wyeliminować tego paskudztwa, grzybica wciąż powracała. Inaczej było z tą nową kuracją. Zadziałała błyskawicznie! Już po 1 dniu zniknął ból, stan zapalny paznokci i pieczenie stóp, a po tygodniu dolegliwości całkowicie zniknęły! Od zakończonej kuracji minęły 3 miesiące, a po grzybicy nie ma śladu!

Bartosz K. (63 l.), Ełk

To niedopuszczalny błąd!" – **mówi prof. Tomasz Mączyński.** „Efektem niedoleczonej grzybicy są uparcie nawracające infekcje. Często rozprzestrzenia się także na sąsiednie tkanki, a w najgorszym przypadku **może zaatakować narządy wewnętrzne, np. płuca, nerki czy mózg.** Dlatego konieczne jest niezwłoczne usunięcie objawów i ich przyczyn.

Tłuste maści, olejki i antybiotyki są przepisywane w zależności od rodzaju grzybów. Trudno trafić na ten, który pomoże danemu pacjentowi. W dodatku dają one ulgę tylko w trakcie ich stosowania, a na efekty trzeba czekać nawet 3 miesiące. W 79% przypadków grzyby i tak zostają w organizmie, ponieważ są wyjątkowo oporne na znane dotychczas środki farmakologiczne. Pacjent zostaje z 6-7 preparatami, pustym portfelem i kolejną infekcją".

Nowatorskie odkrycie NOKAUTUJE grzybicę!

Superinnowacyjna formuła została stworzona przez zespół cenionych naukowców z Michigan Institute of Medicine. W ciągu 2 tygodni kuracja ekspresowo wyparła rynek antybiotyków i maści, ponieważ jako jedyna natychmiast **zwalcza grzybicę bez względu na miejsce jej występowania.** Jej skuteczność wynosi aż **98,1%** i została poparta 2-letnimi badaniami klinicznymi.

„To prawdziwa rewolucja w walce z grzybicą" – komentuje prof. Mączyński. Preparat jest stworzony ze **100% naturalnych składników,** a jednocześnie **3x mocniejszy** od zwykłych antybiotyków, dzięki czemu **już po 7 dniach** doszczętnie eliminuje wszystkie dermatofity".

Grzybicę stóp przyniósł syn i zainfekował resztę rodziny. U mnie i córki zaatakowała paznokcie. Nowy preparat poleciła mi mama – w 24h poczuliśmy ulgę, objawy przeszły od razu! Niestety, wcześniej podczas stosunku zaraziłam męża, który dostał grzybicy członka. U niego też wykorzystaliśmy metodę. Wcześniej nie wiedziałam, że działa na każdy rodzaj grzybicy! Mąż szybko wrócił do zdrowia – po 6 dniach ustały wszystkie objawy!

Malwina S. (38l.), Łódź

Działa szybko, bezpiecznie i skutecznie

- **w 24h usuwa** stany zapalne
- **w 100% likwiduje** zmiany grzybicze na poziomie komórkowym
- **przyspiesza regenerację** tkanek o 230%
- po 1 zastosowaniu **usuwa świąd, pieczenie i swędzenie**
- **w 7 dni odbudowuje** płytkę paznokcia oraz przywraca mu prawidłową barwę
- natychmiast **usuwa nadwrażliwość**
- **eliminuje ryzyko** nawrotów grzybicy

Pierwsze efekty widoczne po 48h

Rewelacyjna formuła działa natychmiast. W ciągu 1 doby do zainfekowanych tkanek wnikają bioskładniki, które mają właściwości bakterio- i grzybobójcze. Szybko hamują rozmnażanie dermatofitów, likwidując jednocześnie stany zapalne. **W ciągu 48h ustępuje świąd, pieczenie i zaczerwienienia.** Wśród badanych, 98/100 osób potwierdziło zniknięcie białych nalotów i obrzęków po 3 dniach.

Prof. Mączyński: „Zawarte w preparacie ekstrakty zabijają każdą komórką dermatofitu, dopóki wszystkie nie zostaną całkowicie usunięte. Dzięki temu choroba nie rozwinie się na nowo. Moim pacjentom polecam tylko ten preparat – żaden z nich nie wrócił z nawrotem".

Sprawdź, czy te objawy dotyczą też Ciebie

- ☐ **SKÓRA:** swędzenie i pieczenie, wilgotny i rozpulchniony naskórek, pojawiają się pęknięcia i brzydkie zapachy
- ☐ **PAZNOKCIE:** przebarwienie płytki, bruzdy i fałdy, odchodzenie paznokcia od łożyska, łamliwość i rogowacenie skóry pod płytką
- ☐ **STOPY:** łuszcząca się skóra, pęcherzyki między palcami, świąd i zaczerwienienie stóp oraz ich nadmierne pocenie
- ☐ **JAMA USTNA:** biały nalot na języku i podniebieniu, owrzodzenia i nadżerki, ból i pieczenie błony śluzowej
- ☐ **MIEJSCA INTYMNE:** ból, swędzenie i pieczenie, zaczerwienienia, biały nalot w kroczu, uczucie dyskomfortu podczas stosunku

Nie pozwól grzybom karmić się Twoim ciałem!

Z nowoczesnej metody skorzystało już 145 tys. Polaków, a w 4 dni preparat pobił rekordy sprzedaży w USA i zdobywa popularność na całym świecie. Dzięki zabiegom prof. Mączyńskiego, produkt od niedawna jest dostępny także w Polsce wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. W ramach specjalnej refundacji, do **29.09.2021**r. otrzymasz go z **73% zniżką!**

ZADZWOŃ:

71 300 34 33

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

eprasa.pl 7d7372f4d9