

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska **WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

Jak uniknąć
powikłań
po antybiotykach

Artretyzm
można
odwrócić

Rozruszaj
szare
komórki

Wiroterapia
zamiast
chemii na raka

Nadciśnienie
nie zawsze
wymaga leków

WYRWIJ SIĘ Z DEPRESJI

6

sposobów
na poranne
mdłości

Jak sobie radzić z...

- nadczynnością tarczycy
- bruksizmem

Numer 11 | listopad 2019

cena 12 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 1772300 1599195



11 >



PIERWSZY TAKI SERWIS W POLSCE

BADANIA KRWI

BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!

badaniekrwi.com

✓ badanie na obecność pasożytów



✓ diagnostyka boreliozy



✓ test na obecność metali ciężkich

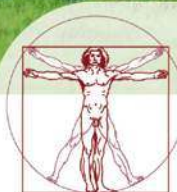
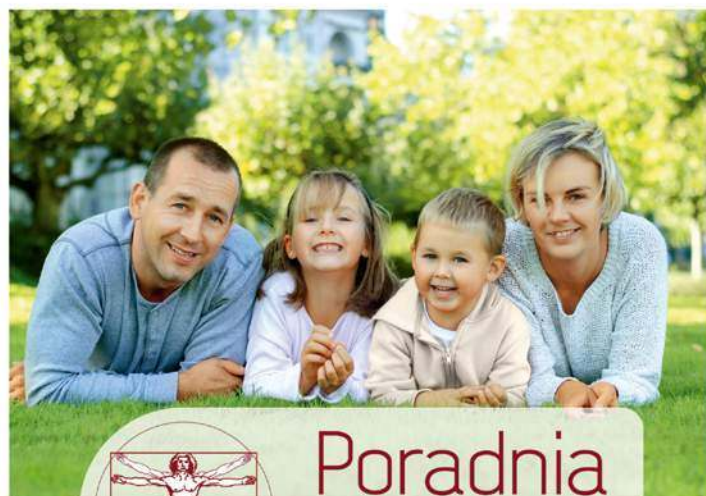


✓ testy alergiczne



✓ testy na obciążenie szczepionkami

✓ testy na alergie pokarmowe



Poradnia
Hipokratesa

Poradnia Hipokratesa we Wrocławiu oferuje:

- ✓ diagnostykę aparatem Bicom Multisoft – biorezonansowe badanie krwi z palca lub żyły określa wszystkie czynniki chorobotwórcze, tzn. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie oraz obciążenia szczepionkami i metalami ciężkimi
- ✓ diagnostykę biorezonansową aparatem Vega test
- ✓ diagnostykę i zabiegi aparatem F-scan (szwajcarska technologia) – odczyt patogennych częstotliwości dla naszego organizmu i ich neutralizacja
- ✓ inne zabiegi biorezonansowe, detoksyfikacyjne, fizjoterapeutyczne

Zobacz więcej na: poradnia-hipokratesa.pl
badaniekrwi.com

Badania dla dzieci i dorosłych. Otrzymają Państwo szczegółową interpretację wyniku z oceną narządową oraz wszechstronne zalecenia po dokładnej konsultacji pacjenta. Badania wskazują, jakie patogeny (tzn. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie) oraz inne czynniki zaburzają funkcje i uszkodzają nasze narządy, tzn. są chorobotwórcze.

Poradnia Hipokratesa

Tomasz Tomczak
ul. Kosmonautów 210a, 54-042 Wrocław
tel. 71-354-26-41, 71-349-15-20, tel. 606 332 292
kontakt@badaniekrwi.com

Tomasz Tomczak – tel. 606 420 285
Wiesława Tomczak – tel. 608 424 398
Zobacz wykład:
NTV Wiesława Tomczak

Fascynujące naczynia połączone

Pewien hinduski rybak od jakiegoś czasu stale wkurzał swoją żalogę. Drażniło ją jego lenistwo. Kto to bowiem widział, żeby 28-letni chłop jak dąb stale liczył na to, że koledzy będą za niego wiosłować?! Tymczasem w przypadku Abhisheka tak było i, co gorsza, ten stan się pogłębiał! A dokładniej pogłębiały się jego kłopoty z tym zadaniem. Gdy wypływali na połów, musieli w równym tempie wiosłować, by pokonać silne prądy i morskie fale. Tymczasem Abhishek nie nadążał za zespołem i cały czas wypadł z rytmu. Z niewiadomych przyczyn nagle po wykonaniu skłonu nie mógł dostatecznie szybko wyprostować ramion przed następnym uderzeniem wiosła o wodę. Ostatecznie miarka się przebrała i chłopak musiał zmienić zawód. Został sprzedawcą w sklepie. Tu jednak problemem okazał się fakt, że zbyt długo gratulował klientom zakupu – po prostu nie umiał zwolnić uścisku ręki odpowiednio szybko. Zaniepokojony tym Abhishek udał się do lekarza. Ten poprosił, by chłopak i jemu uściśnął prawicę i zademonstrował swój problem. Faktycznie Hindus miał typowe symptomy miotonii, która objawia się m.in. bardzo powolnym rozluźnianiem napiętych mięśni szkieletowych. Wykonano badania laboratoryjne, które potwierdziły diagnozę – we krwi Abhisheka krążyło znacząco więcej enzymu świadczącego o chorobie mięśni. Jednak w czasie badania ultrasonograficznego lekarz zauważył nietypową obecność płynu w osierdziu. Był to objaw zupełnie niepasujący do obrazu miotonii.

Choroba może kryć się za parawanem lenistwa

Skierowało uwagę medyków na tarczycę młodzieńca. Tym razem Abhishekowi zlecono oznaczenie poziomów hormonów tego maleńkiego gruczołu oraz związanych z nim przeciwciał. Ich zbyt niskie wyniki jednoznacznie potwierdziły, że przez niego rybak stracił robotę. Choć bowiem niewielka, tarczyca wpływa na kilkaset funkcji w organizmie, m.in. reguluje siłę mięśni, poprawia zdolność reakcji układu nerwowego i reguluje podstawową przemianę materii. Gdy wydziela zbyt mało hormonów, człowiek robi się oswiały, wolniej myśli i coraz częściej ma kłopoty z pamięcią. Mówiąc obrazowo, jego organizm

wchodzi w tryb oszczędzania baterii, funkcje są przygaszone, włosy łamliwe, serce spowalnia pracę, pojawiają się uczucie zmęczenia i senność. Ta praca na pół gwizdka dotyczy też metabolizmu, dlatego chorzy zaczynają tyć. Delikatne naczynia włosowate przepuszczają do tkanek więcej białka znajdującego się we krwi, a ono przyciąga wodę, stąd w osierdziu Abhisheka pojawił się płyn. 28-latek miał szczęście – wystarczyło wyrównanie brakujących hormonów, by jego kłopoty zniknęły. Otrzymał szybkość, siłę i sprawność mięśni. Dzięki temu mógł wrócić do zawodu. Choć niedoczytność tarczycy jest jedną z najpowszechniejszych chorób endokrynologicznych, to jednak jej właściwe zdiagnozowanie czasami nastręcza trudności. Dzieje się tak zwłaszcza u starszych osób, u których symptomy niedomagania organu mylnie bierze się za reumatyzm, demencję albo obniżenie nastroju. Przekonała się o tym 78-letnia Merryl, którą przez wiele lat bezskutecznie leczono na... depresję. Kobieta z wszelkimi jej objawami – apatyczna, senna, smutna – snuła się po domu od rana do wieczora w koszuli nocnej, doprowadzając dzieci i wnuki do rozpacz. Sypiała na sofie, bo nie chciała jej się pościelić łóżka. Kiedyś miłośniczka pieszych wycieczek, wielokrotnie nagradzana za swoje ikebany, teraz miała siłę jedynie, by oglądać telewizję. Mimo że niewiele jadła, tyła. Wszyscy w rodzinie składali to na karb podjadania nocą, gdyż często budziła się nad ranem i nie mogła już zasnąć, oraz braku ruchu, Merryl bowiem stale uskarżała się na kłopoty z nogami i najchętniej leżała. Gdy pewnego dnia stwierdziła, że zupełnie ich nie czuje, zaniepokojona córka zawiozła ją do szpitala. Testy krwi wykazały niedoczynność tarczycy. To jednak nie tłumaczyło kłopotów z nogami. Badania obrazowe nie potwierdziły żadnych kłopotów w narządzie ruchu. Co zatem mogło je spowodować? Szczęśliwie dla 78-latki pewien lekarz połączył fakty. Za problemami zdrowotnymi Merryl stało zatrucie kobaletem. Gdy kobiecie podano środki wiążące ten pierwiastek, powróciło czucie w nogach. Natomiast po zastosowaniu terapii hormonami tarczycy depresja zniknęła, jak ręką odjął. Merryl, jak wcześniej Abhishek, wreszcie odzyskała swoje dawne życie.

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 „ludzkiej” relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny”, często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze...* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

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



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



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

członkiem Amerykańskiej Akademii Medycyny Środowiskowej oraz certyfikowanym amerykańskim lekarzem orzecznikiem.



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



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

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



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



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



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



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



Janet Balaskas – inicjatorka Ruchu Aktywnego Rodzenia, która pomogła zrewolucjonizować

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



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



Sally Bunday – założycielka Grupy Wsparcia Dzieci Nadpobudliwych – pierwszej organizacji, która zwraca uwagę na związek odżywiania z występowaniem zaburzeń zachowania u dzieci. Przez ponad 30 lat swojej działalności organizacja pomogła tysiącom rodzin dzieci nadpobudliwych lub z zaburzeniami koncentracji.

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

Tarczycowa tragedia

Około 20 mln Amerykanów – lub 1 na 16 – cierpi na jakąś formę choroby tarczycy. To bez wątpienia medyczny dramat, ale większy polega na tym, że prawie 2/3 z nich nie ma pojęcia, że ten problem ich dotyczy. Co gorsza nie wiedzą tego nawet ich lekarze!

Dokładnie taka sytuacja zdarzyła się terapeutce żywieniowej Georgii Lennard. Nawet gdy wszystkie objawy na to wskazywały, jej lekarz zapewnił ją, że nic złego nie dzieje

się z gruczołem, ponieważ badania tego nie wykazały.

Medykom często udaje się przeoczyć niedoczynność tarczycy, ponieważ używają niewłaściwych testów diagnostycznych. Polegają na badaniach krwi, które przedstawiają jedynie poziomy hormonów tarczycy w surowicy. Sytuację komplikuje fakt, że wiele leków może fałszować ich odczyt – nawet zażycie pigułki antykoncepcyjnej!

Ponadto wiele innych nie związanych ze sobą zdarzeń może również stymulować powstanie niekorzystnej reakcji autoimmunologicznej, w której ciało zaczyna

atakować własny gruczoł. W przypadku tarczycy jest to choroba Hashimoto.

U jej źródło może leżeć np. stres albo przerost drożdży *Candida albicans* oraz bakterii *Helicobacter pylori*. Winne mogą być też goszczące codziennie na naszych stołach gluten i nabiał. Każdy z tych czynników może skieroować układ immunologiczny przeciwko tarczycy. Problem w tym, że ta wewnętrzna wojna pozostanie niezauważona, bowiem zastosowane testy nie pokazują, co się naprawdę dzieje...

Mając tego świadomość, lekarze postanowili odwró-

cić ten trend i teraz niejako „na wszelki wypadek” diagnozują choroby gruczołu i odczo przepisują na nie leki.

– To potencjalnie ogromny problem – mówi rzecznik British Thyroid Association – gdyż wielu pacjentów cierpi z powodu poważnych skutków ubocznych związanych z nadmiarem hormonów tarczycy.

Tymczasem ustalenie stanu organu wymaga znacznie więcej pracy detektywistycznej niż badania krwi i recepty na lewotyroksynę. Ale trzeba zacząć od potwierdzenia, że to rzeczywiście tarczycza jest problemem.



Specjaliści od żywienia skutecznie diagnozują choroby, opierając się na prostym, nieinwazyjnym teście. Polega on na rejestrowaniu podstawowej temperatury ciała zaraz po przebudzeniu. Umieść termometr pod pachą na 10 min rano, zanim wstaniesz z łóżka i zapisz wyniki. Normalny odczyt wynosi 36,6-36,8°C.

Niższa temperatura może sygnalizować niedoczynność, a wyższa nadczynność tarczycy.



mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



Długo uwalniania

WITAMINA C MSE matrix



Długotrwałe, stopniowe uwalnianie witaminy C w wysoko przyswajalnej porcji - 500 mg

Witamina C MSE matrix to innowacyjny preparat o rozłożonym w czasie równym uwalnianiu stałej porcji substancji czynnej - kwasu L-askorbinowego, do 8 godzin od zażycia tabletki. Matrycowa budowa tabletki - Matrix - umożliwia dostarczenie do organizmu optymalnej porcji witaminy C i jej pełne przyswojenie.



Szerokie spektrum zastosowania Witaminy C MSE matrix

- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- chroni błonę mitochondrialną i DNA przed uszkodzeniem oksydacyjnym
- wspomaga optymalne funkcjonowanie naczyń krwionośnych, kości, skóry, chrząstek, dziąseł i zębów, pomaga w produkcji kolagenu
- wpływa na zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia, wspomaga ochronę przed wolnymi rodnikami oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- zwiększa przyswajanie żelaza i wspiera regenerację zredukowanej formy witaminy E



Niezmienność składu gwarantowana przez dr. Enzmanna

Najwyższej jakości i czystości mitoceutyk® wykazuje działanie bezpośrednio na mitochondria komórek.



www.mito-pharma.pl
+48 95 736 50 50

eprasa.pl 9c54788eae

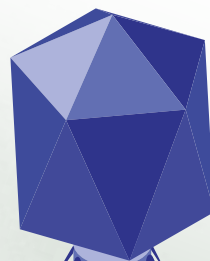


mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



34



87



SPIS TREŚCI

Listopad 2019

Z OKŁADKI

Wyrwij się z depresji 24

To niedostateczna ilość światła słonecznego powoduje sezonowe zaburzenia nastroju

Rozruszaj szare komórki 50

Aktywność fizyczna sprawi, że będziemy sprawniejsi fizycznie i umysłowo

Artretyzm można odwrócić 68

Nieleczona podagra uszkadza nie tylko stawy, ale i nerki

6 sposobów na poranne mdłości 80

Niedobory witamin i infekcja *H. pylori* mają związek z silnymi napadami nudności i wymiotów w ciąży

Wiroterapia zamiast chemii na raka 87

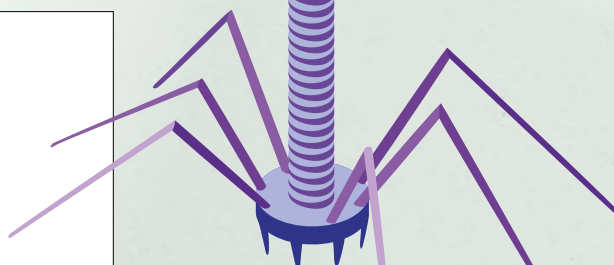
Zdaniem ekspertów już za kilka lat leczenie z wykorzystaniem wirusów zastąpi toksyczną chemioterapię

Jak uniknąć powikłań po antybiotykach? 94

Celeste McGovern odkrywa dotąd nieznane zagrożenia i bezpieczniejsze opcje leczenia infekcji

Nadciśnienie nie zawsze wymaga leków 102

Nawet w 2. stadium hipertensji w pierwszej kolejności zaleca się zmianę diety, a najlepszym jej składnikiem może być siemię lniane



TEMAT
NUMERU

104

50



16

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

To były czasy **16**

Ludzie żyjący w epoce wiktoriańskiej odżywiali się lepiej od nas i... byli zdrowsi!

NEWS FOCUS

Weź tę tabletkę, nic Ci nie zrobi (?) **20**

Sprzedawane komercyjnie pigułki placebo działają, nawet gdy jesteś świadomy, że nie powinny

RAPORT SPECJALNY

Dusza w mroku **24**

Niech stanie się światło **32**

Fotobiomodulacja jest nowym narzędziem do łagodzenia bólu oraz leczenia stanów zapalnych i zaburzeń nastroju

My się zimy nie boimy! **38**

Chłodne powietrze i brak pełnowartościowych warzyw osłabiają odporność i pogarszają kondycję skóry

Z PRAKTYKI

NATUROTERAPEUTY

Zadbaj o odporność **46**

ZDROWY STYL ŻYCIA

Mocne paznokcie **40**

Przedstawiamy domowe sposoby na kruchą, popękaną, poślizgniętą czy zbyt twardą płytkę

Oko w oko z żylakami **42**

Jeśli wykonujesz pracę zawodową w pozycji siedzącej lub stojącej, musisz liczyć się ze zwiększonym ryzykiem niewydolności żyłnej

Rozruszaj mózg **50**

Groźne nanocząstki **56**

Choć znalazły zastosowanie w medycynie i branży spożywczej, mikroskopijne cząsteczki są neurotoksyczne

TEMAT NUMERU

Rwa kulszowa: proste rozwiązanie **60**

Wbrew temu, co mówią lekarze, przyczyną tej choroby nie są problemy z kręgosłupem

Artretyzm można odwrócić **68**

Ratunku! Lumbago! **76**

Niektórzy eksperci traktują postrzał, jak chorobę psychosomatyczną

DETEKTYW MEDYCZNY

Fitoterapia w chorobach nerek **90**

Medycyna botaniczna wzmacnia zdrowe organy i łagodzi objawy ich niewydolności

PROFILAKTYKA I LECZENIE

5 sposobów na poranne mdłości **80**

Ratunek przed łuszczycą **82**

Odzyskanie równowagi kwasowo-zasadowej oczyściło skórę Hanny

Wiroterapia na raka **87**

Zafloksowani **94**

Ziołowy atak na boreliozę **104**

Protokoły Buhnera i Cowdena pomagają nawet pacjentom od lat zakażonym *B. burgdorferi*

Przełyk Barretta **108**

Problemy żołądkowe często przypisywane chorobie refluksowej mogą tak naprawdę być objawem nowotworu

NATURA VS MEDYCyna

Siemię lniane zamiast leków

na nadciśnienie **102**

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy **3**

Listy Czytelników **8**

Prawa pacjenta **14**

Dobry wybór dla zdrowia **120**

Prenumerata **126**

Nasz zielnik: żurawina **129**

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

nadczynnością tarczycy **110**

bruksizmem **114**

94



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

LICZBY i FAKTY

Aż **59% pacjentów** z zespołem jelita drażliwego (IBS), którzy wiedzieli, że otrzymują placebo, zgłosiło „znaczącą poprawę” objawów w ciągu **3 tygodni**

Po 30. r.ż. u **33-44% osób z depresją sezonową** rozwija się epizod **depresji głównej**

20% pacjentów przyjmujących antybiotyki **doświadcza niepożądanych efektów**, które lekarze przypisują tym lekom

W 2004 r. zarejestrowano 3 822 nowe przypadki **boreliozy w Polsce**, a w 2018 r. – już **20 139**

Porównując najwyższych i najniższych ludzi, naukowcy zaobserwowali, że w pierwszej grupie **RYZIKO ŻYLAKÓW** było **WYŻSZE AŻ O 74%**

U osób stosujących **NASIONA LNU** ciśnienie skurczowe obniżyło się średnio o **10 mmHg**, a rozkurczowe – o **7 mmHg**.

LISTY



Złamani mężczyźni Droga Redak- cjo! Cieszę się,

że w ostatnim wydaniu poruszyliście problem osteoporozy, która dotyczy coraz większej rzeszy ludzi. I piszę to jako mężczyzna – mimo że kobiety należą do grupy ryzyka.

W artykułach wspomnieliście, że w pewnym wieku tzw. osteoporoza starcza dotyczy obu płci, ale mam wrażenie, że ta wiadomość nie wybrzmiała z wystarczającą mocą. Dlatego pragnę podkreślić, że często ignoruje się ten problem, choć według danych Narodowego Funduszu Zdrowia na zrzesotnienie kości choruje ok. 340 tys. mężczyzn.

Pozwolę sobie przytoczyć fragmenty apelu, jaki we wrześniu Stowarzyszenie Polskie Amazonki Ruch Społeczny wystosowało do Ministra Zdrowia:

„W roku 2010 w populacji mężczyzn w wieku powyżej 50 lat doszło do 463 tysięcy złamań osteoporotycznych. Międzynarodowa Fundacja Osteoporozy szacuje, że do 2050 r. nastąpi ponad trzykrotny wzrost liczby takich męskich złamań w porównaniu do końca ubiegłego wieku. Tymczasem mężczyźni, wbrew konstytucyjnej zasadzie równości, w ogóle nie mają dostępu do refundowanej terapii w leczeniu osteoporozy. Do dramatycznych sytuacji dochodzi w małżeństwach seniorów, kiedy to z dwójki ludzi po złamaniu osteoporotycznym tylko kobieta ma szansę na refundowane leczenie, a mężczyznę wyklucza bezduszny system. Jak mają dalej żyć? (...) Trudno nam uwierzyć, że w Polsce XXI wieku wciąż są takie województwa, w których nie ma ani jednej poradni

osteoporotycznej. Pacjenci z Pomorskiego i Zachodniopomorskiego muszą szukać pomocy poza granicami swoich województw. W innych regionach Polski nie jest lepiej. Nasi podopieczni alarmują, że muszą przeznaczać niemałe odległości, by dostać się do specjalisty. Dla nich, ludzi starszych i schorowanych, często po złamaniu, to szczególnie trudna sytuacja”.

Wydaje mi się, że niewiele mogę tu dodać, o ile cokolwiek...

Andrzej



Teratogenność retinoidów Droga Redakcjo! Przeczytałam

w październikowym numerze o metodach leczenia trądziku, z którym sama zmagam się praktycznie od czasów nastoletnich. Przeszłam już wiele terapii ogólnych i miejscowych, próbowałam zmienić dietę, odwiedzałam dermatologów i kosmologów, a nawet zrobiłam wszelkie możliwe badania hormonalne. Wychodzi na to, że ostatnią deską ratunku jest dla mnie izotretynoina, jednak w Waszym tekście przeczytałam, że lek ten ma działanie teratogenne, czyli uszkadza płód. Co prawda nie planuję ciąży, ale nieco mnie to zaniepokoiło, dlatego chciałam zapytać, jak duże jest to ryzyko i na czym dokładnie polega? A co w sytuacji, gdy to mężczyzna zażywa izotretynoinę? Czy również może to wpłynąć negatywnie na nienarodzone dziecko?

Bożena

Red. Teratogenność jest najpoważniejszym ryzykiem wiążącym się z leczeniem wszystkimi retinoidami, w tym izotretynoiną.

Drodzy Czytelnicy

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

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

Nasz adres:

Redakcja

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

ul. Leszczyńska 11

03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl



Stosowanie leku w ciąży może powodować wystąpienie wad rozwojowych płodu (najczęściej układu sercowo-naczyniowego, szkieletowego i nerwowego) – ich ryzyko wynosi aż 19% – a także przedwczesnych porodów i samoistnych poronień. Ostatnio opublikowane badanie, obejmujące grupę pacjentek, które zaszły w ciążę podczas leczenia izotretynoiną, wykazało, że aż 84% z nich zdecydowało się ją zakończyć. Szacuje się, iż spośród ciąż, które nie zostały przerwane, 3-20% kończy się samoistnym poronieniem. W pozostałych przypadkach 48-82% dzieci jest zdrowych przy porodzie. Niestety nie ma wystarczających danych oceniających ich dalszy rozwój psychofizyczny.

Najczęstsze wady wrodzone to zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym (wodogłowie, mikrocefalia, wady rozwojowe mózdzku) i opóźnienie rozwoju umysłowego (u 30% dzieci), zaburzenia ze strony układu sercowo-naczyniowego (tetralogia Fallota, defekty przegrodowe, niedorozwój łuku aorty), układu kostnego, grasicy i przytarczyc. Malformacje twarzoczaszki obejmują defekty uszu, oczu (hiperteloryzm), nosa, podniebienia miękkiego.

Należy pamiętać, że nie istnieje tzw. bezpieczna dawka retinoidów dla nienarodzonego dziecka. W trakcie leczenia oraz przez miesiąc od jego zakończenia bezwzględnie przeciwwskazane jest zajście w ciążę. Kobiety w wieku rozrodczym, aktywne seksualnie, powinny przez cały ten okres stosować co najmniej 2 powszechnie uznane formy antykoncepcji, np. tabletki antykoncepcyjne i prezerwatywę. Podkreśla

się, iż pigułki zawierające niewielkie dawki progesteronu, tzw. mini-pill, mogą być nieskuteczne i należy unikać tej formy antykoncepcji w trakcie zażywania izotretynoiny. Jeśli mimo wszystko pacjentka zajdzie w ciążę podczas kuracji retinoidami, wskazane jest jej usunięcie.

Kiedy natomiast takiemu leczeniu trądziku poddaje się mężczyzna, izotretynoina i jej metabolity występują w nasieniu w bardzo małych stężeniach – zbyt małych, aby uszkodzić płód.



Od nadciśnienia do utraty słuchu? Droga Redakcjo!

Piszę do Was, ponieważ niedawno usłyszałam od lekarza diagnozę, która wprowadziła mnie w niemalże zakłopotanie.

Otóż mój Tata od jakiegoś czasu ma problemy ze słuchem. Coraz częściej zdarza mi się ignorować to, co do niego mówimy – zwłaszcza jeśli stoimy po jego prawej stronie. Zaniepokoiło mnie to, więc udaliśmy się do lekarza rodzinnego, który połączył to pogorszenie słuchu z... nadciśnieniem i przyjmowanymi przez Tatę lekami przeciwbólowymi. Czy rzeczywiście istnieje taka zależność?

Klaudia

Red. Choć może wydawać się to absurdalne, Państwa lekarz ma rację – uszkodzenia narządu słuchu rozwijają się częściej u osób zmagających się z poważnie niezwiązanymi z uchem schorzeniami. Najlepszym przykładem będzie tu właśnie nadciśnienie tętnicze. Przy nieleczonym lub długotrwałym schorzeniu dochodzi do zmian hipertroficzných (zwiększenia powierzchni naczyń) tętniczek ucha wewnętrznego, a w efekcie – do ich

zgrubienia i szkliwienia. Dodatkowo niekorzystny wpływ na narząd słuchu wywierają niektóre farmaceutyki stosowane w leczeniu nadciśnienia. Należą do nich diuretyki pętłowe, znane ze swego działania ototoksycznego (szkodliwego dla uszu), uszkadzające prążek naczyniowy.

Również cukrzyca, jako choroba ogólnoustrojowa, wpływa na uszkodzenie narządu słuchu. Niedobór insuliny prowadzi do niedotlenienia tkankowego, rozszerzenia naczyń i podwyższenia ciśnienia kapilarnego, które to powoduje uszkodzenie naczyń. Stwierdzono, że w cukrzycy niedosłuch postępuje wraz z czasem trwania schorzenia i wiekiem pacjenta.

Ostatnią spośród grup wymienianych najczęściej jako przyczyna różnego stopnia niedosłuchu są choroby nerek. Już wiele lat temu udowodniono podobieństwa między ślimakiem a kanałikami nerkowymi. Część badaczy twierdzi, że to

z nich wynika porównywalna wrażliwość obu struktur na zaburzenia równowagi elektrolitowej. Upośledzenie czynności wydaliniczej prowadzi bowiem do zaburzeń biochemicznych w gospodarce azotowej, wolno-elektrolitowej i kwasowo-zasadowej – również w obrębie plynów błędnika, atakowanego wówczas przez toksyczne związki azotowe. Dodatkowo, ponieważ nerki uczestniczą w regulacji ciśnienia tętniczego, wielu pacjentów z problemami nefrologicznymi równocześnie zmagają się z hipertensją, co może niezależnie zwiększać ryzyko kłopotów ze słuchem.

Podobnie z niedosłuchem ma związek wiele farmaceutyków – od środków przeciwbólowych po doustne preparaty antykoncepcyjne. Przeprowadzone kilka lat temu badanie wykazało, że regularne stosowanie aspiryny, paracetamolu i nesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) może znacząco zwiększyć ryzyko utraty słuchu u mężczyzn.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestawy wzmacniające do włosów BIOVAX Coffee (szampon, maska, peeling) ufundowane przez firmę L'biotica. Gratulujemy!



Pełne ziarno chroni przed cukrzycą

Naukowcy z University of Eastern Finland twierdzą, że jeśli chodzi o pieczywo, najzdrowszym wyborem będzie pełnoziarnisty chleb żytni. Eksperci porównali go z pszennym o niskiej zawartości błonnika i doszli do wniosku, że zmniejsza on ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

W badaniach na myszach okazało się, że spożycie żytniego pieczywa reguluje poziom jelitowej serotoniny, co z kolei pozwala trzymać w ryzach stężenie cukru we krwi.

Choć serotonina jest znana przede wszystkim jako neuroprzekaźnik uczestniczący w sygnalizacji neuronalnej, znajduje się również w układzie pokarmowym, gdzie odgrywa istotną rolę w metabolizmie glukozy. Jeśli będzie jej za dużo, poziom cukru we krwi wzrośnie, co sprzyja rozwojowi cukrzycy.

Właśnie dlatego zdaniem naukowców pełnoziarnisty chleb żytni, który obniża stężenie serotoniny, może być pomocny w profilaktyce tej choroby, jak również raka jelita grubego. Inne badania pokazują, że zapobiega również rozwojowi schorzeń serca.

AmJ Nutr, 2019; 109:1630-9

Jajka wcale nie powodują udaru!

Mimo że są bogate w cholesterol, ich regularne spożywanie nie zwiększa prawdopodobieństwa chorób serca czy udaru mózgu, jak pokazało najnowsze fińskie badanie.

Jego autorzy przeanalizowali jadłospisy prawie 2 tys. zdrowych osób i doszli do wniosku, że nawet te, które jadły jedno jajko

codziennie przez 21 lat, nie charakteryzowały się zwiększonym ryzykiem zachorowania. Dotyczyło to również uczestników noszących gen APOE4, wpływający na metabolizm cholesterolu – zwykle radzi im się stosowanie niskotłuszczowej diety, ponieważ nadmiar lipidów grozi u nich udarem.

Naukowcy podkreślają, że choć 1 jajko dziennie, zawierające ok. 200 mg cholesterolu, nie wpływa na ryzyko chorób kardiologicznych, nie wiadomo, jaki efekt (o ile w ogóle) wywołuje spożywanie ich w większych ilościach.

AmJ Clin Nutr, 2019; nqz066

Orzechy obniżają ciśnienie krwi

Jeśli masz nadciśnienie, jedz orzechy włoskie – zawierają zdrowe tłuszcze nienasycone, które powinny być częścią codziennej diety każdego, kto jest narażony na choroby serca.

Naukowcy z Penn State University u 45 pacjentów z nadwagą lub otyłością wprowadzili jedną z 3 diet: pierwsza grupa przez 2 tygodnie jadła orzechy, druga otrzymała jadłospis bogaty w ALA (kwas alfa-linolenowy z grupy omega-3), a trzecia jadła podobne ilości kwasu oleinowego.

Chociaż u wszystkich uczestników zaobserwowano pewien spadek ciśnienia krwi, to ci, którzy zjadali całe orzechy, mieli najbardziej widoczne efekty.

Sugeruje to, że znaczenie mają nie tylko pojedyncze składniki, które działają synergistycznie w zakresie poprawy zdrowia serca.

– W orzechu jest coś ekstra, co daje większe korzyści niż spożywanie pojedynczych kwasów tłuszczowych – powiedziała badaczka Penny Kris-Ethert.

JamHeartAssoc, 2019; 8:e011512



Jesień u podnóża gór

Mazowsze Medi SPA w Ustroniu to idealne miejsce na wypoczynek połączony z bogatą ofertą dodatkowych usług skomponowanych w różnorodne pakiety. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie.

Osobom, którym zależy na szybkim i skutecznym powrocie do zdrowia, proponujemy zróżnicowane pakiety.

TURNUSY REHABILITACYJNE, gdzie stosowane są najnowsze i innowacyjne techniki leczenia bólu, co zapewnia nasza wykwalifikowana kadra medyczna.

Centrum Rehabilitacji i Fizjoterapii Mazowsze Medi-SPA stanowi idealną bazę oferującą pełną gamę usług rehabilitacyjnych.

KRĘGOSŁUP JAK NOWY – pakiet skierowany do osób, którym dokuczają dolegliwości związane z bólem kręgosłupa. Specjalnie dobrane zabiegi pomogą w powrocie do normalnego funkcjonowania organizmu.

ODNOWA BIOLOGICZNA ACTIVE lub **RELAX** to oferta dla osób, które stawiają na aktywny wypoczynek połączony z poprawą kondycji, zdrowia i urody. Pakiet pozwala wyzwolić pokłady pozytywnej energii, która przywraca siłę oraz poprawia samopoczucie.

PAKIEŃ SENIORA, dający możliwość odpoczynku, podperowania zdrowia, relaksu oraz nabrania sił witalnych. Pobyt bogaty jest w zajęcia ruchowe, a także w zabiegi fizykalne.

Zapraszamy do rezerwacji pakietów na 2020 rok w ofercie FIRST MINUTE dla wszystkich Czytelników. Oferujemy 15% rabatu przy rezerwacji dowolnego pakietu i wpłacie zadatku do dnia 20.12.2019 r.



*M*azowsze
MEDI-SPA

Mazowsze Medi SPA

43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 857 72 71

www.mazowszemedispa.com mazowsze@mazowszemedispa.com

Kancerogenne patogeny w krowim mleku?

Niemieccy naukowcy zidentyfikowali w wołowinie i produktach z mleka krowiego nowe patogeny, które mogą powodować stany zapalne i zwiększać ryzyko raka u ludzi. Nazwali je czynnikami wołowego mleka i mięsa (bovine milk and meat factors, BMMF) i stwierdzili, że są podobne zarówno do wirusów, jak i bakterii (stanowią więc nową, znajdującą się między nimi klasę patogenów). Mogą powodować przewlekłe stany zapalne, które nawet po latach potencjalnie sprzyjają rozwojowi raka okrężnicy i piersi.

BMMF zidentyfikowano zarówno w samym krowim mleku, jak również w serach i jogurtach. Zdaniem naukowców ze względu na ich obecność

kobiety nie powinny podawać tych produktów dzieciom do 1. r.ż. – ich układ odpornościowy nie jest bowiem na tyle ukształtowany, by mógł sobie poradzić z tymi patogenami.

Naukowcy uprzedzają jednak, że BMMF to potencjalny kancerogen, potrzeba zatem dokładniejszych badań, by to potwierdzić. Do tego czasu nie zalecają zatem usunięcia mleka krowiego z diety dorosłych osób. Podtrzymują natomiast opinię Niemieckiego Towarzystwa Żywnościowego (DGE), by ograniczyć spożycie czerwonego mięsa do maksymalnie 600 g tygodniowo.

BfR Federal Institute for Risk Assessment, Opinion No 014/2019, 18 April 2019



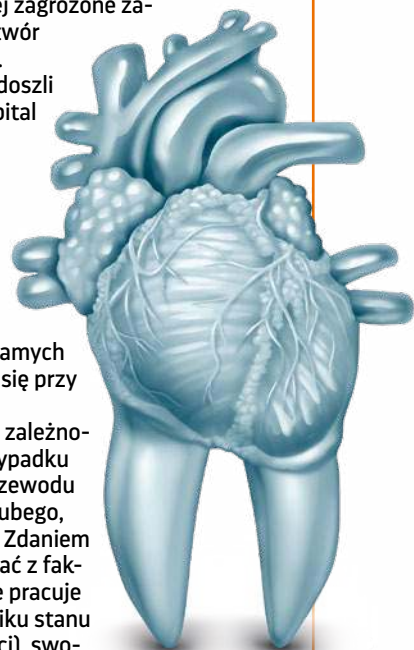
Od chorych zębów do raka wątroby

Osoby, które cierpią na choroby przyzębia (takie jak krwawienie z dziąseł lub ubytki w uzębieniu), są nawet o 75% bardziej zagrożone zachorowaniem na nowotwór wątrobowokomórkowy.

Do takich wniosków doszli badacze z Queen's Hospital w Belfaście, przyglądając się zdrowiu prawie 470 tys. osób, spośród których podczas 6 lat obserwacji u 4 069 rozwinął się ten rodzaj raka. W jego komórkach naukowcy odkryli obecność tych samych bakterii, które pojawiły się przy chorobach przyzębia.

Co ciekawe podobnej zależności nie wykazano w przypadku innych nowotworów przewodu pokarmowego (jelita grubego, odbytnicy czy trzustki). Zdaniem badaczy może to wynikać z faktu, że kiedy wątroba nie pracuje prawidłowo (np. w wyniku stanu zapalnego czy marskości), swobodnie mogą rozwijać się bakterie charakterystyczne dla chorób przyzębia, a to z kolei sprzyja rozwojowi raka w jej obrębie.

United European Gastroenterol J, 2019; 205064061985804



PRZEŁOM W TERAPII REUMATOIDALNEGO ZAPALENIA STAWÓW

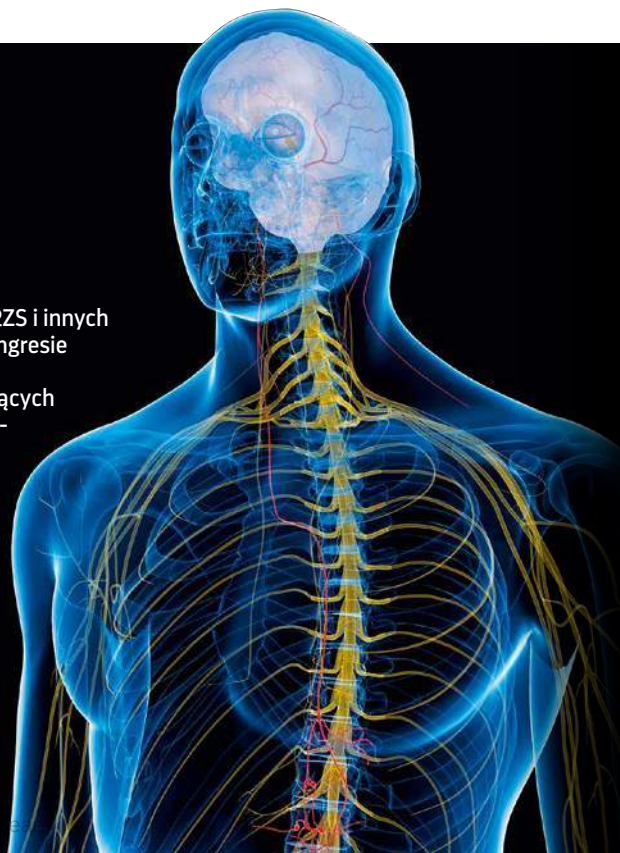
Stymulacja nerwu błędnego może całkowicie zrewolucjonizować leczenie RZS i innych chronicznych schorzeń zapalnych, ogłosili na tegorocznym Europejskim Kongresie Reumatologii (EULAR) badacze ze Stanford University.

Swoje wnioski wysnuli na podstawie badania z udziałem 14 osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów, wcześniej stosujących bez powodzenia leki biologiczne. Części z nich wszczepiono prawdziwy stymulator, a pozostałym atrapę urządzenia. Sama stymulacja trwała 60 s 1 lub 4 razy dziennie przez 12 tygodni.

Stwierdzono, że po tym czasie najlepszą odpowiedź wykazały osoby poddawane jej raz dziennie – biologiczne markery choroby spadły u nich aż o 30%. Ochotnicy z tej grupy zgłaszali również istotną poprawę objawów reumatoidalnego zapalenia stawów.

Najprawdopodobniej oddziaływanie na nerw błędny hamowało produkcję cytokin, których niekontrolowane powstawanie sprzyja chronicznemu stanowi zapalnemu.

EULAR 2019 conference, Madrid June 14, 2019



Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen probio

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



Prostalovit

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



Papierki lakmusowe

Zbadaj swój stan równowagi kwasowo-zasadowej i sprawność pracy wątroby oraz nerek poprzez proste i dyskretne pomiary pH moczu. Zestawy 33 lub 120 pomiarów, instrukcja oraz próbki produktów zasadowych.



DHA-EPA

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



B₁₂ Fosfolipidy FORTE

Liposomalna witamina B₁₂ w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B₁₂.**



Witamina słońca D₃

Naturalna witamina D₃ z lanoliny. **Aż 600 porcji po 20 µg (800 j.m.) D₃.** Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.



Witamina D₃K₂

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



Witamina ADEK

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę kropli podjęzykowych, co gwarantuje 100% wchłaniania już w jamie ustnej! Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa lub słonecznikowym z kwasem oleinowym Omega-9.

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

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo wykorzystaj
KOD RABATOWY DJOCL12 na zakupy na stronie
Sklep.DrJacobs.pl

* Kod rabatowy obowiązuje do 31.12.2019 r., obniża ceny o 15% i nie obejmuje produktów już będących w promocji.

eprasa.pl 9c54788eae





POZNAJ SWOJE PRAWA!

Powstała pierwsza Karta Praw Opiekuna

Osoby opiekujące się chorymi bliskimi często mają poczucie pozostawienia samym sobą. Wyczerpane zabiegami wokół pacjenta, przygniecione obowiązkami i smutkiem nie mają

czasu ani sił na poszukiwanie informacji na temat tak potrzebnego im wsparcia. Karta Praw Opiekuna to dokument, który ma być dla nich praktycznym narzędziem, wspierającym ich w codziennych obowiązkach,

bowiem zyskanie wiedzy na temat przysługujących praw to pierwszy krok na drodze do efektywnego korzystania z dostępnego wsparcia oraz poprawy opieki nad cierpiącym członkiem rodziny.

Na podstawie badania przeprowadzonego w 2018 r. w ramach kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” wytyczono obszary, w których opiekunowie szczególnie wymagają wsparcia. Poczucie bezradności, frustracja, wyczerpanie fizyczne i psychiczne oraz brak czasu dla siebie to główne trudności, z jakimi mierzą się opiekunowie osób chorych¹. Wobec sytuacji pacjenta ich potrzeby często są odsuwane na dalszy plan. Psychologowie nie bez przyczyny nazywają ich ukrytymi pacjentami. Sytuacja osób opiekujących się bliskimi chorymi w Polsce i dążenie do jej poprawy stały się motywacją do stworzenia dokumentu, który ma pomóc im w egzekwowaniu swoich praw i odciążeniu w codziennych obowiązkach.

Kim jest opiekun?

Choć to pytanie z pozoru wydaje się banalne, w świetle prawa precyzyjna definicja i rozróżnienie rodzajów opiekunów są kluczowe. Karta Praw Opiekuna przede wszystkim porządkuje wiedzę na temat tego, jakie statusy opieki istnieją w Polsce. Od tego bowiem zależą przysługujące opiekunowi prawa, np. do informacji o zdrowiu podopiecznego.

Opiekę nad pacjentem mogą sprawować rodzice dziecka wykonujący władzę rodzicielską, opiekun prawny ustanowiony przez sąd opiekuńczy albo opiekun faktyczny. Jednak ich prawa nie są identyczne. Zakres sprawowanej opieki różni się od tego, czy jest to dziecko, osoba ubezwłasnowolniona czy osoba pełnoletnia i nieubezwłasnowolniona. Rodzice dziecka i opiekun prawny nazywani są przedstawiciela-

mi ustawowymi, ponieważ łączy ich z pacjentem więź prawna. Opiekuna faktycznego i pacjenta łączy sytuacja faktyczna, a nie obowiązek prawny.

Prawo do informacji

Opiekun prawny dziecka, jak i osoby ubezwłasnowolnionej, ma prawo do pełnej informacji o ich stanie zdrowia oraz całym procesie diagnostycznym, terapeutycznym, pielęgnacyjnym, opiekuńczym i rehabilitacyjnym; a także wglądu w dokumentację medyczną pacjenta. Może również odwiedzać chorego w szpitalu i innych stacjonarnych placówkach oraz być obecny przy udzielaniu świadczenia zdrowotnego i sprawować dodatkową opiekę nad pacjentem. Ma również prawo do żądania poszanowania jego dóbr osobistych, w szczególności intymności, godności, łagodzenia cierpienia.

Trochę inaczej wygląda to w przypadku opiekuna faktycznego. Informowanie go powinno być ograniczone jedynie do danych dotyczących badania. W szerszym zakresie opiekun faktyczny ma prawo do uzyskania informacji na temat stanu zdrowia pacjenta, jeżeli został wcześniej wyraźnie upoważniony przez rodziców dziecka, jego opiekuna prawnego lub samego pacjenta, jeżeli osiągnął już pełnoletniość.

Kiedy sprawujemy opiekę w domu

Jednym z większych wyzwań dla rodziny jest powrót chorego ze szpitala i zajmowanie się nim w domu. Warto jednak wiedzieć, że wiąże się z tym wiele świadczeń, które wspierają nie tylko pacjenta, ale także opiekuna. Wśród nich jest przede wszystkim wsparcie

w zakresie edukacji, przygotowania do sprawowania konkretnych zadań i opieki psychologicznej. Nowa rola jest bowiem bardzo poważnym obciążeniem psychicznym, które wiąże się z zupełnie nowymi obowiązkami. Dobrze więc mieć świadomość, że możliwość pozyskania odpowiedniej wiedzy leży w zakresie świadczeń gwarantowanych, finansowanych ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Opiekun ma prawo domagać się odpowiedniego przygotowania do obsługi sprzętu medycznego. Także on, nie tylko pacjent, może liczyć na wsparcie psychologiczne.

Świadczenia gwarantowane są udzielane pacjentowi, który w ocenie według skali Barthel (dokonywanej przez personel medyczny) otrzymał 40 punktów lub mniej. Należą do nich m.in. świadczenia pielęgnacyjne, edukacja zdrowotna pacjenta oraz członków jego rodziny, pomoc w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych związanych z samodzielnym funkcjonowaniem w środowisku domowym, jak również w pozyskiwaniu sprzętu medycznego i rehabilitacyjnego niezbędnego do właściwej pielęgnacji i rehabilitacji chorego w domu.

Dotyczy to również refundowanej w warunkach domowych procedury żywienia dojelitowego. Świadczenie to przysługuje pacjentom, którzy z powodu braku możliwości podażi substancji odżywczych w ilości wystarczającej do utrzymania przy życiu drogą naturalną, wymagają długotrwałego ich podawania (diet przemysłowych) w sposób inny niż doustnie. Świadczenie obejmuje nie tylko dostarczanie diet i sprzętu medycznego, ale także przygotowanie

wanie opiekuna do stosowania takiego żywienia. Możliwe jest również zapewnienie ciągłego kontaktu telefonicznego z personelem medycznym w celu uzyskania porady.

Prawo do świadczeń w ramach domowej opieki paliatywnej i hospicyjnej

Mało kto, zaczynając opiekę nad chorym bliskim, wie, że może domagać się dla niego leczenia bólu zgodnego ze wskazaniami aktualnej wiedzy medycznej i za pomocą leków dostępnych na terytorium kraju, rehabilitacji oraz zapobiegania rozwojowi powikłań. Zarówno pacjentowi, jak i jego rodzinie należy się opieka psychologiczna. Ponadto choremu przysługuje bezpłatne wypożyczenie przez hospicja domowe wyrobów medycznych, takich jak m.in. koncentrator lub inne dostępne źródło tlenu, ssak elektryczny, inhalator, glukometr, aparat do pomiaru ciśnienia tętniczego, pompa infuzyjna, sprzęt do płukania pęcherza moczowego, kule, laski, balkoniki, chodziki, wózki inwalidzkie, igły, strzykawki, wenflony, zestaw niezbędnych płynów dezynfekcyjnych i odkażających, a także maseczki, rękawice i fartuch.

Wsparcie finansowe

Wśród potrzeb wymienianych przez opiekunów w zeszłorocznym badaniu znalazło się wsparcie finansowe – dodatkowe środki w budżecie wymieniano na 3. miejscu jako element, który ułatwiłby sprawowanie codziennej opieki¹.

Stąd w dokumencie nie mogło zabraknąć punktu dotyczącego praw do przysługujących świadczeń pieniężnych w związku z opieką nad pacjentem. Opiekun prawny może pobierać emeryturę lub rentę za pacjenta. Co więcej, w niektórych sytuacjach może to robić również opiekun faktyczny do czasu ustanowienia opiekuna prawnego przez sąd. W tym celu sprawujący faktyczną opiekę powinien złożyć przed organem rentowym stosowne oświadczenie o sprawowaniu opieki. W oświadczeniu tym powinno znaleźć się potwierdzenie tego faktu przez odpowiedni organ, przykładowo kierownika ośrodka pomocy społecznej, kierownika powiatowego centrum pomocy rodzinie, dyrektora szpitala lub domu opieki.

Opiekun, który podlega społecznemu ubezpieczeniu chorobowemu, ma prawo do zasiłku opiekuńczego zwolnionego od wykonywania pracy z powodu niedyspozycji małżonka ubezpieczonego lub rodzica dziecka stale opiekującego się dzieckiem, z powodu konieczności osobistego sprawowania opieki nad: chorym lub niepełnosprawnym dzieckiem (30-60 dni w roku kalendarzowym) lub innym chorym członkiem rodziny (w tym ojczymem, macochą, teściami, dziadkami, wnukami, rodzeństwem oraz dziećmi w wieku powyżej 14 lat, jeżeli pozostają we wspólnym gospodarstwie z ubezpieczonym w chwili opieki – 14 dni).

BIBLIOGRAFIA

1. Badanie „Opiekunowie osób chorych neurologicznie i onkologicznie” zrealizowane przez SW Research na zlecenie Nutricii Medycznej: <https://nutriciamedyczna.pl/biuro-prasowe/jak-po-diagnozie-zmienia-sie-codziennosc-najblizszych-pacjenta>

Jeśli masz jakieś wątpliwości dotyczące działania służby zdrowia i swoich praw, pisz na adres redakcja@oczymlekarze.pl.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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

To były czasy...

Ludzie epoki wiktoriańskiej mogliby sporo nas nauczyć w kwestii zdrowego odżywiania

Gdy myślimy o czasach wiktoriańskich, przed oczami stają nam obrazy zszarzałych, niedożywionych rodzin, ściśniętych na ulicach wielkich miast. Ale tak rzeczywistość wyglądała tylko w okresie industrializacji – wystarczy cofnąć się mniej więcej do połowy XIX w., aby zobaczyć, że na prowincji sprawy miały się zupełnie inaczej.

Społeczności wiejskie i rolnicze odżywiały się wręcz doskonale: na talerzach królowały świeże owoce i warzywa z upraw ekologicznych. Jak uważa farmakolog dr Paul Clayton, ówczesna zdrowa dieta pozwoliłaby zaklasyfikować Wielką Brytanię jako Błękitną Strefę, czyli jeden z regionów na świecie, gdzie żyje się najdłużej.

Gdy dziecku w epoce wiktoriańskiej udało się

osiągnąć wiek 5 lat, jego oczekiwana dalsza długość życia była równa dzisiejszej – albo i większa, jak przekonuje dr Clayton. Natomiast choroby degeneracyjne, takie jak zapalenie stawów, nowotwory czy niektóre schorzenia serca, występowały 10 razy rzadziej niż obecnie¹.

A wszystko to dzięki diecie, która opierała się na sezonowych produktach – świeżych latem, a zimą przetworów z nich, np. suszonych owoców i marynat.

Typowy Brytyjczyk z epoki wiktoriańskiej mieszkający na prowincji zjadał o 50-100% kalorii więcej niż my, a zarazem prowadził o wiele bardziej aktywny tryb życia. W tamtych czasach jadano też o wiele więcej owoców i warzyw – w codziennej diecie znajdowało się prze-

ciętnie 10 porcji, podczas gdy dzisiaj zaleca się jedynie połowę tego. W rezultacie nadwaga i otyłość były rzadkością, w przeciwieństwie do epidemii, z jaką boryka się współczesny świat.

Do najczęstszych przyczyn zgonów w czasach wiktoriańskich należały infekcje, urazy oraz śmiertelność niemowląt i matek – ta ostatnia była tak duża, że zaniżała średnią oczekiwaną dalszą długość życia całego społeczeństwa.

Historia epoki wiktoriańskiej uczy nas, że choroby degeneracyjne wcale nie

są nierozzerwalnie związane z podeszłym wiekiem czy też „zużyciem” tkanek. Jak tłumaczy dr Clayton, wynikają one raczej z chronicznego niedożywienia.

– Wyjawszy antykoncepcję i antybiotyki, dzisiejsza sztuka medyczna może poszczycić się co najwyżej metodami na łagodzenie objawów wywoływanych przez choroby degeneracyjne – mówi dr Clayton. – A te atakują nas, gdyż nie trzymamy się już nawyków żywieniowych, jakie panowały w XIX w.



BIBLIOGRAFIA

- 1 Int J Environ Res Public Health, 2009;6: 1235–53

Co jadano w epoce wiktoriańskiej:

Warzywa

Cebula
Por
Rukiew wodna
Słonecznik bulwiasty
Marchew
Rzepa
Kapusta
Brokuły
Świeży groch
Fasola

Owoce

Jabłka
Wiśnie
Agrest
Śliwki
Suszone
i kandyzowane
owoce

Orzechy

Kasztany
Orzechy laskowe

Ryby i owoce morza

Śledź
Szprotki
Węgorz
Skorupiaki
Dorsz

Mięso

Mięso z kością
Podroby
Wątróbka
Nerki
Smalec

Jaja i nabiał

Jaja
Twarde sery

Alkohol

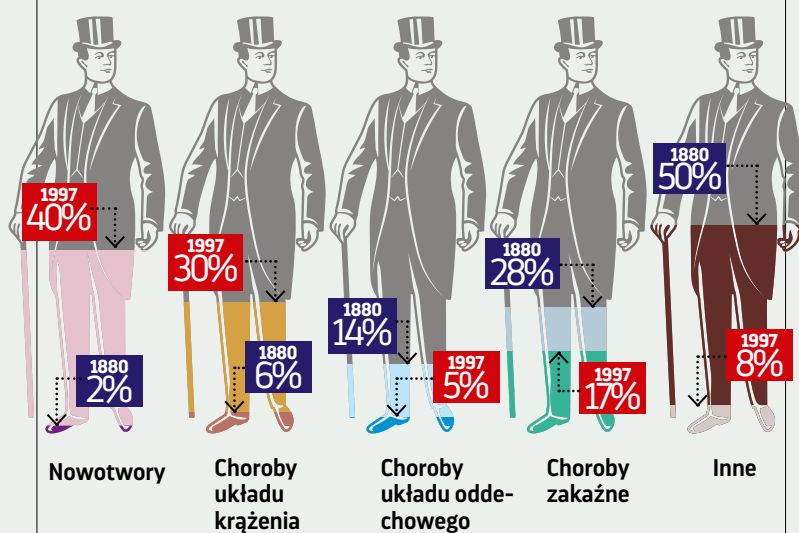
Piwo 2%

Śmierć dawniej i dzisiaj

Przyczyny zgonu typowe dla Brytyjczyków z prowincji w latach 1850-1880 przypominają te, które są dziś powszechne w krajach rozwijających się. Najczęściej zdarzały się więc śmiertelne infekcje i urazy oraz zgony noworodków i matek przy porodzie.

Z chorób zakaźnych szalały gruźlica i zapalenie płuc, panowała też epidemia płonicy (szkarlatyny), ospy i duru brzusznego. W rezultacie kolejną częstą przyczyną śmierci była niewydolność serca wynikająca z infekcji – nie stanowiła zatem schorzenia degeneracyjnego, jakim jest dzisiaj.

Choroby niedokrwienne serca ogólnie należały do rzadkości, podobnie jak udary mózgu i nowotwory. Pewien lekarz tak opisał przypadek raka płuc, z jakim zetknął się w szpitalu Charing Cross w 1869 r.: „to jedna z radszych odmian rzadko występującej choroby”.



WARTO WIEDZIEĆ



Istotny każdy kęs

Dieta DGD (DrGraceDiet) została stworzona tak, by stosując ją mogli w pełni przyswajać cenne składniki odżywcze, a jednocześnie pozbywać się toksyn z organizmu. Działa odkwaszająco, oczyszczająco i regenerująco. Dzięki niej układy powracają do harmonijnej i prawidłowej pracy. W nowym, rozszerzonym wydaniu swojej książki Grażyna Pająk przedstawia autorski program żywienia w terapii antynowotworowej, chorobach immunologicznych oraz cywilizacyjnych. Wykłada przy tym swoje credo: „choroby są uleczalne – musisz tylko kontrolować swój organizm!”

Z lektury dowiesz się, jak uniknąć zachorowania na nowotwory, dać sobie szansę na wyzdrowienie mimo złych rokowań, powrócić do zdrowia po chorobie oraz uniknąć nawrotów raka. Jak chwali się autorka, jej dieta w ponad 85% przypadków usuwa przyczyny powstawania komórek nowotworowych.

Grażyna Pająk: „Każdy kęs ma znaczenie. Dieta doktor Grace”, cena: 32,83 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

Posprzątaj się sam(a)!

W przypadku każdej choroby, z jaką się borykamy, znacznie ważniejsze od objawów okazują się być przyczyny. Te z kolei często nieświadomie hodujemy w naszych organizmach, a nierzadko i umysłach. Doradca Gwyneth Paltrow w sprawach zdrowia i duchowości przedstawia skuteczne metody na oczyszczenie ciała, umysłu i duszy, zwiększenie poziomu energii oraz rozwinięcie własnego potencjału. Jego składający się z 12 kroków przewodnik pozwoli Ci odzyskać swobodę myślenia i rozpoznać blokujące Cię problemy emocjonalne. Książka pt. „Ciało i umysł na detoksie” dr. Habiba Sadeghiego powstała w oparciu o opracowaną przez niego metodę, która ponad 20 lat temu pomogła mu pokonać raka. Ponieważ negatywne emocje powodują uszkodzenia na poziomie komórkowym, w książce znajdziesz wskazówki dotyczące oczyszczania zarówno ciała, jak i umysłu. Dowiesz się z niej m.in. jak pracować nad energią i emocjami, by uczynić terapię stosowaną przez Twojego lekarza bardziej skuteczną oraz zmieniać swoje schematy myślowe i emocjonalne. Zdaniem autora zasada jest prosta: sprzątnij toksyny, złe emocje i negatywną energię, a zyskasz zdrowie i lepsze życie.

Habib Sadeghi: „Ciało i umysł na detoksie. 12 kroków do odzyskania energii, zdrowia i prawdziwego siebie”, cena: 38,17 zł, Wydawnictwo Laurum, www.laurum.pl

Pod ostrzałem

„Niewidzialna obrona” to wyjątkowa książka, w której przełomowe odkrycia naukowe splatają się z intymnymi historiami 4 bohaterów: Jasona, Lindy, Meredith i Boba. To fascynująca podróż w głąb układu immunologicznego człowieka, opowiedziana z wrażliwością oraz dziennikarską precyzją przez Matta Richtela – piszącego dla *New York Timesa* laureata nagrody Pulitzera.

Układ immunologiczny to jeden z najbardziej skomplikowanych systemów w ludzkim ciele. Toczy nieustanną wojnę z bakteriami, wirusami, grzybami i toksynami. Od skuteczności jego obrony zależą nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Jeśli zawodzi, zaczynamy chorować. Mimo że uwolniliśmy się od wielu schorzeń, które nękały nas w przeszłości, szybkie życie, nadmiar pracy oraz stres sprawiły, że stare przypadłości zastąpiły nowe – schorzenia autoimmunologiczne: reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Crohna, hashimoto, stwardnienie rozsiane.

Matt Richtel: „Niewidzialna obrona. Przełomowe odkrycia dotyczące układu immunologicznego”, cena: 32,44 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

FASCYNUJĄCA PODRÓŻ W GŁĘB

UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO



Czy wiesz, dzięki czemu
wygrywasz walkę z bakteriami,
wirusami, grzybami i toksynami
oraz skąd się biorą m.in.
stwardnienie rozsiane, choroba
Crohna, Hashimoto, nowotwory?

Odpowiedzi na te
i wiele więcej pytań
znajdziesz w książce
Niewidzialna obrona



Weź tę tabletkę, nic Ci nie robi (a może jednak?)

W badaniach często stosuje się placebo, czyli cukrową tabletkę. Przedsiębiorca Robert Richman ukazuje ją w nowej odsłonie – poznajcie Xpill.

Wyobraź sobie, że poda-
no Ci tabletkę, która
tak naprawdę jest tyl-
ko cukierkiem. Innymi
słowy nie zawiera żadnych zwią-
zków chemicznych, które mogłyby
wywierać biologiczny wpływ
na Twój organizm. Nawet powie-
dziano Ci o tym, zanim ją zażyłeś,
a jednak, mimo wszystko, coś
zaczęło się dziać – np. zmniej-
szyły się dolegliwości bólowe.

Sama koncepcja „tabletki symu-
lacyjnej” jest dobrze znana medy-
cynie. Nosi ona nazwę placebo.
Możliwe, że jest to najsilniejszy
lek, jaki wynaleziono, ponieważ
wykazuje średnio ok. 30% skutecz-
ność wobec wszelkich chorób.

Badanie efektu placebo stało się
dziełem życia Teda Kaptchuka, pro-
fesora medycyny z Harvard Medical

School, który w niedawnym wykła-
dzie wyjaśniał, że działa on, ponie-
waż mózg jest zasadniczo maszy-
ną przewidującą. Gdy będziemy
szli przez las, o którym wiadomo,
iż jest siedliskiem węży, wystarczy,
że zobaczymy patyk, a natych-
miast weźmiemy go za węża.

Podobnie gdy wiemy, że tabletk-
ka ma sprawić, iż poczujemy się
lepiej, bez wątpienia tak się stanie,
nawet jeśli wiemy, że jest to place-
bo. I nie chodzi tu tylko o tabletkę,
a o cały proces, łącznie z białym
fartuchem lekarza, rytuałem wypi-
sywania recepty i zaangażowaniem
w wizytę, jak wyjaśnia Kaptchuk.

Zmiany, zmiany, zmiany...

Robert Richman, trener bizneso-
wy, nie myślał o uzdrawianiu, gdy
zaczął zajmować się tabletkami

placebo. Jako mówcę motywacyjnego
bardziej interesowało go zmienianie
ludzkiego sposobu myślenia i usu-
wanie blokad, które uniemożliwiają
nam osiągnięcie lepszego życia.

Inspiracją był dla niego kluczowy
moment filmu „Matrix”, w którym
głównemu bohaterowi zaoferowa-
no czerwoną lub niebieską pigułkę:
niebieska była powrotem do snu
i tego, co uważał za realne, nato-
miast czerwona umożliwiała prze-
budzenie się w rzeczywistości.

– Chcę, żeby filmy były prawdzi-
we – powiedział Robert, mieszka-
niec San Diego w Kalifornii, który
studiował wcześniej reżyserię – ale
zawsze miałem wrażenie, że realność
nie jest tym, czym się wydaje i tak
naprawdę dzieje się coś innego.

Te dwie myśli stały się dla niego
motywacją do przetestowania swo-
jej teorii na najbardziej zwario-
wanym amerykańskim festiwalu
Burning Man, odbywającym się
co roku na pustyni w Nevadzie.
Wziął naręczę fiolek przypomina-
jących opakowania leków, wypeł-
nił je czerwonymi cukierkami
i zaprosił uczestników, by zażyli
je i „poznali swą rzeczywistość”.

Kilka tygodni później do Rober-
ta zadzwoniła pewna psycholog,
która również wzięła wtedy cukier-
ki, a teraz prosiła go o nową dosta-
wę. Dawała je swoim pacjentom,
a ci donosili później o niezwy-
kłych przełomach życiowych.

– Pamiętam, jak powiedział-
łem jej, że to tylko cukier-
ki – wspomina Robert.

Podejrzewając, że przypadkowo
natrafił na coś ważniejszego niż tylko
test wykonany dla zabawy, zapro-
sił grupę z Facebooka do wypró-
bowania tabletek witaminowych.
Tym razem miały one kolor fioleto-
wy – połączenie czerwieni i błękitu
– a to z powodu komentara filozofa
Kena Wilbera: „Czerwona tabletkę?
Niebieska tabletkę? Czort z tym,
w latach 60. wzięlibyśmy obie!”

I znów efekty były natychmiastowe
i spektakularne. Każdego uczestnika
poproszono o to, by przed połknię-
ciem tabletki określił rezultat, jaki
zamierza osiągnąć – jak np. decyzja
o zrobieniu w końcu tego, co odkła-

Coraz lepsze rezultaty podświadomości

Zjawisko efektu placebo
wydaje się przybierać na sile.
Jego pozytywny wpływ
na pacjentów na przestrze-
ni ostatnich 25 lat wciąż
wzrastał i dziś jest porów-
nywalny z wynikami osią-
ganymi przez silne leki.

Badacze z McGill Univer-
sity w Montrealu przyjrze-
li się rezultatom 84 badań
leków przeciwbólowych,
prowadzonych w latach

1990-2013, i odkryli, że w tym
czasie efekt placebo nasilił się.

Pacjenci donoszą obec-
nie o średnio 30% zmniej-
szeniu bólu wywołanego
przez uszkodzenia nerwów,
gdy otrzymują cukrową
pigułkę, co jest zbliżone
do rezultatów osiąganych
przez leki przeciwbólowe.

Co dziwne wzrost mocy
placebo obserwowany jest
głównie w Stanach Zjedno-

czonych, szczególnie w więk-
szych i dłużej trwających
badaniach. Naukowcy z McGill
oświadczyli, że nie dostrze-
gli podobnego efektu wśród
pacjentów z Europy lub Azji.

Jak twierdzą badacze,
stanowi to problem dla
firm farmaceutycznych,
którym coraz trudniej jest
wykazywać jakiekolwiek
korzyści płynące ze sto-
sowania ich leków.

To działa, nawet gdy o tym wiesz

Gdy zażywa się Xpill, mogą działać się różne rzeczy – nawet jeśli wiemy, że tabletki nie zawierają absolutnie niczego. To samo dotyczy placebo, czyli tabletek symulacyjnych podawanych pacjentom w testach leków.

W jednym z eksperymentów przeprowadzonych przez Teda Kaptchuka i jego zespół badawczy z Harvard Medical School 40 osobom z zespołem jelita drażliwego (IBS) podano placebo, podczas gdy kolejne 40 nie przyjmowało zupełnie niczego.

Pierwsza grupa wiedziała, że dostaje tabletki symulacyjne – na opakowaniu, z którego pochodziły pigułki, widniał nawet napis „placebo”. Mimo to 59% jej członków donosiło o „znaczącej poprawie” objawów w ciągu 3 tygodni, podczas gdy w grupie nieotrzymującej niczego odsetek ten wynosił 35%. W ich przypadku lekarzem najwyraźniej był czas.

Rezultaty w grupie placebo były równie dobre, jak wyniki, jakich można by oczekiwać, gdyby podawano im lek.

Kaptchuk stwierdził, że nie jest całkiem pewny, dlaczego placebo działa tak skutecznie, ale sądzi, że ma to większy związek z medycznym rytuałem niż tylko z pozytywnym myśleniem, zwłaszcza że poprawa w grupie placebo była prawie dwukrotnie większa.



**W tych tabletkach
nie ma nic
– a jednak jest
w nich wszystko**

Twórca Xpill, Robert Richman

Ci, którzy wraz z NLPZ otrzymali placebo, zgłaszali zmniejszenie bólu o 30%, podczas gdy same leki powodowały jego redukcję o zaledwie 9%

dało się od lat, wyznaczenie celów lub nawiązanie kontaktu z własnymi emocjami – a potem przez 6 miesięcy sledzono wszelkie zmiany.

W tym okresie Robert zebrał ponad 40 świadectw wideo od osób opowiadających o ważnych zmianach w ich życiu, takich jak rzucenie palenia lub rozpoczęcie nowego projektu biznesowego. Tabletki placebo pomogła nawet samemu Robertowi w ukończeniu półmaratonu, choć wcześniej był w stanie przebiec jedynie niewielką część tego dystansu.

Co się dzieje?

Tabletki placebo nie pomagały każdemu, kto je brał – ale prawdziwym zaskoczeniem było chyba to, że w ogóle komukolwiek pomogły. Cóż więc się dzieje? Robert jest przekonany, że pigułki te pozwalają nam wykorzystać

podświadomość w sposób, w jaki nie potrafi tego uczynić nasz umysł używający języka. Jak twierdzi, tabletki są sposobem, w jaki komunikuje się nasza podświadomość, przynajmniej według psychologa Carla Junga.

Możliwe również, że docieramy w ten sposób do głębszych emocji, które mogłyby nas powstrzymywać, a które można wywabić na powierzchnię, zadając wciąż pytanie „dlaczego”? Jack Canfield, autor serii bestsellerów „Balsam dla duszy”, postanowił, że jego intencją przy zażyciu jednej z tabletek Roberta będzie posiadanie uprzątniętego biurka. Gdy zapytano go, dlaczego, powiedział, że potrzebuje przestrzeni do pisania kolejnych książek. Kiedy ponownie zapytano, dlaczego, odparł, że chce pisać książki, ponieważ chce być kochany i szanowany.

Do dziś tabletkę Roberta zażyły już setki osób, a teraz nadaje on całemu przedsięwzięciu charakter bardziej komercyjny. Właśnie wypuścił na rynek Xpill, pakowane w pudełka kapsułki do złudzenia przypominające leki na receptę. Z linii produkcyjnej zesły tysiące opakowań zawierających po prostu sproszkowany brązowy ryż, a więc nic, co mogłoby cokolwiek zmienić w człowieku.

Robert nie znosi używania słowa „placebo” w odniesieniu do Xpill, gdyż traci ono praktyką medyczną i leczeniem chorób. Nie obiecuje też niczego w związku z pigułkami. Jak mówi, „w tych tabletkach nie ma nic – a jednak jest w nich wszystko”.

Zaczynają interesować się nimi naukowcy, którzy planują cykl niezależnych badań dziwnego fenomenu Xpill.



Tu nie chodzi o tabletkę

Gdy mamy do czynienia z efektem placebo, nie wynika on tylko z zażycia tabletki, lecz z całego rytuału opieki, łącznie z interakcją z lekarzem lub pielęgniarką oraz wszystkimi symbolami naszego systemu opieki medycznej, twierdzi prof. Ted Kaptchuk z Harvard Medical School.

Nad tym, co składa się na efekt placebo, zastanawia się on od czasu, gdy przeprowadził niewielki test, który przyniósł niezwykle rezultaty.

Podał tabletkę symulacyjną – wyraźnie oznaczoną na opakowaniu jako placebo – wraz z przeciwbólowym niesteroidowym lekiem przeciwzapalnym około połowie z 97 pacjentów z chronicznym bólem krzyża, a reszcie uczestników – tylko NLPZ.

Osobom, które otrzymały placebo, wyjaśniono, że nie zawiera ono składników aktywnych – a jednak zgłaszały one zmniejszenie bólu o 30%, podczas gdy same NLPZ powodowały jego redukcję zaledwie o 9%.

Jeżeli efekt placebo rzeczywiście istnieje tylko w umyśle, najwyraźniej jest to umysł, któremu wszystko jedno, czy tabletkę, którą przyjmuje, to tylko symulacja.

Pigułki, początkowo będące prostym eksperymentem, zawładnęły życiem Roberta, który stwierdził, że w mniejszym stopniu będzie zajmował się treningiem biznesowym, ponieważ centrum jego uwagi przenosi się teraz na tabletkę niezawierającą niczego, ale najwyraźniej posiadającą wielką skuteczność.

Bryan Hubbard

Więcej na temat Xpill znajdziesz na stronie www.xpill.com

BIBLIOGRAFIA

- 1 Pain, 2015;156:2616-26
- 2 PLoS ONE, 2010; e15591
- 3 The Guardian, June 11, 2017
- 4 Pain, 2016;157(12):2766-2772

Chirurgia placebo

Nie tylko tabletki mogą wywoływać efekt placebo. Pacjenci poddający się operacjom chirurgicznym również mówią o pozytywnych rezultatach, nawet jeśli tak naprawdę ich nie wykonano.

Chirurg Andy Carr z Oxford University Hospitals opowiada, iż kilka badań poświęcono porównaniu prawdziwych zabiegów chirurgicznych z operacjami symulowanymi, a były to planowane (nie nagłe) operacje artretycznych stawów kolanowych, wstrzyknięcia cementu kostnego do pękniętych kręgów oraz wprowadzanie balonów gastrycznych.

Prof. Carr uważa, że efekt placebo może występować znacznie częściej, niż przypuszczają chirurdzy, co w pewnym stopniu wynika z faktu, iż zabiegi nie zostały prawidłowo przetestowane naukowo w taki sposób, w jaki ocenia się leki.

– Właściwe podejście to [...] powstrzymanie się od kontynuowania operacji, gdy nie wiemy, czy obecny jest silny komponent placebo lub też czy cały rezultat nie jest jego wynikiem, ponieważ oznacza to, że dziesiątki lub setki pacjentów poddawane są niepotrzebnym zabiegom – mówi.

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

Intensywna terapia likwidująca przebarwienia

Glyco-A 12% peeling 30 ml + **neoTONE serum na noc 25 ml**

Nowoczesny i skuteczny preparat do poprawy niedoskonałości cery. Kompleksowe przygotowanie skóry do efektywnego działania składników aktywnych **neoTONE**

(wyrób medyczny)

Połączenie 6 składników aktywnych likwidujących przebarwienia poprzez synergistyczne działanie na każdym etapie melanogenezy



PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU

Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry

Produkty dostępne w wybranych aptekach lub aptekach internetowych



Połączenie dwóch **RETINOIDÓW** (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology

- 1% czysta liposomalna witamina A o doskonałej tolerancji
- 0,1 HPR ester kwasu retinowego
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- z wielokrotną biodostępność i efektywność,



BIOPEP-15 polipeptyd, innowacyjny kompleks 15 aminokwasów roślinnych o szerokim spektrum działania antybakteryjnego, działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy



RETINOL zamknięty w **LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH**

BiRetix Duo + Cleanser



Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:

BiRetix Duo żel złuszcząco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml

BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml

Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu **BiRetix Mask** maseczka 25ml i **BiRetix Micropeel** piling 50ml

Bio-technologia - 100% silikonu - plaster w postaci żelu i sprayu

Kelo-cote®
 - plaster silikonowy w postaci żelu do leczenia blizn

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

(starych i nowopowstałych)



po 12 tygodniowym leczeniu



Skuteczny w leczeniu bliznowców oraz blizn przerostowych

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

Efektywny w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu

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

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



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

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

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.

Dusza w mroku



Jeśli jesienna lub zimowa chandra zacznie wymykać się spod kontroli, może to oznaczać początki depresji spowodowanej brakiem światła słonecznego

W pochmurne zimowe dni natężenie światła jest 2-3 razy mniejsze niż w słoneczny wiosenny poranek i nawet 100 razy mniejsze niż latem na plaży. To zaś wpływa na nasz rytm dobowy i samopoczucie. Już w czasach starożytnych grecki lekarz Aretajos z Kapadocji zalecał, aby osoby pogrążone w letargu kłaść w świetle i wystawiać na działanie promieni słonecznych, gdyż „pryczyną tej niemocy jest mrok”. Jednak dopiero w XX w. stan ten nazwano depresją zimową, której początek i koniec przypada na tę samą porę roku – od kilku tygodni do kilku miesięcy między wrześniem a majem, w 90-dniowych okresach¹.

Uśpiona radość

Istnieje kilka teorii na temat przyczyn pojawiania i utrzymywania się objawów sezonowych zaburzeń afektywnych (SAD), czyli depresji zimowej. Najważniejsze hipotezy to niedostateczna ilość światła słonecznego

docierającego do siatkówki oka, jej zmniejszona wrażliwość na światło, zaburzenie rytmów dobowych oraz nadmiar melatoniny w organizmie.

Światło oddziałuje na mózg poprzez receptory znajdujące się w gałce ocznej. Zamienione na impulsy nerwowe biegnie do określonych struktur mózgowych i oddziałuje na nie. Impulsy nerwowe docierają do szyszynki i podwzgórza, stymulując wydzielanie hormonów, w zależności od ilości światła. W ten sposób pobudza ono pracę mózgu, odpowiedzialnego m.in. za nastrój człowieka. W okresie jesienno-zimowym niedobór światła słonecznego we wczesnych godzinach porannych może powodować zakłócenie rytmu wydzielania hormonów oraz zróżnicowanie aktywności neuroprzekazników. Zmiana stężenia substancji chemicznych w mózgu (niedobór serotoniny i noradrenaliny) jest z kolei bezpośrednią przyczyną typowego dla depresji obniżenia nastroju².

Zarówno badania z wyczerpywaniem zasobów serotoniny, jak i oceniające miejsca wiążące tę substancję w płyt-

kach krwi potwierdziły, że układ serotonergiczny odgrywa kluczową rolę w patogenezie depresji zimowej.

Światło słoneczne reguluje również rytm dobowy (tzw. cirkadiański). Może ono przyspieszać lub spowalniać okresy spoczynku i czuwania, w zależności od czasu ekspozycji. Niedostateczna jego ilość w okresie zimowym zakłóca naturalny cykl snu. Ta przyczyna powoduje rozstrojenie zegara biologicznego regulującego procesy fizjologiczne i zachowanie człowieka. Zaburzenie rytmów cirkadiańskich wpływa z kolei na gospodarkę hormonalną. W ciemności, podczas nocy, szyszynka uwalnia melatoninę, która powoduje senność i przygotowuje organizm do wejścia w tryb odpoczynku i regeneracji. W sezonie jesienno-zimowym krótszy dzień i zmniejszona ilość światła oszukują ten gruczoł dokrewny, więc zaczyna on zwiększać stężenie tego hormonu. Podwyższony poziom melatoniny w organizmie jest przyczyną występowania symptomów depresji sezonowej³.

Wystąpienie depresji zimowej prawdopodobnie nie wynika jednak tylko z niedoboru światła, ale również z większej na ten niedobór wrażliwości, powiązanej ze zmianami przekąźnictwa serotoninergicznego i noradrenergicznego. Wydaje się, że u niektórych osób, najprawdopodobniej predysponowanych genetycznie, prawidłowa regulacja zegara biologicznego wymaga większej intensywności oświetlenia, niż jest to możliwe w warunkach naturalnych zimą⁴.

Choć decydujące znaczenie w patogenezie SAD mają sezonowe zmiany długości dnia i nocy oraz intensywności światła słonecznego, trudno bezpośrednio wiązać zapadalność na depresję zimową z szerokością geograficzną. Nasilone migracje, wyjazdy na wakacje do innych stref klimatycznych, rodzaj wykonywanego zajęcia, ilość czasu spędzanego w ciągu doby na zewnątrz czy przebywanie przez większość dnia w pomieszczeniach zamkniętych – wszystkie te czynniki wpływają na rozpowszechnienie choroby.

Różne twarze

Depresja zimowa może być jedyną formą zaburzeń nastroju u danej osoby (w typowych przypadkach wiosną i latem samopoczucie pozostaje w normie), czasem jednak towarzyszą jej również występujące sezonowo okresy hipomaniakalne bądź maniakalne, zwłaszcza w okresie wczesnowiosennym.

U części pacjentów – zdaniem niektórych badaczy nawet u połowy – sezonowy przebieg depresji jest tylko wstępem do rozwinięcia się objawów w sposób ciągły lub do wystąpienia typowej choroby afektywnej dwubiegunowej.

SAD występuje częściej u ludzi młodych, ujawnia się typowo między 20. a 30. r.ż. Nawet 80% pacjentów stanowią kobiety. Nasilenie choroby zwiększa się z wiekiem i prawdopodobnie jest mniejsze w okresie starości⁵.

Po trzeciej dekadzie życia u 33-44% osób rozwija się epizod depresji głównej, a reszta doświadcza tylko łagodnych symptomów lub zaburzenie całkowicie ustępuje.

Zajadanie problemów

Objawy depresji zimowej są podobne do niesezonowej i obejmują przede wszystkim utratę inicjatywy, zmniejsze-

nie napędu i energii, obniżenie nastroju, spadek zainteresowań czy zaburzenia koncentracji. Występują jednak charakterystyczne różnice, do których zaliczamy przede wszystkim nadmierną senność, a także większy apetyt (zwłaszcza na słodkie) oraz związany z tym wzrost masy ciała – od kilku do nawet kilkunastu kilogramów. Objadanie się węglowodanami, które skutkuje nadwagą, pojawia się u ok. 70% osób chorujących na depresję zimową, zwykle na początku – pogorszenie nastroju następuje nieco później lub wcale, gdyż w tym przypadku nad smutkiem dominuje zmęczenie⁶.

Choć pod wieloma względami oba rodzaje depresji są podobne, to jednak ich symptomy, etiologia, jak i metody leczenia nieco się różnią, dlatego określenie wpływu sezonowości na występowanie epizodów chorobowych ma duże znaczenie – pozwala bowiem wdrożyć skuteczną terapię.

Więcej światła!

Jeśli depresja rzeczywiście ma charakter sezonowy (a można to stwierdzić dopiero wówczas, gdy jej objawy w określonej porze roku pojawiają się przez co najmniej 2 kolejne lata), leczeniem z wyboru jest fototerapia.

Początki terapeutycznego wykorzystania sztucznego światła miały miejsce dopiero w latach 80. XX w. i były dziełem profesora psychiatrii Normana E. Rosenthala (który zresztą wprowadził pojęcie choroby afektywnej sezonowej). To on jako pierwszy zastosował takie leczenie w godzinach porannych, uzyskując dobry efekt. Od tego czasu fototerapia (czyli leczenie białym jaskrawym światłem o szerokim widmie, z usuniętym ze względów bezpieczeństwa zakresem UV) jest uznaną metodą w przypadku depresji zimowej – jej skuteczność szacuje się na 50-70%⁷. Najlepsze efekty obserwuje się przy tym u osób młodszych, ponieważ u seniorów ogranicza je zmniejszona przepuszczalność światła dla oka spowodowana zmianami związanymi z wiekiem (np. kataraktą)⁸.

Najbardziej popularnym źródłem światła są specjalnie skonstruowane lampy do fototerapii o mocy 200-300 watów, emitujące światło o natężeniu 2,5-10 tys. luksów (lx) – dużo większym niż w przypadku standardowych żarówek, które zwykle mają kilkaset luksów. Uważa się, że światło o natężeniu 10 tys. lx, stosowane przez 30 min dziennie przez co najmniej 2 tygodnie, jest wystarczają-

„Wystąpienie depresji zimowej prawdopodobnie nie wynika tylko z niedoboru światła, ale również z większej na ten niedobór wrażliwości, powiązanej ze zmianami przekąźnictwa w mózgu”



jące do leczenia pacjentów z depresją sezonową. Czasami stosuje się mniejsze natężenie, wydłużając czas ekspozycji. Poprawa pojawia się często już po 3-7 dniach, jednak przerwanie leczenia na tym etapie nie da trwałego efektu – zdarza się, że objawy nawracają już po kilku dniach.

Należy pamiętać, że chociaż światło jest najsilniejszym naturalnym synchronizatorem rytmów okołodobowych, to istotny wpływ mają także aktywność ruchowa, interakcje społeczne, a nawet niedobory składników odżywczych. Dlatego osobom cierpiącym na depresję sezonową poza fototerapią zalecane są także spacery na świeżym powietrzu, zwłaszcza w słoneczne dni, a także psychoterapia, zmiana nawyków żywieniowych, a w uzasadnionych przypadkach także suplementacja. Metody te sprawdzą się również u ludzi, którzy cierpią z powodu niesezonowej depresji – w końcu nie każde obniżenie nastroju ma związek z brakiem słońca!

Przegląd smutek

Choć dla osoby, która ledwo podnosi się z łóżka, wyprawa na siłownię brzmi jak nieosiągalny cel, warto pamiętać, że regularne ćwiczenia pomagają zarówno przy klasycznej depresji, jak również w jej sezonowej odmianie⁹.

Utrzymanie aktywności zwiększa wytwarzanie endorfin, które mogą pomóc złagodzić depresyjne uczucia, a nawet mgłę umysłową. W jednym badaniu wystarczyło 30 min marszu



„Zajmowanie się ogrodem lub roślinami domowymi może ograniczyć objawy lęku i depresji, poprawić uwagę, zmniejszyć niepokój i poziom kortyzolu oraz zwiększyć ogólną satysfakcję i jakość życia”

na bieżni przez 10 kolejnych dni, aby uzyskać znaczne zmniejszenie depresji¹⁰.

Badania sugerują również, że to częstotliwość i konsekwencja ćwiczeń, a nie czas ich trwania lub intensywność, przekładają się na najbardziej pozytywne skutki – nie musisz zatem biegać w maratonie, aby czerpać z nich korzyści lecznicze. Dołącz do grupowych zajęć fitness, podkreśl bieżnię lub wypróbuj jogę. Jeśli to możliwe, staraj się ćwiczyć na zewnątrz – badania wykazały, że nawet krótkie spacery w otoczeniu przyrody poprawiają nastrój, a także przynoszą inne korzyści dla ciała i umysłu¹¹.

Domowy ogród

W treningach na świeżym powietrzu nie chodzi tylko o sam fakt aktywności fizycznej. Duże znaczenie ma również kontakt z przyrodą. O jego namiastkę możesz dość łatwo zadbać w domowym zaciszu – badania wykazały bowiem, że zajmowanie się ogrodem lub roślinami domowymi może zmniejszyć objawy lęku i depresji, poprawić uwagę, zmniejszyć niepokój i poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz zwiększyć ogólną satysfakcję i jakość życia¹².

Co ciekawe nawet ziemia ogrodowa ma pozytywny wpływ na nastrój. Naukowcy odkryli, że bakterie znajdujące się w glebie faktycznie pomogły aktywować komórki mózgowe, które mogą wytwarzać serotoninę¹³.

Zdrowa dieta

Duże ilości chudego białka, zielonych warzyw liściastych i ryb pozwalają utrzymać kontrolę nad hormonami i podnieść poziom serotoniny.

Kluczem jest jedzenie pokarmów, które wspierają funkcje neuroprzekazników kontrolujących nastrój, poziom energii, apetyt i wiele innych procesów zachodzących w ciele.

Badania z 2018 r. pokazują, że stosowanie diety przeciwzapalnej, która ściśle naśladuje tradycyjny jadłospis śródziemnomorski, może znacząco zmniejszyć ryzyko depresji¹⁴.





BIOPTRON®
HYPERLIGHT THERAPY SYSTEM By Zepter Group

Wyniki badań wykazały, że światło hiperspolaryzowane Biopton Quantum Hyperlight w terapii SAD:

- Może być wykorzystywane w celu **łagodzenia objawów choroby afektywnej sezonowej (SAD) i depresji niesezonowej**.
- **Zmniejsza niepokój**, istotnie redukuje symptomy zaburzeń lękowych, tj. łagodzi dolegliwości sercowo-naczyniowe, oddechowe i pokarmowe.
- Znacznie **poprzedza jakość snu**, dzięki korzystnemu oddziaływaniu na poziom melatoniny.
- **Zmniejsza poczucie lęku** i związanych z nim objawów poprzez podnoszenie poziomów serotoniny i dopaminy, związanych z dobrym samopoczuciem i zadowoleniem, tym samym obniżając poziom kortyzolu – hormonu stresu.
- Ma **pozytywny, długotrwały efekt** nie tylko na leczony obszar, ale także **na cały organizm**.

www.Shop.Zepter.com.pl, www.Biopton.pl, www.Zepter.pl, Infolinia: (22) 230 99 40

zepter®
INTERNATIONAL
eprasa.pl 0654 798822

Biopton Quantum Hyperlight

PRZEŁOM W MEDYCYNIE,
INSPIROWANY NAGRODZONYM
NAGRODĄ NOBLA
ODKRYCIEM C₆₀*

- » Leczenie ran
- » Leczenie bólu
- » Choroby skóry
– zaburzenia
dermatologiczne
- » Sezonowe
zaburzenia
afektywne (SAD)
- » Zaburzenia
psychiczne
- » Pediatria
- » Stomatologia
- » Spowolnienie procesów
starzenia się
- » Opieka
weterynaryjna



TERAPIA ŚWIATŁEM HIPERSPOLARYZOWANYM BIOPTON®

to unikatowa metoda leczenia,
profilaktyka chorób, terapia
i rekonwalescencja dla różnych
wskazań medycznych i problemów
zdrowotnych.

Z kolei w 2009 r. w *British Journal of Psychiatry* opublikowano wyniki analizy, w której 3 468 uczestników podzielono na 2 grupy. Członkowie pierwszej stosowali dietę bogatą w warzywa, owoce i ryby, a drugiej – jedli głównie przetworzoną żywność (słodzone desery, smażone potrawy, przetworzone mięso, rafinowane zboża i wysokotłuszczowe produkty mleczne). Po 5 latach oceniano stan zdrowia ochotników. Naukowcy odkryli, że ci, którzy trzymali się diety, mają mniejsze szanse na depresję, natomiast wysokie spożycie przetworzonej żywności wiązało się ze zwiększonym ryzykiem jej wystąpienia¹⁵.

Jednym z najważniejszych składników, które pozwalają uniknąć zaburzeń nastroju (lub z nimi walczyć), są kwasy tłuszczowe omega-3. Wpływają one korzystnie na mózg, promując procesy komunikacyjne i zmniejszając stan zapalny¹⁶.

Najlepszymi źródłami omega-3 są dziko żyjące ryby (takie jak łosoś, makrela, śledź), orzechy włoskie, nasiona chia, siemię lniane, natto i żółtka jaj.

Z kolei dieta bogata w owoce i warzywa umożliwia zwiększenie spożycia niezbędnych składników odżywczych wpływających na metabolizm mózgowy i nastroj. Przykładowo szpinak, szparagi, awokado, buraki i brokuły zawierają duże ilości kwasu foliowego, którego niedobór może prowadzić do objawów depresyjnych¹⁷.

Organizm potrzebuje również obecnych w zieleninie przeciwutleniaczy, aby zwalczać zmiany biochemiczne zachodzące pod wpływem stre-

“U części pacjentów – zdaniem niektórych badaczy nawet u połowy – sezonowy przebieg depresji jest tylko wstępem do rozwinięcia się objawów w sposób ciągły lub do wystąpienia typowej choroby afektywnej dwubiegunowej”

su oksydacyjnego. Wolnorodnikowe uszkodzenia mogą mieć związek z pogorszeniem nastroju, a badanie opublikowane w *Indian Journal of Psychiatry* wykazało, że terapia antyoksydacyjna przez 6 tygodni znacznie zmniejszyła wyniki depresji i lęku u obserwowanych pacjentów¹⁸.

Z tego powodu warto sięgnąć po prawdziwe bomby przeciwutleniaczy, czyli jagody, jeżyny, żurawina i karczochy.

Uszkodzeniom spowodowanym przez wolne rodniki zapobiegają również zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, masło z mleka od krów karmionych trawą, olej kokosowy, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, orzechy włoskie i siemię lniane. Trzeba jednak pamiętać, że jednocześnie badania pokazują związek między spożywaniem tłuszczów trans (takich jak uwodornione oleje) a zwiększonym ryzykiem depresji¹⁹.

I wreszcie jedzenie białka ma kluczowe znaczenie dla wspierania funkcji neurologicznych i równoważenia hormonów. Produkty białkowe (np. soczewica, dzikie ryby, ekologiczny kurczak, czarna fasola, jogurt naturalny, jajka kur z wolnego wybiegu, biały ser) dostarczają również energii w ciągu dnia i popra-

wiają nastrój, a ich niedobór może powodować zmęczenie. Jednocześnie kefir czy jogurt (podobnie jak kombucha, miso oraz sfermentowane warzywa) są źródłami probiotyków, które z kolei zwiększają poziom energii, wspierają funkcje poznawcze oraz zmniejszają objawy depresyjne²⁰.

Przechrztyć węglowodany

Niestety, jak już wspomnieliśmy, u osób cierpiących na depresję zimową pojawia się raczej apetyt na słodkie, a nie zdrową żywność. Wszystko przez to, że węglowodany proste powodują szybki skok poziomu cukru i uwolnienie serotoniny, dzięki czemu już po chwili poprawiają nastrój i dodają energii. Jest to jednak krótkotrwały efekt – w dłuższej perspektywie takie podjadanie prowadzi do przyrostu masy ciała, problemów ze snem, przerostu drożdżaków *Candida* i zmniejszenia poziomu energii, co pogarsza objawy depresji²¹.

Badanie przeprowadzone w Baylor College of Medicine w Teksasie wykazało wprost, że wskaźniki spożycia cukru u ochotników były skorelowane z rocznym wskaźnikiem poważnej depresji²².



Kiedy masz ochotę na węglowodany, wybierz ich złożone odmiany, takie jak pełnoziarniste pieczywo i makaron.

Nakarm hormony szczęścia!

Prawidłowo skomponowana dieta ma duże znaczenie, jeśli chodzi o profilaktykę depresji związanej z niedoborami. Niestety badania prowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie pokazują, że Polacy spożywają za mało magnezu, wapnia, potasu i cynku, a zbyt dużo sodu i fosforu. W typowej diecie występują też niedobory witamin C i D, zwłaszcza w miesiącach zimowych, oraz witamin z grupy B.

Tymczasem u osób z niedoborem selenu często stwierdza się niedoczynność tarczycy (jednocześnie rozpoznano ją aż u 75% osób cierpiących na depresję), a nieodpowiedni poziom hormonów tego gruczołu ma wpływ na pracę mózgu. Sugeruje się nawet, że pogorszenie sprawności umysłowej i depresyjne nastroje mogą wynikać z deficytu selenu²³.

W płynie mózgowo-rdzeniowym oraz w surowicy krwi pacjentów z depresją stwierdza się również niski poziom magnezu, a suplementacja tym pierwiastkiem dość szybko poprawia ich stan. Potwierdziły to badania kliniczne, w których osobom ze średnio nasiloną depresją podawano 248 mg magnezu dziennie przez 6 tygodni²⁴.

Również niedobór witaminy B12 i kwasu foliowego oraz związany z tym podwyższony poziom homocysteiny w osoczu powoduje zmniejszenie zdolności kognitywnych oraz sprzyja obniżeniu nastroju i występowaniu depresji.

Mózg potrzebuje także szczególnie dużych dawek witaminy C – jej stężenie jest w nim nawet 10-krotnie większe niż we krwi. Kwas askorbinowy działa tu jako antyoksydant, hamuje utlenianie lipidów, uczestniczy w biosyntezie katecholamin, jest potrzebny do funkcjonowania receptorów GABA oraz regeneracji przysadki podczas snu.

I wreszcie witamina D3, której w okresie jesienno-zimowym nie wytwarzamy skórce, a jej pokarmowe źródła są ogra-

niczone. Już wiele lat temu odkryto jej receptory w strukturach układu nerwowego, które uczestniczą m.in. w procesach regulacji emocji i nastroju. Kalcytriol aktywuje także ekspresję hydroksylazy tyrozyny, czyli enzymu uczestniczącego w syntezie katecholamin, zwiększając produkcję dopaminy, noradrenaliny oraz adrenaliny²⁵.

Interesujące są wyniki analizy przeprowadzonej przez szwedzkich badaczy, którzy porównali poziomy witaminy D3 w surowicy pacjentów leczonych psychiatrycznie po próbie samobójczej, u osób z rozpoznaną depresją oraz u zdrowych ochotników z grupy kontrolnej. W pierwszej z nich jej stężenie było znacznie niższe – u 58% pacjentów z próbą samobójczą w wywiadzie stwierdzono niedobór D3. Natomiast wśród osób chorujących na depresję, które nigdy nie próbowały popełnić samobójstwa, deficyt dotyczył 29% uczestników²⁶.

Zioła świata

Roślinne surowce mogą być cennym wsparciem dla osób borykających

REKLAMA

DEPRESJA ZIMOWA Z NIEDOBORÓW



FACEBOOK.COM
/KENAYAG

CYNEK Z SELENEM
DR. MERCOLA®



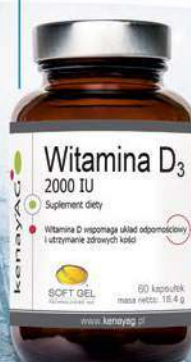
L-TRYPTOFAN



NKO™
KWASY OMEGA-3



WITAMINA D3



WITAMINA B
COMPLEX



MAGNEZ
LIPOSOMALNY



kenayAG®

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

eprasa.pl 9c54788eae

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



się z brakiem energii oraz pogorszeniem nastroju.

W tym przypadku sprawdzają się zwłaszcza adaptogeny, które wywierają pozytywny wpływ na hormony stresu i relaksują układ nerwowy. Pomagają zrównoważyć i chronić organizm poprzez obniżenie poziomu kortyzolu.

Adaptogeny, które działają jak naturalne leki na depresję, to różeniec górski (*Rhodiola rosea*) i ashwagandha (*Withania somnifera*). Pierwszy surowiec działa poprzez zwiększenie wrażliwości neuronów oraz neuroprzekazników – serotoniny i dopaminy. To one pomagają poprawić skupienie i pamięć oraz nastrój. Ashwagandha natomiast zwalcza skutki stresu, zmniejsza lęk i depresję oraz przywraca równowagę hormonów²⁷.

Naturalnym lekiem na depresję może być również dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*), którego skuteczność porównuje się do selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI). Ponadto badania pokazują, że ziele tej rośliny ma mniej skutków ubocznych niż standardowe leki przeciwdepresyjne²⁸. Jednak ze względu

„Jakość relacji społecznych jest głównym czynnikiem ryzyka poważnej depresji”

na właściwości fotouczulające nie należy stosować go razem z fototerapią.

Warto wypróbować również irański środek przeciwko melancholii i bezsenności, czyli ekstrakt z szafranu (*Crocus sativus*). Znajdujące się w nim substancje bioaktywne, znane jako leptykrozalidy (głównie krocyna i safranal), są naturalnymi inhibitorami wychwyty zwrotnego neuroprzekazników wpływających na nastrój, przede wszystkim serotoniny, dopaminy i noradrenaliny. W serii badań klinicznych wykazano, że szafran powoduje poprawę stanu pacjentów z łagodną i średnią depresją po 6 tygodniach leczenia²⁹.

Eteryczne ukojenie

Olejek lawendowy ma długą historię zastosowania leczniczego w zaburzeniach nastroju, wykazuje właściwości uspokajające, pomaga złagodzić stres i poprawia sen. Badania pokazują, że działa również antyoksydacyjnie i neuroprotektoryjnie oraz wzmacnia receptory dopaminy³⁰.

Jako łagodny środek uspokajający można wypróbować również olejek eteryczny z rumianku rzymskiego, który naturalnie koi nerwy i sprzyja relaksacji. Badania pokazują, że można stosować go samodzielnie lub w połączeniu z olejem lawendowym, aby poprawić jakość snu i zmniejszyć lęk³¹.

Na koniec nie można zapomnieć o jeszcze jednym niezwykle istotnym aspekcie, czyli więziach społecznych. Brak bliskich relacji u wielu osób łączy się z poczuciem bezcelowości i spadkiem pewności siebie. Badanie przeprowadzone w 2013 r. na University of Michigan wykazało, że „jakość relacji społecznych jest głównym czynnikiem ryzyka poważnej depresji”. Napiecia



społeczne i brak wsparcia otoczenia zwiększają to prawdopodobieństwo najbardziej, bo ponad dwukrotnie³².

Wydaje się, że relacje międzyludzkie mogą być jednym z najważniejszych naturalnych środków na depresję, dlatego nie zamykaj się w domu i poszukaj społeczności, w której się odnajdziesz – może to być koło zainteresowań, wspólnota kościelna albo też grupa treningowa.

Podejście psychologiczne

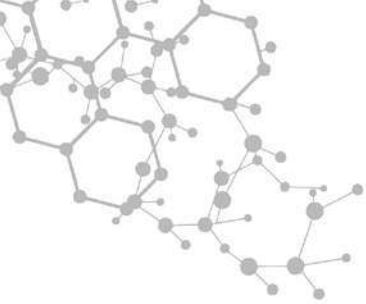
W pewnym sensie potrzebę kontaktu z człowiekiem i podzielenia się swoimi wątpliwościami można zrealizować podczas terapii poznawczo-behawioralnej (CBT).

To rodzaj psychoterapii, która pomaga zmienić niewłaściwe nawyki myślenia, odczuwania i zachowania oraz skoncentrować się na pozytywnych rozwiązaniach.

Badanie sugerują, że u pacjentów z depresją zimową na dłuższą metę CBT może być bardziej pomocne niż terapia światłem. Podczas pierwszej zimy obie metody działały równie dobrze w zmniejszaniu objawów, ale w kolejnym roku zaburzenia wróciły u 27,3% osób poddanych terapii poznawczo-behawioralnej i u 45,6% leczonych białym światłem. Zdaniem autorów tej analizy różnica może wynikać z faktu, że CBT uczy ludzi umiejętności i mechanizmów radzenia sobie, które da się później zastosować w dowolnym momencie, podczas gdy fototerapia wymaga poświęcania określonej ilości czasu dziennie, aby przyniosła efekty³³.

BIBLIOGRAFIA

1. Depress Res Treat. 2015; 2015: 178564
2. Neuropsychopharmacology. 2014; 24(suppl 2):S319
3. Proc Natl Acad Sci USA 2006; 103(19):7414-9
4. Compr Psychiatry. 2001; 42(2):105-10
5. Arch Psychiatr Nurs. 1990; 4(3):182-7
6. Curr Obes Rep. 2018; 7(1):1-5; Psychiatr Res 1993; 47:87-97
7. Int J Disabil Hum Dev. 2009; 8(3):283-286
8. Prob. Hig. Epidemiol. 2013; 94(4):718-721
9. JAMA 2014; 311:2432
10. Prim Care Companion J Clin Psychiatry 2004; 6(3):104-111
11. Environ Sci Technol 2010; 44(10):3947-55
12. Prev Med Rep. 2017; 5:92-99
13. Neuroscience. 2007; 146(2-5):756-772
14. Mol Psychiatry. 2019; 24(7):965-986
15. Br J Psychiatry. 2009; 195(5):408-13
16. J Med Life. 2012; 5(4):414-419
17. Nutr Rev. 1997; 55(5):145-9
18. Indian J Psychiatry. 2012; 54(3):244-247
19. PLoS One. 2011; 6(1):e16268
20. J Physiol Anthropol. 2014; 33(1):2
21. Obes Res. 1995; 3(Suppl 4):477S-480S
22. Depress Anxiety. 2002; 16(3):118-20
23. Med Hypotheses 2001; 57(4):480-483; IUBMB Life 2014; 66(4):229-239
24. Med Hypotheses 2006; 67(2):362-370; PLoS One 2017; 12(6):e0180067
25. J. Chem. Neuroanat. 2005; 29:21-30; Brain Res. Mol. Brain Res. 1996; 36:193-196
26. Psychoneuroendocrinol 2014; 50:210-219
27. Curr Neuropharmacol. 2015; 13(4):481-493
28. Cochrane Database Syst Rev. 2008; (4):CD000448
29. Phytother. Res. 2005; 19:148-151
30. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013:681304
31. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013:381381
32. PLoS One. 2013; 8(4):e62396
33. Am J Psychiatry. 2016; 173(3):244-51



mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



Mitochondrialne wsparcie dobrego nastroju

Jak skutecznie zapobiegać jesiennej chandrze? Poznaj zestaw do zadań specjalnych:

-  Magnez MSE o długim uwalnianiu wspomaga organizm przy drażliwości, psychicznym wyczerpaniu, trudnościach z koncentracją.
-  Witamina B12 MSE w aktywnej postaci metylokobalaminy wspiera pracę mózgu oraz redukuje zmęczenie.
-  Witamina C MSE o długim uwalnianiu skutecznie wzmacnia organizm w sytuacjach stresu oksydacyjnego.
-  Witamina D3 MSE w naturalnej formie pomaga kontrolować nastrój przy spadkach energii czy braku chęci do działania.
-  Najwyższej jakości i czystości mitoceutyki® wykazują działanie bezpośrednio na mitochondria komórek.



www.mito-pharma.pl
+48 95 736 50 50

eprasa.pl 9c54788eae



mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



Niech stanie się światło

Fotobiomodulacja jest zupełnie nowym narzędziem do łagodzenia bólu mięśni i stawów, gojenia ran oraz leczenia stanów zapalnych, zaburzeń nastroju i innych schorzeń. Metodę tę przedstawia Celeste McGovern.

W serialu „Star Trek” teleportowany na statek pacjent z otwartą raną zostaje odesłany na izbę chorych, gdzie lekarz pokładowy Leonard McCoy kieruje na miejsce zranienia urządzenie wysyłające promień świetlny. Rana kurczy się i znika w ciągu kilku sekund, nie pozostawiając nawet śladu blizny.

Technika medycyny świetlnej, choć może jeszcze nie tak szybka i perfekcyjna, jest już dostępna nie tylko w telewizji. Nosi nazwę terapii laserem o małej mocy (LLLT) i już od kilkunastu lat stosowana jest przez niektórych nowatorskich lekarzy, a postępy na tym polu dokonują się w błyskawicznym tempie. Badania naukowe poświęcone fotobiomodulacji (PBM), jak nazywa się tę dziedzinę, liczone są już w tysiącach prac, a co dzień pojawiają się nowe publikacje opisujące zastosowanie światła w gojeniu ran, leczeniu mięśni i stawów, w pólpaści i bólu nerwów, w zwyrodnieniu plamki żółtej, chorobie Parkinsona, urazach rdzenia kręgowego i mózgu, a także w udarze, depresji i trądziku,

by wymienić tylko niektóre schorzenia. W praktyce klinicznej terapia światłem nadal pozostaje w znacznej mierze poza granicami medycyny głównego nurtu, ale liczba lekarzy stosujących to narzędzie wciąż

rośnie – wraz z listą schorzeń, w przypadku których jest ona wykorzystywana.

W medycynie konwencjonalnej używa się także pewnych form światła jako narzędzia. Większości z nas znane jest np. zastosowanie lasera do cięcia lub kauteryzacji tkanek w zabiegach chirurgicznych oraz wykorzystanie lamp do fototerapii depresji sezonowej. Fale świetlne mogą mieć jednak wiele różnych długości, które stosowane w różnych natężeniach i odcinkach czasu wzmacniają lub tłumią różnorodne funkcje na poziomie komórkowym.

Wykazano przykładowo, że niektóre długości fal świetlnych o niskiej mocy indukują w organizmie reakcje przypominające fotosyntezę u roślin. Właśnie te nieszkodliwe długości z zakresu czerwieni i bliskiej podczerwieni widma świetlnego są narzędziem wykorzystywanym w technice LLLT. Ponieważ światło to nie wytwarza ciepła, czasami nazywane jest też terapią zimnym laserem.

Światło w bólu

Każdego roku 1 na 3 osoby doświadcza chronicznego bólu. Jest to najczęstszy powód wizyt u lekarza, a bóle mięśni i kręgosłupa zajmują pierwsze miejsce na liście przyczyn absencji w pracy i szkole.

Odpowiedzią medycyny głównego nurtu



Leczenie od stóp do głów

są najczęściej niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) i inne środki o kumulujących się i potencjalnie śmiertelnych skutkach ubocznych.

Używanie dostępnych na receptę opiatowych leków przeciwbólowych stało się motorem obecnego światowego kryzysu uzależnień od opioidów. Według Amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) u pacjentów otrzymujących 40-dniową receptę na te leki zachodzi 45% prawdopodobieństwo, że będą używać ich nadal także rok później¹.

Zastosowanie terapii laserem o małej mocy w zwalczaniu bólu poparte jest licznymi badaniami z kontrolną grupą placebo, które wykazały skuteczność tej metody w łagodzeniu – bez użycia leków – ostrego bólu związanego z długą listą schorzeń:

- po zabiegach chirurgicznych jamy ustnej²,
- zapalenie powięzi podeszwy³,
- zespół cieśni nadgarstka⁴,
- ból mięśniowo-powięziowy⁵,
- po operacji pomostowania aortalno-wieńcowego⁶,
- neuropatia obwodowa somatosensoryczna i ból neuropatyczny⁷,
- schorzenia stawu skroniowo-żuchwowego⁸,
- choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego⁹,
- ostry ból krzyża i szyi¹⁰,
- ból głowy¹¹,
- porażenie Bella (nerwu twarzowego)¹²,

Phil Harrington z Franklin w stanie Tennessee, były nauczyciel fizyki, który został kręgarzem, zaczął stosować metodę LLLT w swej praktyce w 2005 r., głównie u pacjentów cierpiących na ból związany z wszczępieniem protez stawów.

– Nawet jeśli ich operacje były „udane”, odczuwali ból resztkowy i mieli mnóstwo tkanki bliznowatej – mówi Phil.

– Laser jest wspaniały, ponieważ można używać go bezpośrednio ponad metalowymi implantami.

Jego pacjenci, zgłaszający ból stopnia 8. lub 9. w skali od 1 do 10, twierdzili, że już po jednorazowym zabiegu LLLT zmalał do stopnia 2.

Harrington był pod takim wrażeniem tej techniki, że w 2007 r. sprzedał swą praktykę, by skoncentrować się wyłącznie na popularyzowaniu terapii światłem.

– Moją obecną rolą jest kontaktowanie się z lekarzami z całego świata, którzy stosują terapeutyczne lasery

– opowiada. – Leczą oni dosłownie wszystko, od stóp do głów: migreny, porażenie Bella (nerwu twarzowego), ból szyi, zespół cieśni nadgarstka, urazy sportowe, reumatyzm, zapalenie powięzi podeszwy i wiele innych dolegliwości. Zastosowaniem, które zyskuje popularność w ostatnich latach, jest ból neuropatyczny. Nowoczesna medycyna naprawdę nie ma odpowiedzi dla tych pacjentów, ale przy pomocy lasera możemy przywrócić im czucie i funkcjonalność.

- zamrożony bark¹³,
- wiele różnorodnych schorzeń mięśniowo-szkieletowych, łącznie z fibromialgią¹⁴.

W badaniu przeglądowym, opublikowanym w czasopiśmie medycznym *Lancet*, stwierdzono, że „LLLT zmniejsza ból natychmiast [...] i nawet do 22 tygodni po zakończeniu leczenia u pacjentów z chronicznym bólem szyi”¹⁵.

Kilka analiz donosiło o korzyściach płynących ze stosowania światła w leczeniu zapalenia błony śluzowej i wrzodów jamy ustnej, będących częstym skutkiem ubocznym chemioterapii i napromieniowania u pacjentów chorych na raka. W 2018 r. brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE) przyjął wytyczne promujące użycie LLLT w profilaktyce i leczeniu owrzodzeń¹⁶.

Mechanizm o szerokim działaniu

Niektórzy podchodzą sceptycznie do sugestii, że jedno narzędzie lecznicze może wywierać

“Badania naukowe liczone są już w tysiącach prac: udowodniono zastosowanie światła w gojeniu ran, leczeniu mięśni i stawów, bólu nerwów, zwyrodnieniu plamki żółtej, urazach rdzenia kręgowego i mózgu, a także w udarze, depresji i trądziku”

wpływ na tak zróżnicowaną listę chorób. Jednakże pewne długości fal świetlnych oddziałują na poziomie komórkowym, wspólnym dla znacznej części schorzeń. Okazuje się, że mitochondria, komórki producenci energii, zawierają cząsteczki funkcjonujące jako fotoreceptory (receptory świetlne podobne do tych, które występują w roślinach) i reagujące na fale świetlne o określonej długości.

W chorobie i stresie następuje przeciążenie niektórych układów mitochondriów, np. tych, które chronią je przed stresem oksydacyjnym. Pochłanianie czerwonego światła przez fotoreceptory mitochondriów jest dla nich zastrzykiem energii, pozwalającym zredukować utlenianie, przeprowadzić syntezę nowych białek i ukończyć inne funkcje konserwacyjne, zwiększające ich wydajność jako producentów energii.

W dalszej perspektywie zmiany te mają prawdopodobnie zdolność wywoływania długotrwałych modulacji układu odpornościowego, zmniejszania stanów zapalnych, poprawiania krążenia, pobudzania mnożenia komórek i stymulowania własnych mechanizmów naprawczych organizmu¹⁷.

Reumatyzm

Ronald Hirschberg, weterynarz z Brockton w stanie Massachusetts, cierpiał z powodu przewlekłego bólu rąk spowodowanego zwyrodnieniem stawów. Po wielu latach wykonywania kilkudziesięciu zabiegów chirurgicznych stwierdził, że musi ograniczyć swój harmonogram pracy.

Niesteroidowe leki przeciwzapalne, które mu przepisano, nie pomogły złagodzić bólu, za to przysporzyły problemów żołądkowo-jelitowych, więc kiedy jego klient, będący lekarzem przeszkolonym w technice LLLT, zasugerował tę terapię, Ronald uznał, że nie ma nic do stracenia. Dziełając się swą opinią na temat terapii LLLT w filmie video, mówi: „okazało się, że w moim schorzeniu laser był bardzo skuteczny – do tego stopnia, że w ciągu kilku tygodni, po 5 czy 6 zabiegach, powróciłem do normalnego wymiaru pracy”.

Dziesiątki badań potwierdziły, że fotobiomodulacja jest skutecznym środkiem przeciwbólowym w chorobie zwyrodnieniowej stawów kolanowych i innych schorzeniach reumatycznych. Przykładowo niedawne niemieckie badanie podsumowano wnioskiem, iż terapia laserem o małej mocy jest „bezpiecznym, nieinwazyjnym, wydajnym i skutecznym sposobem zmniejszania bólu i obrzęku oraz zwiększania mobilności” w zwyrodnieniu stawów rąk¹⁸.

Brazylijscy naukowcy, badający zastosowanie LLLT w modelu reumatyzmu u szczurów, wyjaśnili, w jaki sposób to działa. Przyjrzeni się leczonemu światłem stawom kolanowym gryzoni i dzięki analizie mikroskopowej odkryli, że metoda ta stymuluje komórki do syntezy kolagenu w stawie¹⁹.

Historia fotobiomodulacji

Zastosowanie światła w leczeniu datuje się co najmniej od 1903 r., gdy Nagrodę Nobla w medycynie przyznano duńskiemu lekarzowi Nielsowi Finsenowi za skuteczną terapię zmian po ospie i gruźlicy za pomocą skoncentrowanego promieniowania świetlnego. Składano mu wyrazy uznania za „otwarcie nowej drogi dla nauk medycznych”.

Finsen był też wielkim orędownikiem kąpiei słonecznych, a jego szwajcarski kolega po fachu Auguste Rollier otworzył pierwsze sanatoria, gdzie pacjentów przewlekłych chorób leczono ekspozycją na wysokogórskie słońce i świeże powietrze.

Te szpitale czy spa kopiowano na całym świecie aż do końca II wojny światowej, lecz później wyszło to z mody, ponieważ na horyzoncie pojawiła się rewolucja farmaceutyczna.

Badania nad światłem prowadzono jednak nadal. W 1967 r. Węgier Endre Mester, próbując zabić laserem o niskiej mocy raka u myszy,

zauważył, że pomaga on w gojeniu ran i przyspiesza odrastanie zgołonej sierści w miejscach, gdzie chirurgicznie zaimplantowano nowotwór¹. Zaczął więc badać to zjawisko, które nazwał „laserową biostymulacją”.

Kolejny wielki przełom nastąpił, gdy

jak donosili badacze z NASA, „światło LED przynosi poprawę o ponad 40% w urazach mięśniowo-szkieletowych, jakich doznawali członkowie oddziałów specjalnych Navy SEAL, a także skraca czas gojenia ran u członków załogi okrętu podwod-

nego amerykańskiej marynarki wojennej”.

Naukowcy z NASA stwierdzili również, że diody LED powodowały zmniejszenie o 47% bólu u dzieci cierpiących na zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, będące skutkiem ubocznym leczenia raka².

Od tamtej pory opublikowano wyniki

ponad 400 badań nad LLLT z podwójnie ślełą próbą oraz 4 tys. testów laboratoryjnych³.

Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zaaprobowwała stosowanie terapii LLLT i LED w 2001 r., niedługo po badaniu NASA.

BIBLIOGRAFIA

1. Kiserl Orvostud, 1967; 19: 628–31
2. J Clin Laser Med Surg, 2001; 19: 305–14
3. MOJ Orthop Rheumatol, 2015; 2: 00068

„Badacze z NASA donosili, że diody emitujące światło przynoszą poprawę w urazach mięśniowo-szkieletowych, jakich doznawali podczas treningów członkowie oddziałów specjalnych Navy SEAL, a także skracały czas gojenia ran u członków załogi okrętu podwodnego amerykańskiej marynarki wojennej”

w 2001 r. NASA, która opracowała diody emitujące światło LED w celu hodowli roślin w kosmosie, poinformowała, że mają one również ogromny potencjał medyczny. Diody LED zwiększały wzrost komórek w szalkach Petriego o 140–200%, a gdy stosowano je z hiperbarycznym tlenem, zmniejszały wielkość ran u szczurów do 36%.

Medycyna sportowa

Zimne lasery w ubiegłej dekadzie zrewolucjonizowały leczenie urazów sportowych i obecnie ręczne urządzenia świetlne są stosowane rutynowo u profesjonalnych zawodników. Ponieważ fotobiomodulacja zmniejsza krótkotrwałe stany zapalne i ból, wykorzystuje się ją, by pomóc sportowcom w skracaniu okresu niezdolności do treningu.

Ostatnie badania wykazały, że LLLT ból po ćwiczeniach, zwany opóźnioną bolesnością mięśni, przyspieszając jednocześnie zdrowienie²⁰. Stwierdzono również, że poprawia wydajność i ogranicza zmęczenie u zawodowych kolarzy²¹.

Gojenie ran

Terapię świetlną wykorzystano po raz pierwszy do leczenia zmian wywołanych przez ospę i gruźlicę (patrz ramka pt. „Historia fotobiomodulacji”), a wspomaganie łagodzenia ran jest nadal jednym z najważniejszych zastosowań tej techniki.

Badacze z Harvard Medical School i Massachusetts General Hospital stwierdzili na podstawie różnorodnych eksperymentów na myszach, że „jednorazowa ekspozycja na światło czerwone lub bliskiej podczerwieni o niskiej mocy w znaczący sposób stymuluje gojenie ran po chirurgicznych wycięciach”²².

Dużo uwagi w dziedzinie fotobiomodulacji poświęca się ranom cukrzycowym, które ze względu na słabe krążenie trudno się goją. Może to prowadzić do infekcji, będącej główną przyczyną amputacji kończyn dolnych. W Stanach Zjednoczonych co roku przeprowadza się ponad 100 tys. takich operacji z powodu powikłań związanych z cukrzycą – głównie niegojących się owrzodzeń²³ – a w Wielkiej Brytanii co tydzień poddaje się im ok. 135 osób²⁴. W Polsce u pacjentów z zespołem stopy cukrzycowej wykonuje się

Zobaczyć światło

W badaniu przeprowadzonym 10 lat temu na uniwersytecie w Heidelbergu w Niemczech opisano 203 pacjentów (90 mężczyzn i 113 kobiet) z suchą lub mokrą postacią zwyrodnienia plamki żółtej. Ogółem 193 spośród nich leczono przy zastosowaniu techniki LLLT 4 razy w ciągu 2 tygodni, a 10 pacjentów poddawano terapii symulowanej (grupa kontrolna).

Zabiegi LLLT znacząco poprawiły wzrok u 96% ochotników. Zredukowane zostały niekształcenia obrazu i barw oraz mroczki, a pacjenci z zaawansowanym zwyrodnieniem plamki żółtej wykazywali mniej obrzęków i krwawień. Poprawa wzroku utrzymała

się od 3 do 36 miesięcy po leczeniu, podczas gdy widzenie w grupie kontrolnej nie uległo zmianie.

Badacze podsumowali rezultaty stwierdzeniem, iż „LLLТ znacząco poprawiło ostrość widzenia bez niepożądanych efektów ubocznych, a zatem może pomagać w zapobieganiu utracie wzroku”.

Od tamtej pory użyciu LLLT w chorobach oczu poświęcono cały szereg badań na zwierzętach i ludziach.

W konkluzji przeglądu literatury naukowej z 2016 r. stwierdzono,

że małe ryzyko i niewielki koszt terapii wraz z obiecującymi badaniami klinicznymi i przedklinicznymi na modelach zwierzęcych sprawiają, iż terapia świetlna „kwalifikuje się do odegrania ważnej roli w leczeniu szerokiego zakresu schorzeń siatkówki”, łącznie ze związanym z wiekiem zwyrodnieniem plamki żółtej oraz retinopatią cukrzycową – będącymi głównymi przyczynami utraty wzroku¹.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Ophthalmol, 2016; 9: 145–52

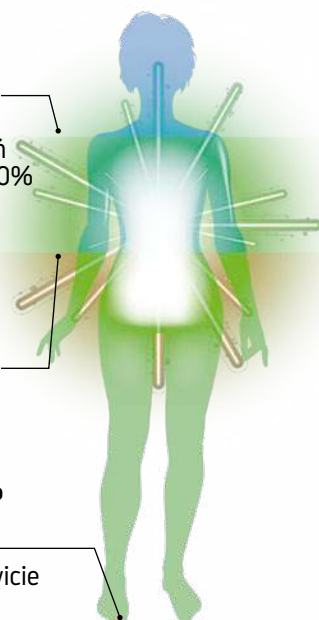
LLLТprzycmiewa standardową terapię

Po 3 miesiącach 3/4 owrzodzeń cukrzycowych leczonych światłem lasera było przynajmniej w 90% zagojonych, a ponad połowa całkowicie w porównaniu do zaledwie 1 wrzodu leczonego standardową maścią z sulfadiazyną srebra i placebo LLLT.

Grupa LLLT
75%
owrzodzeń zagojonych > 90%

Grupa LLLT
58%
pomyślnie zagojonych

Grupa placebo
1
wrzód całkowicie zagojony



rocznie ponad 4,5 tys. pierwszych amputacji powyżej kostki oraz dziesiątki tysięcy mniejszych zabiegów.

W kilku niedawnych badaniach stwierdzono, że LLLT może wspomagać gojenie ran. Badanie z 2017 r., przeprowadzone na uniwersytecie w Lublanie w Słowenii, objęło 39 diabetyków i 40 pacjentów bez cukrzycy, z których wszyscy zostali skierowani do uniwersyteckiego ośrodka medycznego z niegojącymi się przewlekłymi ranami. Uczestników podzielono losowo na 2 grupy poddawane prawdziwej lub symulowanej terapii 3 razy w tygodniu przez 8 tygodni.

W grupie poddawanej leczeniu nastąpił wzrost mikrokążeń i przepływu krwi w ranach, jak również zaobserwowano wymiennie lepsze ich gojenie, co doprowadziło badaczy do wniosku, iż LLLT jest skuteczną metodą wspomagającą leczenie przewlekłych ran u wszystkich pacjentów, niezależnie od tego, czy chorują na cukrzycę, czy też nie²⁵.

Brazylijskie randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą i grupą kontrolną z placebo porównywało owrzodzenia nóg w 2 grupach po 14 pacjentów: jedną leczono przez 90 dni maścią z sulfadiazyną srebra (standardowa metoda) i fotobiomodulacją placebo 2 razy w tygodniu, a drugą grupę poddawano prawdziwej terapii LLLT.

Podczas gdy stan owrzodzeń w grupie placebo pogorszył się w ciągu pierwszych 30 dni badania, zmiany leczone światłem lasera goiły się szybciej o 79,2%. W 90. dniu eksperymentu w grupie LLLT 75% owrzodzeń zagoiło się w co najmniej 90% (w tym 58% w pełni), podczas gdy w grupie placebo tylko jedno zniknęło całkowicie²⁶.

Fale przyszłości

Ponieważ terapia światłem redukuje stres oksydacyjny i stymuluje wrodzone reakcje uzdrażwiające organizmu, stała się interesującym przedmiotem badań dla naukowców poszukujących możliwości naprawy uszkodzeń rdzenia kręgowego i urazów mózgu.

Juanita Anders i jej koledzy z Uniformed Services University of the Health Sciences w Maryland wykazali, że kierując światło o odpowiednich długościach fal na skórę szczurów z uszkodzeniami rdzenia kręgowego, byli w stanie zwiększyć długość i ilość odrastających wypustek nerwowych, zmienić odpowiedź immunologiczną, a wreszcie uzyskać funkcjonalne zdrowienie gryzoni²⁷.

Kilka grup badawczych, m.in. zespół Michaela Hamblina z Harvard Medical School i Massachusetts General Hospital, zgłębia również zagadnienie wpływu światła na mózg.

Wykazano, że fotobiomodulacja przeczaszkowa poprawia zdolności poznawcze zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów z otępieniem. Badacze prowadzą testy z emitującymi światło hełmami lub czapkami, a także z przenośnym podawaniem światła, które może być wykonywane w warunkach domowych.

W opracowanym w 2018 r. przeglądzie badań Michael Hamblin stwierdził, że technika ta ma potencjał „leczenia szerokiego zakresu zaburzeń mózgu tylko luźno powiązanych z urazowymi uszkodzeniami, łącznie z chorobą Parkinsona, depresją, lękiem, zespołem stresu pourazowego i zaburzeniami ze spektrum autyzmu”²⁸.

Zanim terapia świetlna osiągnie ten budzący wielkie nadzieje cel, trzeba będzie jeszcze pokonać wiele przeszkód, ale świt obiecującego niechemicznego podejścia do medycyny właśnie nastał.

Psy pod laserem

Po tym, jak technika LLLT usunęła jego ból reumatyczny, weterynarz Ronald Hirschberg dostrzegł potencjał terapii światłem dla swych własnych pacjentów.

Używa on obecnie lasera w codziennej praktyce u psów z chorobą zwyrodnieniową stawów, zwierząt przed zabiegami chirurgicznymi i po nich (przyspiesza gojenie), a także do leczenia złamań, urazów tkanek miękkich, wrzodów rogówki, bólu uszu i niegojących się ran, uży-



skując przy tym na ogół 90-95% pomyślnych rezultatów.

– Uważam, że terapia laserowa jest jedną z 2 najważniejszych zmian w praktyce wete-

rynaryjnej, obok wprowadzenia diagnostyki ultradźwiękowej. Myślę, że bez niej nie mógłbym już wykonywać swojej pracy – przekonuje Ronald Hirschberg.

BIBLIOGRAFIA

- 1 F1000Res, 2017; 6: 2161
- 2 Craniofac Surg, 2016; 27:1215–9; J Oral Maxillofac Surg, 2016; 74: 1322.e1–8
- 3 J Foot Ankle Surg, 2015; 54: 768–72
- 4 Medicine (Baltimore), 2016; 95: e4424
- 5 Lasers Med Sci, 2017; 32: 419–28
- 6 Ann Card Anaesth, 2017; 20: 52–6; Photomed Laser Surg, 2016; 34: 244–51
- 7 Lasers Med Sci, 2017; 32: 721–8; J Photochem Photobiol B, 2016; 164: 36–42
- 8 Cranio, 2014; 32: 51–6
- 9 Clin Rehabil, 2018; 32: 173–8; Lasers Med Sci, 2015; 30: 2335–9
- 10 Photomed Laser Surg, 2010; 28: 553–60; Pain Med, 2010; 11: 1169–78
- 11 Pain, 2008; 137: 405–12; Exp Biol Med (Maywood), 2016; 241: 40–5
- 12 Lasers Med Sci, 2014; 29: 335–42
- 13 Photomed Laser Surg, 2008; 26: 99–105
- 14 Lasers Med Sci, 2014; 29: 1815–9
- 15 Lancet, 2009; 374: 1897–908
- 16 UK NICE, Interventional procedures guidance [IPG615], May 2018
- 17 Ann Biomed Eng, 2012; 40: 516–33
- 18 Lasers Surg Med, 2016; 48: 498–504
- 19 Photomed Laser Surg, 2015; 33: 145–53
- 20 J Biophotonics, 2016; 9: 1273–99
- 21 Int J Sports Physiol Perform, 2018; 13: 14–22
- 22 Lasers Surg Med, 2007; 39: 706–15
- 23 US CDC, National Diabetes Statistics Report, 2017
- 24 Diabetes UK, 15 July 2015
- 25 Lasers Med Sci, 2017; 32: 887–94
- 26 Lasers Surg Med, 2009; 41: 433–41
- 27 Lasers Surg Med, 2005; 36: 171–85
- 28 J Neurosci Res, 2018; 96: 731–43

“Kierowanie światła na mózg może poprawić zdolności poznawcze zarówno u osób zdrowych, jak i u pacjentów z otępieniem”

My się zimy nie boimy!

Najbliższe miesiące nie będą łatwe – mniejsza dostępność pełnowartościowych, świeżych warzyw i owoców pogarsza nie tylko samopoczucie i odporność, ale również kondycję skóry, którą dodatkowo obciąża suche, zanieczyszczone powietrze. Dlatego warto zadbać o nią już teraz.

Problem nadmiernej suchości skóry dotyczy nawet 20% populacji i częściowo wynika ze schorzeń dermatologicznych, takich jak łuszczyca, atopowe zapalenie skóry (AZS) czy rybia łuska, lub ogólnoustrojowych, np. niedoczynności tarczycy. Może być również jednym z objawów starzenia się organizmu lub efektem narażenia na czynniki środowiskowe.

Winter xerosis

Na kondycję skóry niekorzystnie wpływają niedobory żywieniowe (zwłaszcza witaminy A), długotrwałe przebywanie w pomieszczeniach klimatyzowanych lub ogrzewanych czy kontakt ze związkami drażniącymi lub toksycznymi¹.

Duże znaczenie ma zatem pora roku. Niskie temperatury okazują się bowiem jednym z czynników sprzyjających przesuszaniu się skóry, który może prowadzić do tzw. wyprysku zimowego (winter xerosis) – powierzchownego stanu zapalnego z nadmiernym rogowaceniem, osłabionym złuszczeniem i pęknięciami naskórka, a czasem również zmianami rumieniowymi.

Nakłada się na to wiele czynników, w tym różnice temperatur na zewnątrz

i w pomieszczeniach, większa suchość powietrza czy zmniejszenie ilości wypijanej codziennie wody. Badania pokazują, że niskie temperatury indukują zaburzenia w procesie złuszczenia naskórka, co potwierdzają obserwacje mikroskopowe². Skóra staje się sucha, swędzi i łuszczy się (szczególnie na rękach i nogach), staje się napięta (zwłaszcza po kąpieli), łatwiej ulega podrażnieniom i zaczerwienieniom, a czasem pęka. Jest przy tym bardziej podatna na działanie czynników zewnętrznych, które wcześniej ją osłabiły, ale także na mikrourazy, detergenty i inne substancje chemiczne czy drobnoustroje – w ten sposób koło się zamyka.

Pod powierzchnią

Utrzymanie odpowiedniego stopnia nawilżenia zależy zatem od wielu czynników zewnętrznych, ale także ilości wody dostarczanej do organizmu oraz zdolności jej zatrzymywania. Procesy, które odpowiadają za wiązanie H₂O, zachodzą w naskórku, czyli najbardziej zewnętrznej warstwie skóry. To tutaj, równolegle do rogowacenia, wytwarzane są lipidowa koperta rogowa (element bariery naskórkowej), naturalny czynnik nawilżający NMF (składający się m.in. z aminokwasów, mocznika, kreatyniny i glukozyamin) oraz płaszcz hydro-

lipidowy, czyli mieszanina ceramidów (40-50%), cholesterolu (25%), wolnych kwasów tłuszczowych, trój- i diglicerydów, wosków oraz skwalenu³.

Lipidy znajdują się również w sebum produkowanym przez gruczoły łojowe (głównie wolne kwasy tłuszczowe, woski, cholesterol oraz skwalen). Pod wpływem zaburzeń hormonalnych, procesów starzenia lub leczenia doustnymi retinoidami i preparatami antyandrogenowymi spada jego produkcja, co również prowadzi do utraty wilgotności⁴.

Właśnie niedobory powierzchniowych lipidów lub naturalnego czynnika nawilżającego uznawane są za najczęstszą przyczynę nadmiernej suchości skóry u osób zdrowych.

Morowe powietrze

Drugi problem to powietrze, którym oddychamy. W sezonie grzewczym pod-

BIBLIOGRAFIA

1. Post Derm Alergol 2003; 20:98-105
2. J Soc Cosmet Chem 1994; 45:203-220
3. J Invest Dermatol 2004; 122:755-763; Acta Derm Venereol Suppl (Stockh) 2000; 208:7-11
4. Int J Cosmet Sci 1986; 8:115-123
5. J Drugs Dermatol 2015; 14(4):337-341
6. Int J Cosmet Sci 2000; 22: 21-52
7. Am J Clin Nutr 1998; 68:1081-1087
8. Chemik 2014; 68 (2): 103-110
9. Transgen Plant J 2007; 1 (1): 81-98

czas procesów spalania opału powstają bowiem wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), będące najczęstszą przyczyną smogu. Jak odkryli badacze, substancje te przenikają do wnętrza skóry i generują chinony – związki o silnych właściwościach barwiących i utleniających, które produkują reaktywne formy tlenu (ROS)⁵. Ich aktywność prowadzi zaś do zewnętrznych objawów starzenia się skóry, takich jak wzrost pigmentacji i powstawanie przebarwień. Szczególne znaczenie może mieć to w przypadku rozwoju melasmy (ostudy), czyli nieregularnych zmian pigmentacyjnych o brązowym zabarwieniu, występujących zazwyczaj u kobiet po 30. r.ż.

Wszystko przez to, że przeciwutleniacze nie radzą sobie z wymiataniem na bieżąco nadmiernej ilości ROS. Powstaje wówczas stres oksydacyjny, który dosłownie otwiera bramy naszego organizmu przed wolnymi rodnikami, by mogły siać w nim dalsze spustoszenia. W efekcie m.in. giną włókna kolagenowe, a już po kilku dniach przebywania w zanieczyszczonym powietrzu można zauważyć, że skóra staje się szorstka, odwodniona, poszarzała i bardziej wrażliwa.

Kolejna kwestia to wilgotność środowiska, od której zależy prawidłowy skład naturalnego czynnika nawilżającego – powinna wynosić 70-95%, a niższe lub wyższe jej wartości hamują powstawanie aminokwasów tworzących NMF⁶. Zimowe powietrze jest dużo bardziej suche, a w pomieszczeniach efekt ten dodatkowo potęguje ogrzewanie.

Z odsieczą

W skórze obecne są antyoksydacyjne substancje, takie jak witaminy A i E, glutation czy kwas alfa-liponowy. Ich zadaniem jest neutralizowanie wolnych rodników i ograniczanie ich aktywności. Jednak w okresach wzmożonego zapotrzebowania na te substancje – np. podczas narażenia na smog – ich naturalne zasoby są niewystarczające. Dlatego warto wprowadzić do diety dużo ciemnozielonych warzyw oraz pomarańczowych i jagodowych owoców, które są bogate w antyoksydanty⁷, a w okresie ich ograniczonej dostępności sięgnąć po suplementację.

W przypadku suchego powietrza w pomieszczeniach sprawdzi się nawilżacz. Oprócz tego postaw na naturalne składniki kosmetyków, które poprawią nawilżenie i wygląd skóry.

Oleje roślinne (ze słonecznika, pestek winogron, lnu oraz kielków pszenicy) zawierają duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, które obniżają nadmierną utratę wody przez naskórek, poprawiają stopień nawilżenia, aktywizują procesy regeneracyjne bariery lipidowej, stabilizują metabolizm skóry, a także pobudzają syntezę lipidów oraz białek niezbędnych do wytworzenia NMF⁸. Są również prekursorami wytwarzanych w naskórku ceramidów.

Algi morskie zawierają kwaśne polisacharydy, które charakteryzują się właściwościami antyseptycznymi i intensywnie wiążącymi wodę. Niektóre z nich aktywują również biosyntezę kolagenu i proliferację fibroblastów, dzięki czemu przyspieszają regenerację naskórka oraz gojenie się ran⁹.

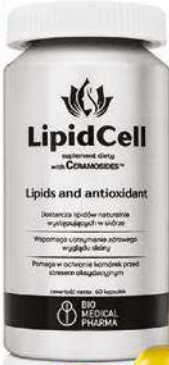
Aloes wygładza i ujędrnia skórę, utrzymuje jej wilgotność, a przy okazji działa przeciwzapalnie i łagodząco, co sprawdzi się zwłaszcza przy chłodnej, wietrznej pogodzie. Właściwości te zawdzięcza dużej zawartości polisacharydów.





LipidCell

RÓWNOWAGA HYDROLIPIDOWA DLA ZDROWIA I PIĘKNEGO WYGLĄDU TWOJEJ SKÓRY


Nowoczesny nutrikosmetyk z lipidami, oraz witaminami A i E.

szukaj na www.bmpharma.pl
sklepach zielarsko-medycznych oraz aptekach

Jak wzmocnić paznokcie?

Gdy paznokcie są dalekie od ideału
– łamią się, pękają albo żółkną
– możemy naturalnie przywrócić
im zdrowy kolor i blask



Kruche i pękające

Może to być spowodowane nadmiernym wysuszeniem płytki lub ciągłym narażaniem jej na kontakt z detergentami, które ją osłabiają. Również długie kąpiele lub częste mycie naczyń bywają przyczyną nadmiernego przesuszenia. Uchronisz się przed tym, zakładając na czas sprzątania rękawiczki oraz stosując naturalne odżywki i zmiękczacze.

Wcierka z oleju kokosowego

Mocz dłonie w ciepłej wodzie z mydłem przez ok. 20 min. Potem podgrzej łyżkę oleju, a następnie wcieraj ciepły, ale nie gorący tłuszcz w każdy paznokieć po kolei. Zostaw na minutę i spłucz ciepłą wodą.

Wcierka z olejku migdałowego i mleka

Dokładnie zmieszaj oba składniki w proporcji 1:1 (po łyżce), a następnie nałóż na paznokcie. Pozostaw na 10 min i po tym czasie dokładnie spłucz wodą¹.

Napar z suszonych nasion kopru

Zalej łyżkę nasion filiżanką wrzącej wody i pozostaw do ostygnięcia. Mocz paznokcie w naparze przez ok. 10 min. Kurację powtarzaj codziennie przez miesiąc.

Serum olejkowe

Wymieszaj po łyżeczce olejku migdałowego, rozmarynowego, grejpfrutowego i cytrynowego. Następnie wmasuj miksturę w płytkę paznokcia i pozostaw na kwadrans. Po tym czasie usuń nadmiar serum i umyj ręce ciepłą wodą.



Pożółkłe

Ciągłe używanie ciemnych lakierów oraz palenie papierosów mogą spowodować zażółcenie paznokci. W tej sytuacji Erica Marton, sławna manicurzystka, poleca pastę z soku z cytryny i sody oczyszczonej (w stosunku 1:1). Nałóż ją na paznokcie i pozostaw na kwadrans. Odzyskać ładny kolor pomogą też limonka i ocet jabłkowy.



Kąpiel w ciepłej oliwie

Do 2 łyżek podgrzanej oliwy z oliwek dodaj łyżeczkę soku z cytryny. Następnie zamocz końcówki palców w wodzie na 10 min, a potem zanurz je w miksturze na kolejne 10 min. Zabieg nie tylko usunie przebarwienia płytki, ale również ją odżywi. Kurację przeprowadzaj 1-2 razy w tygodniu. Jeżeli masz zażółcone paznokcie u stóp, możesz przecierać je plasterkiem cytryny¹.

Wrastające

To najboleśniejsza i najbardziej dokuczliwa przypadłość. Zwykle dotyka osoby, które noszą zbyt wąskie obuwie, często chodzą na obcasach lub obcinają paznokcie na półokrągło. W takiej sytuacji pomóc może nic dentystyczna wprowadzona ukośnie pod wrastający kącik paznokcia. Okazało się, że jest ona skuteczna w łagodnych i umiarkowanych przypadkach, przynosząc niemal natychmiastową ulgę w bólu i możliwość wznowienia normalnej aktywności². Inny skuteczny sposób to użycie szyny rynnowej, którą można przymocować do wrastającego paznokcia za pomocą taśmy klejącej lub żywicy akrylowej³. Z problemem doskonale poradzi też sobie podolog, który założy unoszącą płytkę klamrę. Nim do niego dotrzesz, zanurz paznokieć w ciepłej wodzie z łyżką soli na kilka minut, a następnie dokładnie osusz. Następnie za pomocą podnośnika do paznokci lub małej kiretki unieś wrastający boczny brzeg paznokcia i podłóż pod niego fragment bawełnianego wacika. Watkę wymieniaj codziennie do momentu, aż paznokieć zacznie rosnąć prawidłowo lub trafisz do podologa. 12 niekontrolowanych serii przypadków wykazało 79% poprawę objawów przy użyciu opasek bawełnianych w średnim okresie obserwacji wynoszącym 24 tygodnie⁴.

Zbyt twarde

Czasami płytka jest tak sztywna, że poddana naciskowi nożyczek lub cążek pęka. W takiej sytuacji nim zaczniesz obcinać paznokcie, spróbuj ją nieco uelastycznić. Pomogą w tym воск i... majonez.

Okład z wosku

Rozpuść 2 łyżki wosku pszczelego w kąpie-
li wodnej na małym ogniu. Poczekaj aż ostygnie,
tak by nie parzył, a jednocześnie nie utracił płyn-
nej konsystencji. Dopiero wtedy zanurz w nim
paznokcie i pozostaw na ok. 20 min. Po tym cza-
sie usuń воск i umyj ręce w ciepłej wodzie.

Maseczka majonezowa

Do miseczki daj 2-3 łyżki majonezu i zanurz w nim
końcówki palców na ok. 5 min. Następnie umyj dło-
nie ciepłą wodą. Majonez odżywi i natłuści płyt-
kę paznokciową, a przy tym zmiękczy oraz wygła-
dzi skórki. Maseczkę stosuj 2 razy w tygodniu.

Osłabione

Gdy płytka łatwo się łamie, rozdwaja lub haczy, warto spróbować natu-
ralnie wzmocnić paznokcie. Badania kliniczne wykazały poprawę jędrno-
ści, twardości i grubości łamliwych paznokci dzięki doustnej suplemen-
tacji biotyną⁵. Dodatkowo możesz wypróbować naturalne receptury.

Olejek rycynowy z cytryną

Połącz 2 łyżki lekko podgrzanego tłuszczu z łyżką soku
z cytryny, a następnie zamocz w takiej miksturze paznokcie
na ok. 10 min. Zabieg powtarzaj codziennie, aż zobaczysz rezultaty.

Kąpiel w żelatynie

Rozpuść 2 łyżki żelatyny w filiżance ciepłej wody, tak
by uzyskać płynną konsystencję. Mocz w niej paznok-
cie przez 10 min codziennie przez 2 tygodnie.

Odżywka z czosnku

Rozgnieciony ząbek
wymieszaj z łyżeczką oliwy
z oliwek i wmasuj w płyt-
kę. Po 10 min zmyj odżywkę
ciepłą wodą. Zabieg nie tylko
wzmacnia kruche paznok-
cie, ale również ma dzia-
łanie przeciwgrzybicze.

Jak utrzymać paznokcie w dobrej formie?

1. Codziennie regularnie nawilżaj płytki.
2. Piłuj paznokcie papierowym lub szkla-
nym pilniczkiem. Pamiętaj, by zawsze
wykonywać ruch w jednym kierunku.
3. Używaj bezacetonowych zmywaczy.
Aceton wysusza płytkę.
4. Sprzątaj i zmywaj
w rękawiczkach gumowych¹.

BIBLIOGRAFIA

1. U Cosmet. Sci., 50, 363-385 (November/December 1999)
2. 14 J Am Acad Der-matol. 2004;50 (6):939-940
3. 15 Int J Dermatol. 2004;43(10):759-765
4. 13 J R Soc Med. 1986;79(6):339-340
5. Y J Dermatolog Treat. 2018 Jun;29(4):411-414
6. R. Baran and R. P. R. Dawber, The Nail and Cosmetics, in The Nails in Disease, 4th ed., P. D. Samman and D. A. Fenton, Eds. (Year Book Medical Publishers, Chicago, 1986), pp. 126-134

OKO W OKO z żylakami



Jeśli wykonujesz pracę zawodową w pozycji siedzącej lub stojącej, musisz liczyć się ze zwiększonym ryzykiem niewydolności żylniej. Pogłębiające się wybrzuszenia i przebarwienia na nogach to nie tylko problem estetyczny!

Przewlekła niewydolność żylna kończyn dolnych (PNŻ) jest na tyle powszechna w krajach rozwiniętych, że uważa się ją już za chorobę cywilizacyjną. Jak wynika z badań prowadzonych w Polsce, Francji oraz Niemczech, występuje u 32-51% kobiet oraz 28-30% mężczyzn¹.

Istota problemu

PNŻ powstaje stopniowo, w następstwie zaburzenia czynności układu żylnego kończyn dolnych spowodowanego niewydolnością zastawek żylnych. Dobrze wykształcone, sprawnie działające zastawki reagują na napór krwi i skutecznie zamykają się, zapobiegając jej cofaniu się ku dołowi, a tym samym powodując, że płynie ona tylko w kierunku serca. Gdy są uszkodzone i nie domykają się, krew cofa się, co określamy mianem refluksu żylnego. Z upływem czasu zalegająca w naczyniach krew powoduje roz-

ciąganie i poszerzanie żył, a także ulega przesączeniu do otaczających tkanek.

Objawy choroby zależą od stopnia jej zaawansowania. Początkowo często przebiega bezobjawowo, a pierwszym symptomem bywa uczucie tzw. ciężkich nóg, zwłaszcza pod koniec dnia. W kolejnych stadiach pojawiają się tępe, piekące bóle i uczucie mrowienia oraz drętwienia łydek. Gdy choroba postępuje, dołączają się obrzęki, szczególnie w okolicy stóp i kostek, a na skórze zaczynają pojawiać się tzw. pajęczki śródskórne (teleangiektazje), czyli poszerzone naczynia włosowate, wyglądem przypominające fioletowe sieci. Z czasem pojawiają się żylaki – kręte wybrzuszenia o niebieskiej barwie, będące trwałymi rozszerzeniami żył i najczęstszą manifestacją PNŻ. W zaawansowanej postaci choroby w miejscu występowania obrzęków skóra traci elastyczność, staje się cienka i błyszcząca, pokryta brudnymi przebarwieniami, a następ-

nie owrzodzeniami, które dość często ulegają zakażeniom bakteryjnym².

Z mlekiem matki...

Choć przeprowadzono liczne badania, które przybliżają problem patofizjologii przewlekłej niewydolności żylniej, a także opisano zmiany zachodzące w tkankach dotkniętych tym schorzeniem oraz czynniki ryzyka wpływające na jego rozwój, wciąż nie wyjaśniono pierwotnej przyczyny PNŻ. Za istotne podłoże schorzenia uznaje się jego rodzinne występowanie, a więc czynniki wrodzone. Kiedy na genetycznie uwarunkowaną słabszą strukturę ścian żył nakładają się sytuacje wpływające na dalsze osłabienie jej napięcia i struktury, np. ciąża, uraz czy hormonoterapia, mówimy o pierwotnej PNŻ³. Udowodniono, że elastyczność ścian żył w nogach jest obniżona już u dzieci, w których rodzinach występowały żylaki.

Z pewnością czynnikiem ryzyka jest płeć żeńska, a dodatkowo rośnie ono z każdą przebytą ciążą na skutek wzrostu objętości krążącej krwi, a także zmian hormonalnych. Wyniki wielu badań potwierdziły, że urodzenie co najmniej 2 dzieci podnosi szanse rozwoju żylaków o 20-35%⁴.

Wykazano również, że nadwaga oraz otyłość zwiększają możliwość rozwoju tej choroby u kobiet, ale – co ciekawe – nie zaobserwowano analogicznego związku wśród mężczyzn.

Natomiast u obu płci występowanie żylaków wyraźnie rośnie wraz z wiekiem. Ma to związek z osłabieniem mięśni łydek oraz zmniejszaniem ilości składników matrycy zewnątrzkomórkowej, która stanowi mechaniczną podporę naczyń krwionośnych.

Tropy ewolucji

Inną kwestią, której poznanie przybliży nas do wyjaśnienia tak dużej skali występowania problemów związanych z chorobami żył, jest ewolucja człowieka, w zdecydowanie dłuższym czasie przebiegająca w środowisku o wysokim ciśnieniu. Stąd przebywanie w miejscach o obniżonym ciśnieniu atmosferycznym, np. podczas lotów samolotem, zwiększa zastój żylny, powoduje poszerzenie światła naczyń żylnych i prowadzi do obrzęków kończyn.

Z drugiej strony przez tysiące lat podstawowym sposobem przemieszczania się człowieka były marsz lub bieg, które nieustannie aktywowały tzw. pompę mięśniową podudzi, wymuszającą i przyspieszającą obieg krwi żylną. Dopiero zmiana trybu życia w ostatnich dziesięcioleciach (a zwłaszcza coraz powszechniejsza praca za biurkiem oraz podróże środkami komunikacji) radykalnie osłabiły ten naturalny mechanizm wzmacniający układ krążenia żylnego. Także pionizacja gatunku ludzkiego i uniesienie pompy żylną, jaką jest serce, spowodowały zwiększenie ciśnienia hydrostatycznego, działającego na ściany naczyń w kończynach dolnych⁵.

Rachunek sumienia

Te tropy w prostej linii prowadzą nas do pytania, które badacze zadają sobie od lat: na ile istotne w rozwo-

„Elastyczność ścian żył w nogach jest obniżona już u dzieci, w których rodzinach występowały żylaki”

ju PNŻ są czynniki genetyczne, a na ile środowiskowe, w tym tryb życia i rodzaj wykonywanej pracy? Potwierdzeniem zasadności jego postawienia są dane statystyczne, które wskazują, iż w krajach, gdzie postęp cywilizacyjny jest opóźniony, choroba pojawia się zdecydowanie rzadziej – cierpi na nią zaledwie 0,1% kobiet żyjących w wioskach Nowej Gwinei⁶.

Wśród czynników środowiskowych wpływających na rozwój PNŻ, a zwłaszcza żylaków, wymienia się zwyczaje dietetyczne, otyłość, aktywność fizyczną, pracę wykonywaną w pozycji stojącej lub siedzącej, obcisłą odzież oraz ciśnienie atmosferyczne. Dodatnią korelację wykazano również między występowaniem żylaków a przewlekłymi zaparciami z naciętym parciem na stolec, dźwiganie ciężarów, a także obecnością przepukliny pachwinowej lub hemoroidów⁷. Za najbardziej istotne w patogenezie PNŻ uznaje się przewlekłe stanie, otyłość, zaparcia,

ciężę, żylaki w rodzinie oraz wcześniejsze przebycie zakrzepicy.

Nie idź pod nóż!

Wszystko to oznacza, że zmiana dotychczasowych zwyczajów może zapobiec chorobie, a nawet złagodzić jej przebieg. Kompresjoterapia, prawidłowa dieta, aktywność fizyczna dostosowana do możliwości oraz odpowiednia higiena życia to podstawy, dzięki którym żylaki da się ograniczyć, nie stosując leczenia chirurgicznego.

Kompresjoterapia, czyli zastosowanie zewnętrznego ucisku, który pokonuje siły grawitacji i zmniejsza zaleganie krwi żylną, pozwala zmniejszyć nadciśnienie żyłne, powstające w wyniku uszkodzenia zastawek dużych naczyń żylnych i późniejszego przepływu wstecznego. Kiedy dochodzi do zmniejszenia średnicy żył powierzchownych i głębokich, możliwe jest ograniczenie objętości krwi w kończynie i przyspieszenie jej przepływu. Ta metoda nie może być jednak stosowana m.in. u osób z niewydolno-

Problem z wyższej półki

Jak wynika z przeprowadzonych na Uniwersytecie Stanforda badań wśród prawie 500 tys. osób, wzrost stanowi niezależny czynnik ryzyka wystąpienia żylaków kończyn dolnych. Porównując krążenie u najwyższych i najniższych ludzi, naukowcy zaobserwowali, że w pierwszej grupie prawdopodobieństwo choroby było wyższe aż o 74%.

Okazuje się, że geny regulujące wzrost człowieka mogą wpływać na strukturę i integralność żył, a tym samym stanowić przyczynę choroby. Nie chodzi zatem jedynie o grawitację i fakt, że wysokie osoby doświadczają większych ciśnień w żyłach, co powoduje, że te powiększają się i rozszerzają.

Jednocześnie badanie potwierdziło wszystkie dobrze znane czynniki ryzyka – w tym starzenie się, płeć żeńska, nadwaga, ciąża, zakrzepica żył głębokich w przeszłości, operacja nóg, wywiad rodzinny, brak ruchu, palenie tytoniu i terapia hormonalna¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Circulation 2018; 138:2869-2880; Circulation 2018; 138:2881-2883



ścią serca, niedokrwieniem kończyn dolnych czy chorobami skóry z wysiękiem⁸.

Dieta w PNŻ ma za zadanie wzmocnić ściany żył, zapobiegać zaparciom oraz przeciwdziałać nadwadze i otyłości. Istnieje ścisły związek między spożywanym pokarmem a czasem jego przechodzenia przez jelito oraz masą i konsystencją stolca. Jadłospis ubogi w błonnik odpowiada za zaparcia, które prowadzą do wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej, co z kolei powoduje rozszerzenie żył⁹. Dlatego też należy stosować dietę urozmaiconą, bogatą w otręby pszenne, migdały, bób, orzechy laskowe, a przede wszystkim warzywa i owoce (głównie czerwone i niebieskie, takie jak jagody, śliwki, borówki, jeżyny, wiśnie, czerwona kapusta, bakłażany, truskawki czy papryka, gdyż wykazują działanie wzmacniające, uszczelniające i przeciwzakrzepowe). Zalecane jest spożywanie ich na surowo, ponieważ podczas obróbki termicznej tracą 50-70% witaminy C, która uczestniczy w procesach odbudowy tkanek i gojenia się ran oraz utrzymuje prawidłowe ciśnienie krwi – uszczelnia ściany naczyń krwionośnych.

Z kolei oleje, oliwki i oliwa, pistacje, migdały, awokado i kielki pszenicy to główne źródła witaminy E, która ma za zadanie zmniejszać agregację płytek oraz bierze udział w syntezie substancji przeciwkrzepliwych. Według jednej z hipotez istotną rolę w etiologii żylaków może odgrywać zachodnia dieta uboga w ten składnik. To deficyt witaminy E ma wpły-

wać niekorzystnie na ściany żył w okresach większego zapotrzebowania, np. w czasie ciąży¹⁰.

Zalecane jest także picie niegazowanej wody (2 l dziennie), a także soków warzywnych oraz naparów z liści lipy i brzozy, które poprawiają napięcie naczyń włosowatych. Należy za to ograniczyć sól, która zatrzymuje wodę w organizmie.

Aktywność fizyczna sprawdzi się zarówno jako profilaktyka, jak i wsparcie tradycyjnych metod leczenia żylaków kończyn dolnych. Systematyczne ćwiczenia przy zbilansowanej diecie nie tylko zapewniają zrzućcenie zbędnych kilogramów, ale także usprawniają przepływ krwi w kończynach dolnych. Nieefektywne działanie pompy mięśniowej łydki skutkuje nieopróżnianiem naczyń żylnych nóg z krwi (czyli jej zaleganie), co prowadzi do nadciśnienia żylnego¹¹. Trening mięśni łydki powoduje natomiast poprawę funkcji pompy mięśniowej i hemodynamiki¹². Warto wypróbować zwłaszcza ćwiczenia aktywizujące mięśnie kończyn dolnych, poczynając od prostych (zginanie i prostowanie palców stóp, rotacyjne ruchy stopy, pulsacyjne stawianie na palcach – wszystkie do wykonania choćby jako krótka przerwa w pracy), poprzez systematyczne spacerowanie, aż do biegania, gimnastyki czy jazdy na rowerze. Niekorzystny wpływ ma zbyt długie przebywanie w pozycji



stojącej lub siedzącej oraz uprawianie dyscyplin, w których zwiększa się ciśnienie w naczyniach żylnych lub uruchamia mięśnie jamy brzusznej (np. zjazdy na nartach, jazda konna, podnoszenie ciężarów, sporty siłowe).

Higiena życia oznacza wprowadzenie do codziennej rutyny kilku nawyków, które ułatwią prawidłowy przepływ krwi, a jednocześnie zrezygnowanie z tych sprzyjających powstawaniu żylaków. Każdego dnia należy zatem wypoczywać z nogami uniesionymi o 10-15 cm ponad poziom serca (3-4 razy przez co najmniej 15 min), a wieczorem wykonać masaż nóg od palców stóp do pachwin (zawsze w kierunku



BIBLIOGRAFIA

1. J. Vasc. Surg. 2007; 46(Suppl):54S-67S
2. J. Surg. Res. 2007; 141(2):311-316; Med Rodz 2002; 18(2):96-100
3. Surgery 1992; 111:402-407; J. Vasc. Surg. 1995; 22:622-628
4. Angiology 2001; 52(1):5-14
5. Med. Pr. 2006; 57(4):365-373
6. Phlebology 1996; 12:11-25
7. J. Dermatol. Surg. Oncol. 1994; 20:318-326
8. Ann Vasc Dis 2012; 5(4):416-422
9. New Eng J Med 2006; 355:488-498
10. Angiology 2003; 54(Supl.1):19-31
11. Circulation 2005; 111(18):2398-2409
12. Arch Surg 2001; 136(12):1364-1369
13. Evid Based Complement Alternat Med 2013; 2013:627182
14. Drugs R D. 2004; 5(2):63-71
15. Pediatrics 2011; 127

„Dieta w PNŻ ma za zadanie
wzmocnić ściany żył, zapobiegać
zaparciom oraz przeciwdziałać
nadwadze i otyłości”

serca). Podczas długiego stania (np. w kolejce) można prze-
stępować z nogi na nogę, a przed komputerem czy telewi-
zorem – robić częste, kilkuminutowe przerwy na ćwicze-
nia. Kiedy pracujesz w pozycji siedzącej, pilnuj, by ciężar
ciała spoczywał na pośladkach (nie na udach), a stopy stały
płasko na podłodze (nie podkurczaj ich pod siedzenie).

Udając się w długą podróż samolotem, załóż swobodne,
nieuciskające ubranie, pij jak najwięcej wody oraz wystrze-
gaj się kawy i alkoholu, które powodują odwodnienie
i zagęszczenie krwi.

Osobom zagrożonym PNŻ zaleca się także profilaktyczne
stosowanie dobranych indywidualnie przez lekarza wyrobów
uciskowych (rajstop, podkolanówek, pończoch przeciwwyła-
kowych) oraz doustnych i miejscowo działających preparatów
i kosmetyków w celu wzmocnienia naczyń żylnych. Obok kla-
sycznych składników (np. wyciągów z kasztanowca, nostryka
żółtego lub ruszczyka kolczastego czy połączenia diosminy
i hesperydyny) warto wypróbować również inne naturalne
surowce, których skuteczność potwierdzają nowe badania. Sys-
tematyczny przegląd 8 analiz pokazał przykładowo, że wąkro-
ta azjatycka (*Centella asiatica*) znacząco poprawia parametry
mikrokrążenia oraz intensywność objawów przewlekłej niewy-
dolności żylniej (takie jak ciężkość nóg, ból i obrzęk)¹³. Z kolei
w innym eksperymencie 71 osób z obrzękiem nóg spowodo-
wanym PNŻ zażywało 360 mg wyciągu z liści czerwonych
winogron lub placebo przez 2 oddzielne okresy 6 tygodni.
Roślinny surowiec spowodował znaczny wzrost przepływu
krwi przez naczynia włosowate skóry (mierzony za pomocą
laserowego urządzenia dopplerowskiego) oraz poprawę dotle-
nienia i mikrokrążenia, zmniejszając obrzęk i obwód nóg¹⁴.

Jeśli natomiast chodzi o zwyczaje, z których najlepiej
zrezygnować, to przede wszystkim wyzbądź się nawy-
ku zakładania nogi na nogę, krzyżowania nóg w cza-
sie siedzenia oraz siedzenia na jednej z nich – wszyst-
kie te pozycje utrudniają prawidłowy przepływ krwi.

Naczyniom żylnym nie służy także wysoka temperatura, dla-
tego też należy wystrzegać się długich, gorących kąpieli w wan-
nie, sauny, długotrwałego opalania na słońcu i w solarium,
depilacji gorącym woskiem, ogrzewania podłogowego oraz
gorącego nawiewu na stopy w czasie jazdy samochodem. Rów-
nie niewskazane są jednak ekstremalnie niskie temperatury!

W przypadku stosowania leków zawierających estrogeny lub
pochodne progesteronu, np. tabletek antykoncepcyjnych czy
hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), należy pozostawać pod
stałą opieką lekarza i przechodzić okresowe badania, ponieważ
taka farmakoterapia zwiększa ryzyko wystąpienia zakrzepi-
cy żylniej, a w starszych grupach wiekowych również tętni-
czej (m.in. poprzez zwiększenie tendencji do zakrzepów)¹⁵.

REKLAMA

hydropure
POLSKA
ROK ZAŁOŻENIA 1993



ODWRÓCONA OSMOZA - NAJLEPSZE FILTRY DO WODY PITNEJ



Hydropure 35



Hydropure DE LUXE 75



Hydropure VARIO 150 REDOX



**130 punktów serwisowych.
Serwis i doradztwo
na terenie całego kraju.
Wieczysta Gwarancja Napraw.**

Hydropure Polska Sp. z o.o.
52-214 Wrocław, ul. Gałczyńskiego 7
tel. +48 71 345 28 60, kom. 602 373 743
e-mail: info@hydropure.com.pl
www.hydropure.com.pl
INFOLINIA: 800 70 30 18



Członek
Stowarzyszenia
„Czysta Woda”



Naturopathic doctor CCN (dyplomowana naturoterapeutka), dietetyk holistyczny, terapeutka medycyny chińskiej oraz masażu chińskiego Tuina przyjmuje w Przychodni Renort Słuchając Ciała, ul. Łucka 18, Warszawa, www.przychodnie-rsc.pl
Już wkrótce poprowadzi warsztaty:
- Naturalne metody redukcji stresu
- Przygotowania do ciąży
- Zdrowe Dziecko
- Tuina Pediatryczna – akupunktura bez igieł
Aktualne daty znajdziecie na profilu Fb: <https://www.facebook.com/naturalhealing.warszawa/> lub po zapisaniu się do newslettera na www.naturalhealing.pl

Joanna Brejecka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Naturalnie wzmocnij odporność

Jesienny czas to nie lada wyzwanie dla układu immunologicznego zarówno u dzieci, jak i dorosłych

Zaobserwowałam, że często o odporności myśli się tylko w kontekście przeziębień czy infekcji i to te dolegliwości testują, jak sprawnie działa układ immunologiczny. Gdy funkcjonuje on prawidłowo, wówczas jest pierwszą linią obrony. Warto jednak pamiętać również o tym, że im silniejsza odporność, tym mniejsze ryzyko występowania stanów zapalnych i rozwoju chorób autoimmunologicznych (które stały się istną plagą), alergii czy wszelakich zakażeń wirusowych, bakteryjnych, pasożytniczych, a nawet nowotworów. Poza tym mocarny system obronny skutkuje poprawą vitalności. Już to pokazuje, że prawidłowe działanie układu odpornościowego należy rozpatrywać w znacznie szerszym kontekście i nie można go sprowadzać jedynie do samej ochrony przed patogenami.

Ważna pora roku

O odporność powinno się dbać cały rok, a wbrew pozorom najskuteczniejsze jest to wiosną i latem. Wtedy bowiem najłatwiej ją zbudować i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny. Niestety zazwyczaj wtedy układ immunologiczny nie znajduje się w centrum naszego zainteresowania i nie myślimy o tym, że warto byłoby go wzmocnić. Natomiast gdy przychodzą słoty, a po nich zimowe mrozy, i zaczynają się pierwsze wirusowe infekcje, wówczas zaczynamy

działać. Lepiej późno niż wcale. Jednak w nowym roku warto przypomnieć sobie, że najlepszą porą na to są wiosna i wakacje. To pozwoli skutecznie przygotować się na ten trudny czas.

„O odporność powinno się dbać cały rok, a wbrew pozorom najskuteczniejsze jest to wiosną i latem, kiedy najłatwiej ją zbudować i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny”

Tarcza dla malucha

Im wcześniej świadomie zaczynamy dbać o układ immunologiczny dziecka, na tym silniejszego i zdrowszego człowieka wyrośnie. Na sprawne działanie układu odpornościowego wpływają: wrodzone predyspozycje, sposób żywienia, odpowiedni ubiór, aktywność fizyczna, adekwatny odpoczynek (w tym sen) oraz poziom stresu.

Wrodzone predyspozycje

Potomek dostaje potencjał energetyczny, który jest wypadkową stanu zdrowia rodziców przed poczęciem i w jego trakcie, jak i dbałości mamy o siebie podczas

ciąży. Po urodzeniu dziecka nie mamy już wpływu na te czynniki. Jest jednak pocieszająca wiadomość: dbałość o szeroko rozumiane zachowanie równowagi stanu malucha w pierwszych latach życia pozwala wyrównywać wiele z tak powstałych deficytów jego organizmu. Każdy rodzic ma możliwość wspierania układu odpornościowego swojego dziecka. Dlatego od pierwszych dni jego życia przyłóżmy się do budowy mocnych fortyfikacji.

Sposób żywienia

To najistotniejszy czynnik. W licznych badaniach udokumentowano jego znaczący wpływ na odporność. Wszystko, co wkładamy do ust, może nas wzmacniać lub obciążać. A robimy to co najmniej 3 razy dziennie! Według medycyny chińskiej – podobnie jak wynika z moich gabinetowych doświadczeń – zimne, wychładzające pożywienie jest jedną z najczęstszych przyczyn infekcji.

Dlatego unikaj podawania dziecku (i pozostałym domownikom) słodczy i słodkich przetworów wszelkiej maści, produktów mlecznych, pieczywa pszennego, soków owocowych, nadmiaru surowych owoców (zwłaszcza południowych), lodów, zimnych napojów, produktów przetworzonych lub konserwowanych.

Podczas ich trawienia bardzo często wytwarzane są śluz i wilgoć, które mogą stać się pożywką dla różnych patogenów. Zalegający śluz blokuje też prawidłowy przepływ energii

w ciele, czego konsekwencją może być osłabienie układu odpornościowego oraz naruszenie równowagi takich narządów jak śledziona i płuca.

Zamień je na ciepłe i gotowane posiłki: zupy, gulasze, potrawy, warzywa pieczone i gotowane, nie żałując ogrzewających przypraw.

Odpowiedni ubiór

Polskie społeczeństwo ma raczej tendencję do przegrzewania niż przeziębienia, rozumianego jako przebywanie w chłodzi. Osobiście uważam, iż przegrzewanie jest zjawiskiem bardziej szkodliwym, szczególnie dla małego, jeszcze rozwijającego się organizmu. Często nie bierzemy poprawki na to, że dziecko może mieć zupełnie inną termikę niż my. Mojej córce zazwyczaj jest znacznie cieplej niż mnie. Gdybym ubierała ją tak samo, jak siebie, nie byłoby to dla niej ani komfortowe, ani zdrowe.

W Holandii rodzice ubierają dzieci bardzo lekko. Gdy zmokną, jadąc na rowerze w czasie deszczu, rzadko kiedy biegną do domu, by zmienić ubranie. Z kolei noworodkom nie zakłada się czapek, nawet przy silnym wietrze. Według mnie to skrajnie wychładzające.

Dla odmiany rodzice w Chinach bardzo dbają o pielęgnowanie i wzmacnianie dziecka. Od pierwszych dni życia każdy maluch ma ze sobą coś w rodzaju kocyka przymocowanego do ubrania, który służy do podkładania pod pupę, gdy będzie siadać na czymś chłodnym. Pozwala to uniknąć osłabienia wrażliwych nerek, które są naszymi podstawowymi akumulatorami energetycznymi. Tradycyjne chińskie mamy wstają co najmniej 2 godz. przed pozostałymi domownikami, by przygotować obfity – często kilkudaniowy – posiłek. W tamtejszych domach dzień zaczyna się prawdziwie królewskim śniadaniem.

Moim zdaniem uważna obserwacja termiki pociechy, połączona z reagowaniem zgodnym z jej potrzebami i łagodnym hartowaniem, zapewnia znakomite wsparcie odporności.

Tu muszę zaznaczyć bardzo istotną kwestię – nigdy nie wolno hartować malucha, który jest w trakcie infekcji! Budowanie odporności należy przeprowadzać u zdrowych dzieci.

Jak hartować? Jest na to wiele różnych sposobów. Można codziennie przez



kwadrans chodzić boso po trawie, niezależnie od temperatury powietrza, wiatru lub deszczu. Jeśli zaczniecie praktykować ten zwyczaj latem, możecie go kontynuować przez cały rok. Można również zacząć od naprzemiennych zimnych pryszniców lub polewania się zimną wodą podczas kąpieli w wannie. A superodważnym polecam morsowanie!

Spokojny sen

To absolutna podstawa naszej regeneracji. Podczas snu układy immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, a przekazywane między nimi bodźce neuronalno-hormonalne kształtują układ odpornościowy. Dzieci potrzebują dużo snu, znacznie więcej niż dorośli. Potrzeba ta u każdego z nas może różnić się w zależności od wielu czynników, np. w czasie choroby, intensywnej aktywności fizycznej lub intelektualnej znacząco wzrasta.

Ważne są również pory nocnego odpoczynku, nie tylko jego czas. Prawdą jest, że im więcej śpimy przed północą, tym skuteczniejsza regeneracja organizmu. Medycyna chińska uzasadnia to działaniem zegara biologicznego, w którym co 2 godz. zwiększoną aktywność mają poszczególne narządy w naszym organizmie. Średnie zapotrzebowanie na sen to 7-8 godz. Zatem znakomitą porą spoczynku jest 22.

Jeśli chcesz sprawdzić, czy ilość i jakość Twojego snu jest wystarczają-

ca, zastanów się po przebudzeniu, jak się czujesz, wstając rano, czy jesteś wyspana/ny, wypoczęta/ty? Jeżeli dużo śpisz, a mimo to nadal odczuwasz zmęczenie i marzysz o poduszce, pomyśl o wizycie u lekarza. Miej bowiem na uwadze, że nienaturalna potrzeba snu może być symptomem choroby.

Ruch

Do utrzymania odpowiedniej odporności bardzo potrzebna jest codzienna aktywność fizyczna, która – z medycznego punktu widzenia – powoduje zwiększenie aktywności komórek NK (natural killers – naturalni zabójcy). Zaleca się codziennie przynajmniej godzinę spaceru lub innych aktywności odpowiednich do warunków atmosferycznych. Często jest to najbardziej zaniedbywany aspekt profilaktyki zdrowia. Aż trudno uwierzyć, ale są osoby, które w ogóle nie zażywają ruchu ani nawet nie przebywają na świeżym powietrzu! Niektórzy moi pacjenci wchodzą do windy, wsiadają do samochodu w podziemnym garażu, podjeżdżają do pracy, wysiadają również w podziemnym garażu, z którego windą wjeżdżają do swojego biura, gdzie zasiadają przed biurkiem.

Tymczasem nie jesteśmy w stanie zastąpić ruchu żadną tabletką! Dlatego bardzo ważne jest, byśmy znaleźli w aktywności fizycznej przyjemność. Trzeba wybrać taką formę, która daje nam radość. To tym istotniejsze,

TOP 10 na odporność według mojego doświadczenia

- 1** Codziennie rano zagrzej szklankę odstanej od poprzedniej nocy wody. Gdy jest ciepła, dodaj miodu, cytryny lub limonki i wypij.
- 2** Przyjmuj codziennie łyżkę oleju z pestek dyni. On rozprawia się z pasożytami, a dzięki wysokiej zawartości cynku działa przeciwwirusowo i immunoregulująco.
- 3** To prawda, że nasza odporność zaczyna się w jelitach, dlatego zadbaj, by w Twoim jadalospisie znalazła się codzienna dawka naturalnych probiotyków, takich jak kiszone ogórki lub kapusta. Zachęcam do kiszenia też innych warzyw – pyszny jest zwłaszcza zakwas buraczany.
- 4** Przyjmuj witaminę D3 codziennie. Jej poziom najlepiej oznaczyć podczas badania laboratoryjnego, aby można było właściwie dobrać dawkę – inna jest w przypadku uzupełniania znaczącego niedoboru, a inna, gdy podaje się ją profilaktycznie.
- 5** Pij naturalne kompoty najlepiej bez cukru za to z dodatkiem imbiru, kurkumy, cynamonu i goździków – to znakomicie nawilża płuca (nasz ochronny płaszcz odpornościowy) oraz ogrzewa organizm.
- 6** Sięgaj często po herbaty ziołowe, np. z tymianku, krwawnika, lukrecji, macierzanki, podbiału albo kwiatu bzu czarnego.
- 7** Codziennie uzupełniaj kwasy omega-3. O tym, że to niesamowicie ważny komponent diety, wiedziano już od dawna – nasi rodzice, a nawet dziadkowie do dziś wspominają, jak każdego dnia musieli wypić łyżkę tranu.
- 8** Zaprzyjaźnij się z colostrum, czyli siarą bydlęcą. Ten preparat dostarcza armii przeciwciał, by mężnie stały na straży odporności!
- 9** Wyeliminuj lub maksymalnie zminimalizuj pożywienie, które upośledza działanie układu odpornościowego, takie jak: cukier i jego przetwory, soki owocowe (własnoręcznie wyciskane soki warzywne z dodatkiem owoców są w porządku), mleko i przetwory mleczne (gdy jest tendencja do występowania śluzu), a także produkty przetworzone i konserwowane.
- 10** Śpij w dobrze wentylowanym pomieszczeniu, bez przegrzewania. Postaraj się przy tym zachować regularne godziny snu.

„Nigdy nie wolno hartować malucha, który jest w trakcie infekcji! Budowanie odporności należy przeprowadzać u zdrowych dzieci.”

że jeśli tego wcześniej nie robiliśmy, to na początku trzeba będzie się przełamać i wdrożyć do ćwiczeń.

Odprężenie

W obecnych czasach, gdy wszystko pędzi w zawrotnym tempie, usiłując dostosować się do warunków i rozmaitych konieczności, często zaniedbujemy istotny element stylu życia, jakim jest relaks. Tymczasem jest on bardzo potrzebny dla utrzymania równowagi. Jeśli nie zapewnimy sobie odrobiny wypoczynku, przeciążony organizm nie będzie w stanie w nieskończoność kompensować swoich braków i w końcu chorobotwórcze drobnoustroje lub rak przełamią któryś ze słabszych punktów umocnień.

Poziom stresu

Coraz więcej osób zgłasza mi, że trudne życiowe sytuacje i związane z nimi długotrwałe napięcie powodują, iż zaczynają chorować. Ostatnio była u mnie pacjentka, która prawie w każdy piątek czuje, jakby rozkładała ją przeziębienie. W weekend odpoczywa, dba o siebie i mobilizuje siły na kolejny tydzień, aby móc wrócić do pracy w poniedziałek. W ciągu tygodnia podwyższone hormony stresu nie dopuszczają do rozwinięcia się przeziębienia, ale w piątek ciało może sobie już na to pozwolić – to jego mechanizm obronny i całe szczęście, że taki ma. Ważne, aby zauważyć taki schemat i wspomóc działanie układu nerwowego lub/i rozwiązać źródło napięcia z poziomu emocjonalnego. Nie miejcie złudzeń, stres zawsze będzie towarzyszył nam w życiu, ale od nas zależy, w jaki sposób będziemy sobie z nim radzić i czy to on zapanuje nad nami, czy odwrotnie.



Wyższy poziom odporności

Chroń się kompleksowo i skutecznie

Wszystkie składniki niezbędne dla wsparcia odporności znajdziesz w preparacie Immun-Intercell® akut.

Ta wyjątkowa kompozycja 4 kluczowych składników odżywczych: witaminy C – w postaci granulek, o przedłużonym działaniu do 8h i D, cynku, selenu, a także 10 kultur bakterii w ilości 5 mld jednostek tworzących kolonie CFU:

-  aktywizuje komórki odpornościowe zwalczając stany zapalne i infekcje
-  wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe
-  zapewnia naturalną ochronę komórek
-  wzmacnia układ odpornościowy przed patogenami
-  wspiera prawidłową florę zapobiegając nieszczelności jelit
-  pomaga odbudować kolonie pożytecznych bakterii jelitowych wyniszczonych przy antybiotykoterapii



www.mito-cell.pl
+48 95 736 50 50

eprasa.pl 9c54788eae

Mito-Cell™
Grupa Mito-Pharma

Wyćwicz mózg

Intuicja podpowiada, że gdy dbamy o ruch, jesteśmy sprawniejsi i bystrzejsi. Charlotte Watts przedstawia zestaw ćwiczeń pozwalających zachować jasność umysłu.

Procesy poznawcze dzielą się na 6 kategorii: uwaga, percepcja, pamięć, język, uczenie się i wyższe rozumowanie. Realizują się one jednocześnie bądź osobno, ale przez większość naszego życia przeplatają się: gdy myślimy, czujemy czy poruszamy się.

Nowych umiejętności czy torów myślenia uczymy się jeszcze szybciej, gdy przyswajamy też nowe schematy ruchu. Mogą być to kroki taneczne czy inny zupełnie nowy sposób poruszania się, który zwiększy naszą sprawność poznawczą i pozwoli na długo zachować zdolność do prowadzenia procesów umysłowych.

Gdy ruszamy się z kanapy, krew zaczyna krążyć szybciej, co na swój sposób ćwiczy same naczynia krwionośne oraz zapobiega schorzeniom neurodegeneracyjnym¹. Aktywność fizyczna pomaga też utrzymać właściwy poziom cukru we krwi², a niedawne badania wykazały, że u osób o zaburzonej tolerancji glukozy i równowadze cukru występują niedobory w obrębie hipokampu. Ten obszar mózgu odpowiada zaś za tworzenie wspomnień i dostęp do nich, a w analizowanej grupie pacjen-

tów dochodzi do zmniejszenia jego objętości oraz zahamowania funkcji³.

Jak wiadomo, najczęściej używane obszary mózgu stają się najsprawniejsze. Aktywność fizyczna wzmacnia dopływ do mózgu krwi bogatej w tlen, przez co bezpośrednio napędza krążenie w jego obrębie oraz wzmacnia barierę krew-mózg, która pozwala dostarczać składniki odżywcze komórkom.

Z tego powodu ćwiczenia aerobowe – bieganie, pływanie czy jazda na rowerze – są wyjątkowo korzystne, zwłaszcza z biegiem lat. Przyspieszają one bicie serca, przez co więcej krwi i tlenu trafia do mózgu, najistotniejszego organu z punktu widzenia przetrwania⁴. Aktywność fizyczna zapewnia też wyostrezone reakcje i koncentrację na ruchu ciała oraz pozwala baczniej śledzić otoczenie i ludzi wokół nas.

Jako istoty ludzkie powinniśmy wykonywać różnorodne czynności, które wymagają przenoszenia uwagi z jednego zadania na drugie, co w pełni ćwiczy relację cia-

ło-umysł. Oprócz treningu aerobowego warto wykonywać różne czynności, które zawierają w sobie element rozwiązywania problemu, takie jak prace domowe i ogrodowe, budownictwo czy krafting.

Najważniejsze jednak jest to, by jak najwięcej przebywać na łonie natury. Poczucie jedności z przyrodą oraz

Poprzez redukcję odruchu walki lub ucieczki ze strony przywspółczulnego układu nerwowego wzmacniamy zdolność umysłowej adaptacji i dostosowania się do zmian. To doskonalił przepis na zachowanie i poszerzenie zdolności poznawczych.

sprostanie wyzwaniom związanym z nierównym terenem obniżają poziom hormonów stresu, a to z kolei łagodzi napięcie psychospołeczne wynikający z życia w dzisiejszym świecie i ciągłego przeładowania informacjami, które spowalnia procesy poznawcze.

Ważna uważność

Przyroda pomaga nam skupić się na chwili obecnej, a taki stan umysłu da się odtworzyć za pomocą technik ćwiczenia uważności (mindfulness). Wszelki ruch, w którym pozostajemy w pełni świadomości przeżywanego właśnie doświadczenia, sprzyja procesom poznawczym. Jedną z takich praktyk

uważności jest joga, wywierająca naukowo udokumentowany, wyjątkowo korzystny wpływ na czynność mózgu, podobnie jak tai-chi i qigong.

W toku pewnego badania 108 dorosłych w wieku między 55 a 79 lat podzielono na 2 grupy: 61 osób uczęszczało na zajęcia hathajogi, a pozostali na tyle samo równie długich spotkań, podczas których wykonywali zwykłe ćwiczenia wzmacniające mięśnie i rozciągające, bez elementu uważności.

Na koniec trwającego 8 tygodni badania wśród uczestników przeprowadzono test pamięci, z którym grupa ćwicząca hathajogę poradziła sobie lepiej i szybciej niż przedtem. U jej członków

REKLAMA

WITAMINY SŁOŃCA I ŻYCIA



Naturalne źródło pochodzenia składników:

- Witamina D z lanoliny
- Witamina E ze słonecznika
- Witamina K z natto
- Olejowa forma na bazie oliwy z oliwek



Prosty skład. Bez zbędnych dodatków.

A, D3, E i K2mk7 to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Olejowa forma sprawia, że witaminy Aura Herbals są lepiej przyswajalne przez organizm.

BESTSELLER



Suplement diety

Kup na: sklep.auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl

odnotowano zwiększoną pojemność pamięci roboczej, a więc zdolność do ciągłego aktualizowania informacji i manipulowania nimi. Poprawiła się również ich zdolność umysłowego adaptowania się podczas zmiany wykonywanych czynności. Dla kontrastu w drugiej grupie nie zaobserwowano znaczącej różnicy sprawności poznawczej⁵.

Różbieżność między wynikami nie miała związku z wiekiem, płcią, dochodami czy innymi czynnikami demograficznymi. Badacze przypisują zmianę właśnie uważności, jakiej wymaga ten konkretny typ treningu. Hathajoga opiera się bowiem na skoncentrowanych staraniach przechodzenia z asany do asany, kontrolowaniu ciała i oddychaniu w zrównoważonym tempie.

Badacze podsumowali eksperyment następująco: „możliwe, że skłonność do skupiania się na ciele i umyśle podczas praktyki jogi utrwalała się i powracała w życiu codziennym, dzięki czemu wzrosła zdolność koncentracji i podtrzymywania uwagi”.

Jest to zgodne z wynikami obrazowania, które wykazało, iż kora mózgowa starszych kobiet praktykujących jogę jest grubsza (czyli znajduje się w niej więcej komórek mózgowych) w obrębie lewej kory przedczołowej, a obszar ten odpowiada za funkcje poznawcze, takie jak pamięć czy uwaga⁶.

Równowaga a ruch poprzeczny

Jako że półkule mózgu odpowiadają za przeciwnie im strony ciała, kiedy poruszamy ręką i nogą po przekątnej (ruchy poprzeczne), wspieramy komunikację między nimi. Jak wykazały badania nad ruchem angażującym wszystkie 4 kończyny u dorosłych, wykonywanie nowych, postępujących i trudnych zadań, które wymagają koordynacji kończyn, wywiera korzystny wpływ na sprawność poznawczą⁷.

Zmiany rodzajów ruchu oraz kierunków (przód/tył, lewo/prawo) wymagają szybkiego dostosowania się mózgu i przetwarzania tych trudnych sygnałów, a to z kolei wspomaga pamięć, koncentrację i produktywność. Ćwiczenia na równowagę pozwalają też zwiększyć skupienie – gdy ciało wciąż na nowo musi odszukiwać środek ciężkości, trzeba zdawać sobie sprawę z jego położenia w przestrzeni.

Regularne ćwiczenia równowagi usprawniają pamięć i procesy poznawcze związane z lokalizacją w przestrzeni⁸. Taka „obecność” ma miejsce tylko wówczas, gdy skupiamy uwagę i wzrok, oddychając swobodnie.

To właśnie jeden z powodów, dla których joga zmniejsza poziom hormonów stresu – nie da się pozostać przez dłuższy czas w jednej pozycji, jednocześnie się spinając. Jest to możliwe jedynie wówczas, gdy nauczymy się odnajdywać swobodę nawet w trudnej pozycji stanowiącej dla nas wyzwanie.

W ten sposób nabieramy zdolności adaptowania się zarówno w sensie cieleśnym, jak i umysłowym, gdyż organizm przestaje rejestrować trening jako coś stresującego. Poprzez redukcję odruchu walki lub ucieczki ze strony przywspółczulnego układu nerwowego powstrzymujemy reakcję na nową sytuację i zamiast tego wzmacniamy neuroplastyczność, czyli zdolność umysłowej adaptacji i dostosowania się do zmian. To doskonaliły przepis na zachowanie i poszerzenie zdolności poznawczych.

Wsparcie w pigułce

Niezbędne do sprawnego funkcjonowania układu nerwowego są witaminy B, C, E i D oraz magnez i wapń. Ich braki demonstrują się nie tylko jako zaburzenia pamięci, ale również nastroju.

Z raportu Amerykańskiego Departamentu Rolnictwa dotyczącego produkcji rolnej wynika, że w codziennie spożywanych owocach i warzywach wykryto znaczące niedobory białka, żelaza, wapnia, magnezu oraz

witamin B2, C, E oraz D⁹. Dlatego jeśli chcesz, by mózg otrzymał wszystkie niezbędne do pracy składniki, czasem trzeba wspomóc się suplementami. Zdaniem ekspertów preparaty podawane przez dłuższy czas (powyżej 3 miesięcy) znacząco poprawiają uwagę oraz zdolność przetwarzania informacji i pamięć¹⁰!

Witaminy z grupy B Niacyna, ryboflawina, tiamina czy pirydoksyna są kluczowe w procesie powstawania neuroprzekazników – związków chemicznych odpowiedzialnych za przekazywanie impulsów między komórkami mózgu. Natomiast witamina B12 umożliwia właściwe działanie neuronów.

Witamina C Podwyższa także potencjał intelektualny, gdyż wspiera syntezę dopaminy – neuroprzekaznika, który poprawia koncentrację i logiczne myślenie, a także zwiększa motywację i ukierunkowuje myślenie zorientowane na cel.

Witamina E jest ważnym przeciwutleniaczem, który przede wszystkim chroni komórki przed uszkodzeniami związanymi ze stresem oksydacyjnym spowodowanym przez wolne rodniki. Mózg jest bardzo podatny na stres oksydacyjny, który zwiększa się podczas starzenia i jest uważany za główny czynnik przyczyniający się do neurodegeneracji. Wysokie poziomy witaminy E w osoczu były wielokrotnie związane z lepszą wydajnością poznawczą¹¹.

Witamina D Jak potwierdzają ostatnie badania, jej niedobór ma związek z upośledzeniem funkcji poznawczych i demencją. Jej receptory są szeroko rozpowszechnione w tkance mózgowej. Jak się okazuje, biologicznie aktywna forma D3 ma działanie neuroprotektoryjne, łącznie z usuwaniem płytek amyloidowych charakterystycznych dla choroby Alzheimera¹². W przypadku słonecznej witaminy suplementacja jest szczególnie istotna dla starszej popula-



cji, wyjątkowo narażonej na niedobór ze względu na zmniejszoną syntezę skórną i przyswajanie tego związku.

Magnez jest istotny dla neuroplastyczności (rozwoju i formowania się nowych połączeń nerwowych) w mózgu. Badania przeprowadzone na szczurach wykazały jego wpływ na umiejętność uczenia się oraz krótko- i długotrwałą pamięć. Zdaniem Guosong Liu, dyrektora Uniwersytetu Pekińskiego w Chinach, dowodzi to, że podnoszenie poziomu magnezu w mózgu poprzez suplementację jest obiecującą strategią poprawiania zdolności poznawczych¹³.

Bacopa monniera jest dobrze znana ze swoich efektów neurofarmakologicznych. Wcześniej doniesienia wskazywały na adaptogeny efekt standaryzowanego ekstraktu bakopy drobnolistnej w różnych modelach stresu. W pewnym badaniu dowiedziano, że leczenie bakopą złagodziło wywołane przewlekłym napięciem zmiany poziomów 5-HT i DA w obszarach kory oraz hipokampa, które są bardzo podatne na stresujące warunki¹⁴.

Tryptofan odgrywa znaczącą rolę w syntezie serotoniny w mózgu.

Z tego powodu, jak wykazały badania eksperymentalne, jest ważnym czynnikiem wpływającym na nastrój, zachowanie i funkcje poznawcze¹⁵.

Lecytyna i cholina – jak sugerują badania na ludziach – również mogą korzystnie wpływać na pamięć. W jednym z nich naukowcy dawali zdrowym dorosłym 2 łyżki lecytyny albo placebo przez 5 tygodni. Pod koniec badania wyniki testu pamięciowego grupy lecytynowej znacznie się poprawiły, przekraczając rezultaty grupy placebo¹⁶.

Natomiast w kilku badaniach Elizabeth Gould i Charles Gross z Princeton University stwierdzono, że fosfatydylocholina stymuluje wzrost nowych komórek mózgowych i połączeń nerwowych – proces znany jako neurogeneza, kiedyś uważany za niemożliwy w pewnym wieku¹⁷.

Koenzym Q10 Badania dowodzą, że energetyczne zasilenie neuronów może odwrócić chorobę Alzheimera, Parkinsona i inne schorzenia

neurodegeneracyjne. Rzecz w tym, by zadbać o mitochondria, a ich najważniejszym sprzymierzeńcem jest właśnie ten przeciwutleniacz. Co więcej, udowodniono również, że ma działanie neuroprotektoryjne¹⁸.

Przedstawione na kolejnych stronach zestawy ćwiczeń wspomagają funkcje poznawcze na 2 sposoby, zatem można je wykonywać osobno bądź jako jeden większy plan treningowy.

BIBLIOGRAFIA

1. J Int Med. 2011; 269: 107–117
2. J Physiol. 2003; 546: 299–305
3. Proc Natl Acad Sci USA. 2003; 100: 2019–2022
4. Neuroscience. 2012; 202: 252–266
5. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2014; 69: 1109–16
6. Front Aging Neurosci. 2017; 9: 201
7. Hum Mov Sci. 2016; 47: 70–80
8. Sci Rep. 2017; 7: 5661
9. J Nutr. 2010 Apr; 140(4): 817–822
10. Indian J Pediatr. 2008; 75: 671–678
11. Nutrients. 2014 Dec; 6(12): 5453–5472
12. Aging Dis. 2012 Aug; 3(4): 313–329
13. Neuron Volume 65, Issue 2, p165–177, 28 January 2010
14. Journal of Ethnopharmacology Volume 111, Issue 3, 22 May 2007, Pages 671–676
15. Int J Tryptophan Res. 2009; 2: 45–60
16. Phytotherapy Research. 1995; 9: 597–599
17. Science. 1999; 286: 548–552
18. Proc Natl Acad Sci USA. 1998; 95: 8892–7

REKLAMA

JASNOŚĆ UMYSŁU I FUNKCJI POZNAWCZYCH



L-TRYPTOFAN
AMINOKWAS



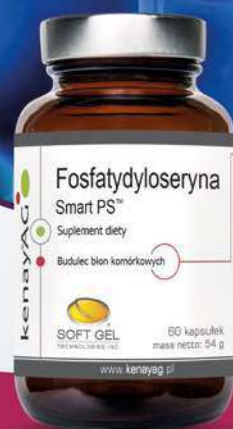
KSM-66
ASHWAGANDHA®



BACOPA MONNIERA
BACOPIN® 50% EU



WITAMINA B
COMPLEX



FOSFATYDYLOSERYNA
SMART PS™



Równowaga na stojąco

1 Stań na stopach rozstawionych na szerokość bioder i miękkich kolanach, rozluźnij barki i żuchwę, po czym złącz ręce przed sobą w kształcie koła. Cały czas patrz w punkt między dłońmi i skup się na zataczaniu rękami pełnych kół, wodząc za nimi wzrokiem. Stój świadomie, uginając kolana przy sięganiu rękami w dół. Zmień kierunek koła i zwróć uwagę na wszelkie różnice odczuwane w uwadze.

2 Dłonie połóż na biodrach i skup wzrok na jednym punkcie bezpośrednio przed sobą. Unieś jedną nogę i kolaniem oraz biodrem zataczaj koła w przód i na zewnątrz. Po każdym kole możesz palcami stopy dotykać podłogi albo dla równowagi zostawić stopę w górze. Oddychaj głęboko, aby utrzymać równowagę bez napinania barków lub skroni. Powtórz na drugą stronę.

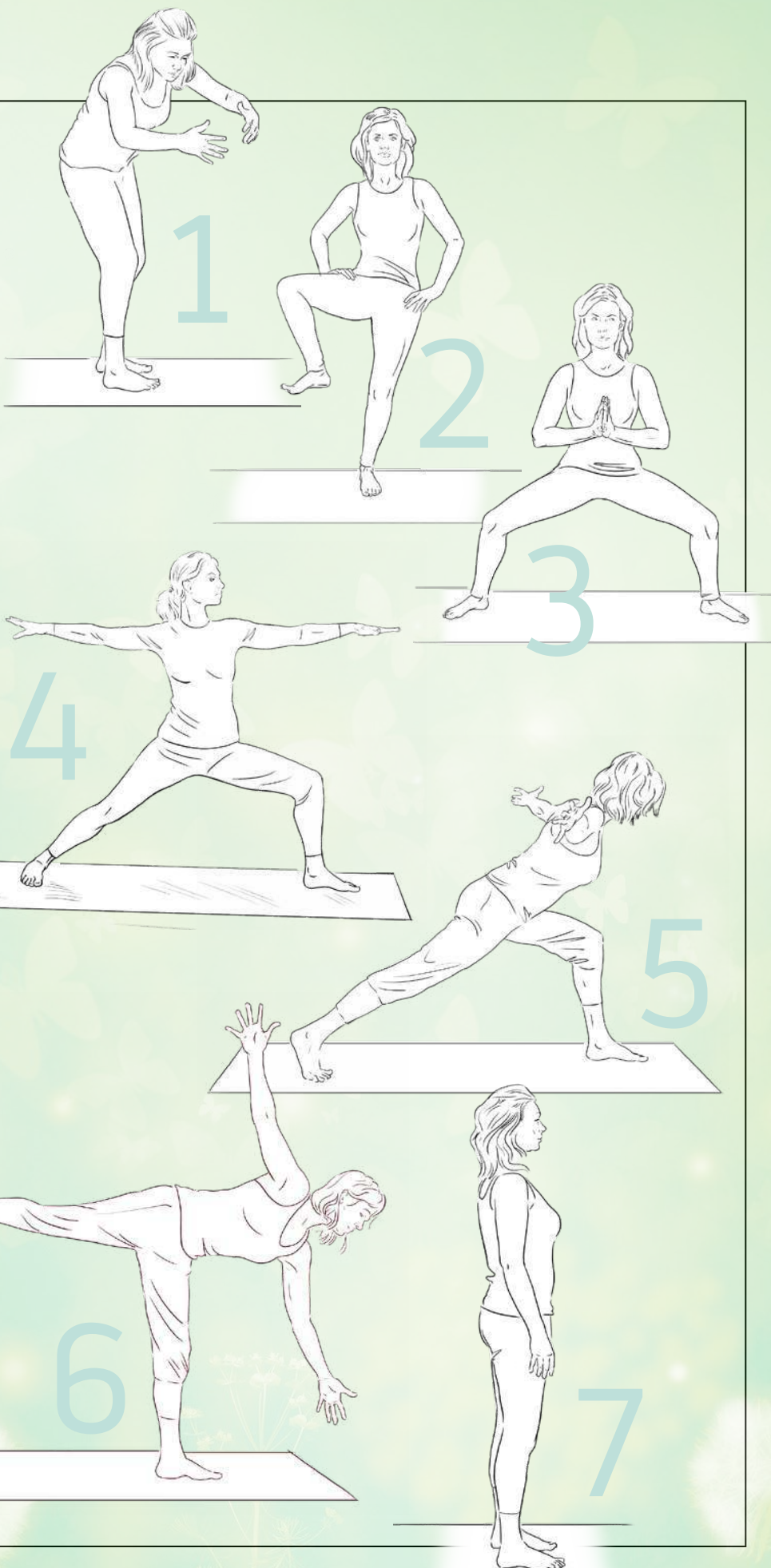
3 Stań na szeroko rozstawionych nogach, kierując stopy na zewnątrz pod kątem 45° – czyli w pozycji bogini. Najpierw dłonie złoż na sercu, a potem na wdechu unieś ręce szerokim gestem nad głowę, prostując jednocześnie nogi. Na wydechu połóż dłonie z powrotem na klatce piersiowej, zaangażuj mięśnie brzucha, ugnij nogi i pilnuj, by kolana celowały w tę samą stronę, co palce stóp.

4 Zaczynj w pozycji z poprzedniego punktu, przestaw jedną stopę z powrotem do wewnątrz, a drugą na zewnątrz pod kątem 90°, uginając lewe kolano i rozkładając ręce (pozycja wojownika). Następnie na wdechu unieś ręce ponad głowę, jednocześnie prostując kolana, a na wydechu opuść ręce na wysokość tułowia i wyciągnij je w przeciwnych kierunkach, znów uginając lewe kolano. Wykonaj tych ruchów tyle, ile będziesz w stanie, utrzymując długi i głęboki oddech, a na koniec pozostań w pozycji przez jakiś czas.

5 Prawą piętę i biodro skieruj do wewnątrz, aby wejść w płytki wypad, utrzymując stopy na szerokości bioder. Tułów pochyl w przód, a ręce rozłóż na boki na wysokości barków.

6 Prawą stopę dostaw do lewej i przenieś ciężar ciała na lewą stopę. Następnie unieś prawą stopę za sobą, otwierając i unosząc prawe biodro w pozycji półksiężyca. Spójrz w dół i dla ułatwienia utkwij wzrok w jednym punkcie, po czym unieś prawą rękę, otwierając prawy bark i klatkę piersiową. Oddychaj pełnym oddechem, po chwili wejdź z powrotem w wypad, aż do pozycji wojownika, a potem wróć do pozycji bogini. Następnie wykonaj kroki 4-6 na drugą nogę.

7 Przejdź do medytacji na stojąco.



Uważność w ćwiczeniach na podłodze

Siadanie w kształcie litery Z – gdzie jedna kość udowa skierowana jest na zewnątrz, a druga do wewnątrz – pozwala, by biodra ułożyły się w pozycji wygodnej i osiągalnej dla większości ludzi. Sztywność w okolicy bioder, brzucha i dolnych pleców zaburza przepływ krwi z nóg z powrotem do mózgu, dlatego warto przyrzeć się tym obszarom, jeśli zależy nam na usprawnianiu dotlenienia niezbędnego w procesach poznawczych. Jest to też doskonała alternatywa dla siedzenia na krześle w domu lub w innych miejscach, gdzie jest to możliwe, ponieważ siedzący tryb życia, a zwłaszcza garbienie się, niezwykle utrudnia krążenie krwi.

1 Usiądź w kształcie litery Z, kierując prawą nogę do wewnątrz, a lewą na zewnątrz. Prawą ręką podeprzyj się o podłogę, a lewą sięgnij nad głowę za siebie i pozostań w tej pozycji przez jakiś czas, skupiając wzrok na dłoni. Poczuj, jak każdy wdech wyciąga kręgosłup w górę, a wydech rozluźnia barki.

2 W tej pozycji zataczaj wyciągniętą ręką pełne koła, przechodząc dołem przed kolanami i sięgając z powrotem za głowę. Pozwól, by ruch wywodził się z bioder i brzucha, co zaangażuje boki ciała, klatkę piersiową, barki i szyję w najbardziej naturalny dla nich sposób. Skup się całkowicie na dłoni przemieszczającej się w czasie i przestrzeni, gdyż taka medytacja ruchowa wymaga od mózgu ciągłego dostosowywania się do zmieniających się pozycji.

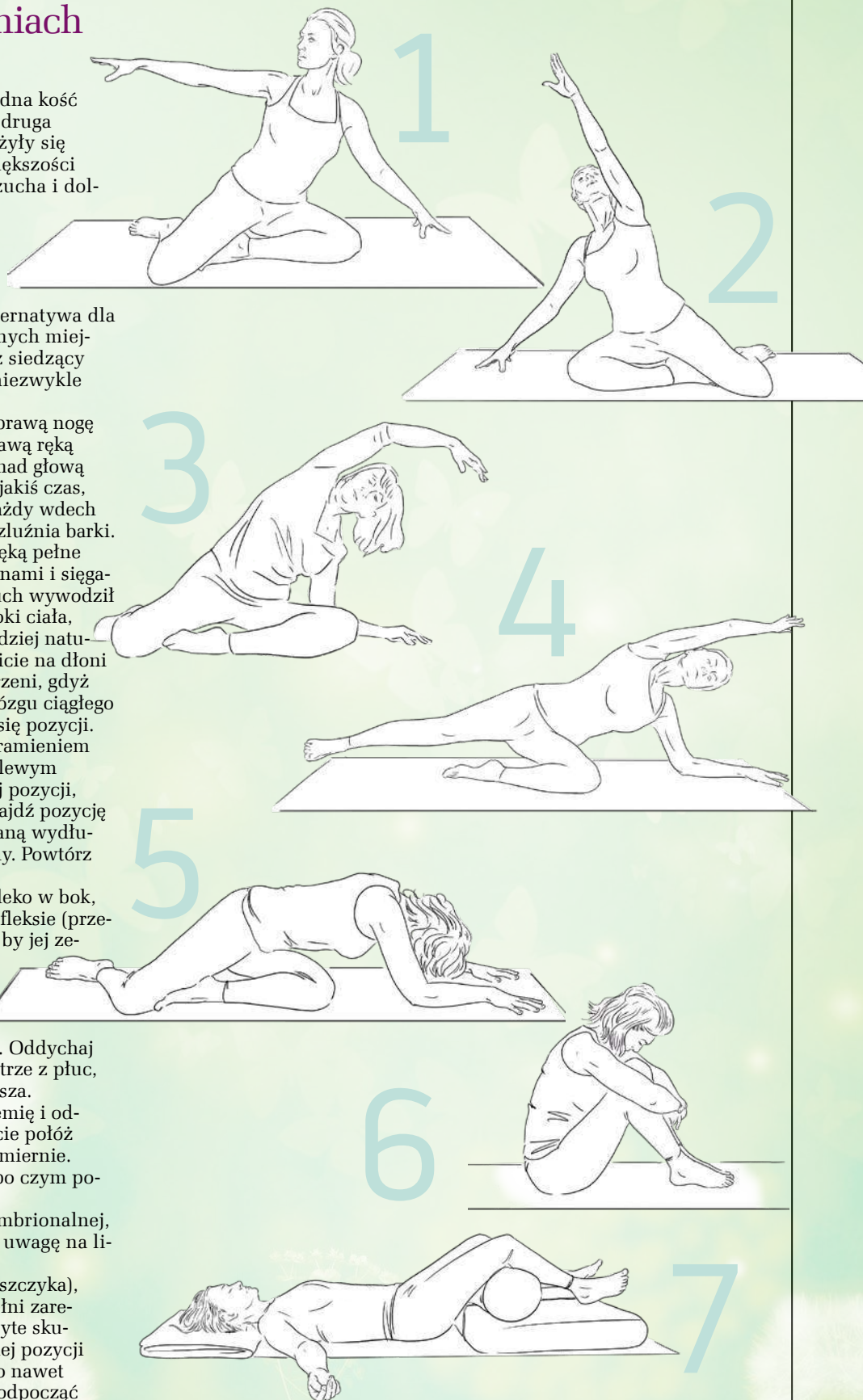
3 Następnie oprzyj się prawym przedramieniem o podłogę, wyciągnij lewą rękę nad lewym uchem i pozostań w takiej rozciągającej pozycji, która przyspieszy nieco akcję serca. Znajdź pozycję głowy, w której obie strony szyi pozostaną wydłużone, a oddech będzie pełny i swobodny. Powtórz 3 pierwsze kroki na drugą nogę.

4 Wyciągnij lewą nogę spod siebie daleko w bok, unosząc ją nad podłogę ze stopą na fleksie (przeciwnieństwo obciążonych palców) tak, by jej zewnętrzny bok pozostawał równoległy do podłogi, a udo skierowało się lekko do wewnątrz. Jeżeli jesteś w stanie swobodnie to zrobić, wyciągnij lewą rękę w kierunku przeciwnym niż stopa. Oddychaj głęboko i całkowicie wypuszczaj powietrze z płuc, dzięki czemu pozycja będzie aktywniejsza.

5 Lewą nogę opuść z powrotem na ziemię i odpocznij, skręcając się w prawo. Łokcie połóż na podłodze i oprzyj się na nich równomiernie. Pozwól głowie opaść i rozluźnij szyję, po czym powtórz kroki 3-5 na drugą stronę.

6 Odpocznij na siedząco w pozycji embrionalnej, powracając do centrum i skupiając uwagę na linii środkowej ciała.

7 Połóż się w savasanie (pozycji nieboszczyka), która pozwoli, by ciało i umysł w pełni zarejestrowały wykonane ćwiczenia i przeżyte skupienie. Już lekkie uniesienie nóg w takiej pozycji (np. na bloczkach, jak na ilustracji, albo nawet na kanapie czy krześle) pozwala sercu odpocząć i usprawnia krążenie w mózgu.



GROŹNE NANOCZĄSTKI

Znalazły zastosowanie w medycynie, kosmetyce, przemyśle ciężkim, a od niedawna przebojem zdobywają branżę spożywczą. To dzięki nim lukier na pączkach jest bielszy, a ketchup bardziej płynny. Jednak stosowanie nanotechnologii może nieść za sobą skutki uboczne niebezpieczne dla naszego życia!

Nie wymyśliłoby się nanocząstek sami. Są z nami od zarania dziejów. Powstają np. podczas pożarów czy wybuchów wulkanów¹. Są nieco większe od atomów. Przedrostek „nano” – po grecku oznaczający karła – został przypisany w naukach ścisłych miliardowej części jednostki (np. metra czy sekundy). Przyjęło się, że rozmiar nanomolekuł nie przekracza 100 nanometrów (nanometr to jedna miliardowa część metra). Oznacza to, że dla gołego oka są niewidzialne. Dla mikroskopu optycznego również. Dla porównania: bakterie mają 200 nanometrów, a średnia grubość ludzkiego włosa wynosi aż 75 tys. nanometrów.

Sen Richarda Feynmana

W latach 50. XX w. ten słynny fizyk wygłosił wykład pt. „There’s plenty of room at the bottom”, co oznacza: tam na dole jest jeszcze dużo miejsca. Na początku zapytał zebranych, jak zmieścić 24-to-

nową Encyklopedię Britannicę na łebku od szpilki². A potem zaproponował im swoją koncepcję miniaturyzacji zasadzającą się na wykorzystaniu technologii mogącej operować na poziomie nanometrowym. Na koniec ustanowił 2 nagrody po 1 tys. dolarów. Pierwszą miał otrzymać twórca silnika mieszczącego się w sześcianie o boku nie większym niż 1/64 cala. Feynman wyobrażał sobie, że osiągnięcie postawionych przez niego celów będzie wymagało dokonania się przełomu technologicznego, tymczasem rok później u jego drzwi stawił się William H. McLellan, inżynier z Wyoming, który jedynie za pomocą mikroelektroniki stworzył silnik ważący 250 mikrogramów o mocy 1 mW. Szczęśliwie z wypłaceniem drugiej nagrody Feynman musiał poczekać 25 lat. Okazało się bowiem, że postawione przez niego wyzwanie było trudniejsze. Tym razem chodziło o zmniejszenie 25 tys. razy strony z książki – tak by mogła zostać przeczytana jedynie pod mikroskopem elektro-

nowym. Dokonał tego w 1985 r. na Uniwersytecie Stanford Thomas Newman. Odtworzył on pierwszy akapit „Opowieści o dwóch miastach” Dickensa w zadanej przez noblistę skali, wykorzystując w tym celu wiązki elektronowe. Teraz nanotechnolodzy z Technionu zmieścili cały hebrajski tekst Starego Testamentu na obszarze zaledwie 0,5 milimetra kwadratowego na pokrytej złotem krzemowej płytce. Tak więc całkiem realne wydaje się w najbliższej przyszłości upchnięcie 24-tomowej Encyklopedii na łebku od szpilki i tym samym zrealizowanie snu Feynmana.

Na fali

Wykład Feynmana zwrócił uwagę na niewykorzystane dotychczas możliwości operowania podstawowymi modułami natury, niemal na poziomie atomów (tylko one są mniejsze od nanocząstek). Nauczyliśmy się nie tylko korzystać z tych dostępnych naturalnie, ale i wytwarzać nowe nanomateriały – grafen³, tworzywa

sztuczne, których struktura jest kontrolowana na poziomie pojedynczych cząsteczek, a także uzyskiwać pyły o ziarnach będących np. klasterami atomów metalu. Srebro w tej postaci wykorzystywane jest na masową skalę ze względu na swe silne właściwości antybakteryjne.

Nanocząstki szybko stały się ulubieńcami nauki i przemysłu. Tym bardziej, że mogą poprawiać funkcje lub właściwości produktów, materiałów lub wyrobów. Dzieje się tak, bowiem ich właściwości fizyczne, chemiczne, elektryczne i mechaniczne różnią się od właściwości tych samych substancji klasycznie dostępnych w większych rozmiarach – np. są twardsze albo bardziej elastyczne, rozpuszczalne w wodzie bądź hydrofobowe itd.

Obecnie w nanotechnologii wykorzystuje się m.in. srebro, złoto, miedź, tlenki tytanu, cynku, miedzi i żelaza⁴ (patrz ramka pt. „Nano wokół nas”).

W chwili, gdy piszę ten tekst, nanocząsteczki mogą znajdować się niemal wszędzie – w kosmetykach, odzieży, farbach, a nawet produktach spożywczych.

Kurierzy medyczni

Oczywiście nie może ich też zabraknąć w medycynie. Nanomateriały wykorzystuje się przy konstruowaniu miniaturowych czujników, sond diagnostycznych, zastawek serca, plastrów leczniczych czy sztucznych stawów. W implantach wzmagają ich bioaktywność i biokompatybilność⁵.

Małe rozmiary nanomolekuł czynią z nich pożądaných sojuszników. To posłańcy idealni – umożliwiają efektywny transport do wybranego celu, pozwalają uniknąć takich pułapek jak unicestwienie w kwasie żołądkowym, uszkodzenie przez enzymy trawienne lub pożarcie przez bytujące w jelitach bakterie. Potrafią przekraczać wszelkie granice – umieją dostać się do organizmu drogą pokarmową podczas jedzenia lub picia, podczas oddychania oraz przez skórę, niezauważenie przenikają przez barierę krew-mózg. Nie dość na tym, dzięki nim możliwe jest szybsze i pełniejsze wchłanianie substancji odżywczych i leczniczych przez organizm.

Nic więc dziwnego, że medycyna wykorzystuje je zarówno do diagnostyki, jak i leczenia. I tak np. nanocząstki pomagają dotrzeć do nieprawidłowych

„Nanocząstki mogą poprawiać funkcje produktów, bowiem ich właściwości różnią się od właściwości tych samych substancji dostępnych w większych rozmiarach – np. są twardsze albo bardziej elastyczne, rozpuszczalne w wodzie bądź hydrofobowe”

zmian w mózgu – rozpoznają skupiska białek powiązanych z parkinsonem. W formie tlenku żelaza używa się ich do niszczenia guzów mózgu. Niektóre leki stosowane obecnie w onkologii, m.in. loperamid, dextrorubicyn, oparte na nanotechnologii, łatwo przechodzą przez barierę hematoencefaliczną, osiągając odpowiednie stężenie w mózgu⁶.

Naturalnym następstwem wydaje się użycie ich do szeroko zakrojonej profilaktyki chorób, choćby przez umieszczenie nanowitamin w jedzeniu w celu podniesienia jego walorów zdrowotnych, np. wartości odżywczej.

Jedzenie 2.0

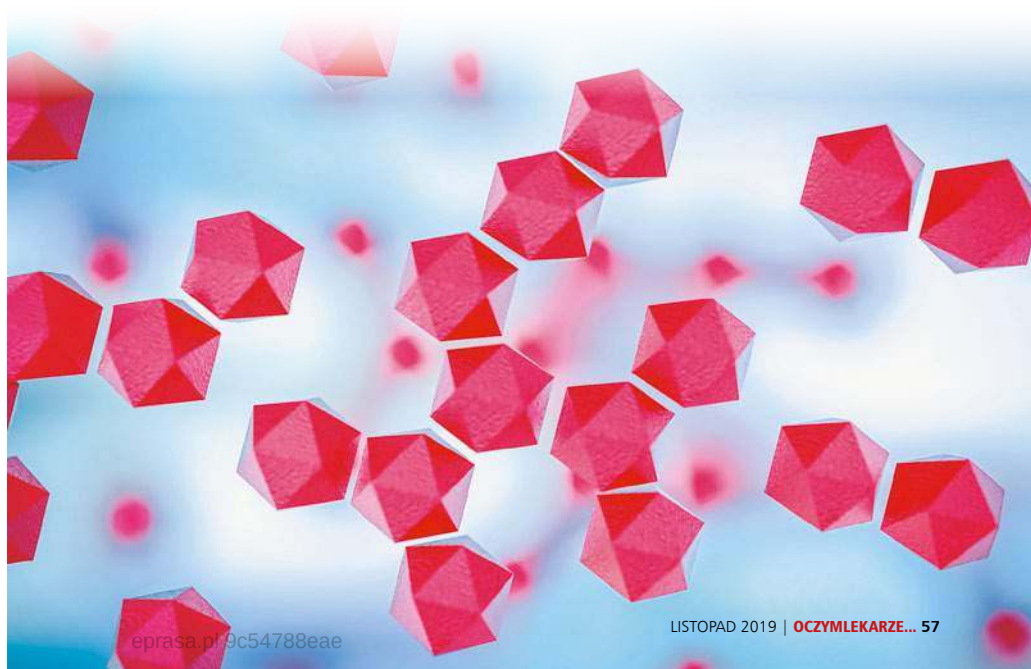
Żywność składa się z atomów, a jej właściwości zależą od tego, jak są one ułożone. Gdy zmienimy ich układ w węglu, otrzymamy diament. Czyż to nie kuszące, by jedynie przekładając elementy układanki, stworzyć coś innego?

W laboratoriach koncernów spożywczych wykorzystuje się zdolności nanocząsteczek do modyfikowania właściwości substancji.

Dzięki nim można bowiem zmienić smak, kolor oraz konsystencję produktów żywieniowych⁷.

Nie wierzysz? O to kilka przykładów z życia. Dwutlenek tytanu stosowany jest jako pigment wybielający, np. do rozjaśniania lukru na pączkach lub podrasowania kolorów żelków. Służy też do zapobiegania osadzeniu się na czekoladzie białego nalotu, dzięki czemu zawsze będzie wyglądała na świeżą. Dwutlenek krzemu poprawia płynność sosów. Nanosrebro osadzone w osłonkach do kiełbas, folii spożywczej oraz innych opakowaniach podnosi trwałość produktów, bowiem niszczy osiadające na nich patogeny. Natomiast krzemiany aluminium przeciwdziałają zbrylaniu się zup i mleka w proszku oraz soli.

Imponujące, prawda? A wyobraź sobie, że wybierając temperaturę, w jakiej podgrzejesz pizzę, *de facto* decydujesz, czy będzie ona szpinakowa, czy pomidorowa. To nie futurystyczne bajanie. Prace nad taką pizzą już trwają!



Nano wokół nas

Nanoformy tytanu najczęściej znajdują zastosowanie przy produkcji farb, lakierów, powłok fotoaktywnych, farb samoczyszczących, tworzyw sztucznych, papieru, kosmetyków (przede wszystkim kremów z filtrami, past do zębów) i produktów spożywczych. Najbardziej popularny jest dwutlenek tytanu (titanium dioxide).

Szczególnie należy uważać na słodycze i gumę do żucia, gdzie oznaczony jest jako E171.

Tytan obecny jest prawie wszędzie, co może budzić niepokój. Badania na myszach wykazały, że przenika on barierę krew-mózg i jest neurotoksyczny, a kumulując się w układzie nerwowym płodów myszy, upośledza ich rozwój.

Nanoformy cynku – znajdziemy je m.in. w produktach do pielęgnacji niemowląt, w kremach z filtrami przeciwsłonecznymi, dodatkach do żywności, ceramice, farbach, tworzywach sztucznych, cemencie, gumie i katalizatorach.

Uwolniony z nanocząstek toksyczny jon Zn^{2+} uszkadza komórki nerwowe i układ immunologiczny oraz zwiększa poziom wolnych rodników. Jeżeli dostanie się do organizmu doustnie, wywołuje objawy chorobowe żołądka, nerek, wątroby i śledziony. Najbardziej popularny jest tlenek cynku (zinc oxide).

Nanoformy srebra upychane są w kosmetykach, dezodorantach i odświeżaczach powietrza, tuszach do tatuażu, odzieży antybakteryjnej (np. skarpetkach czy strojach sportowych), preparatach dezynfekujących, opatrunkach, a także w pralkach, lodówkach, lustrach i farbach (w tym samoczyszczących).

Srebrne nanocząstki mają wyjątkową zdolność do akumulacji w organach wewnętrznych, np. w nerkach, wątrobie, jelitach czy mózgu. Uszkadzają DNA i komórki nerwowe, a także przyczyniają się do wzmożonej produkcji wolnych rodników. Wiąże się je również z powstawaniem stanów zapalnych.

Nanoformy złota stosuje się przede wszystkim w medycynie (w diagnostyce i jako składnik leków przeciwnowotworowych i szczepionek).

Kumulują się w organach wewnętrznych, wpływając negatywnie na procesy związane ze zdolnościami organizmu do detoksykacji. Uszkadzają nerki, powodują wady w rozwoju płodu i wywołują stres oksydacyjny.

Nanocząstki żelaza – swoje miejsce znalazły przede wszystkim w medycynie jako nośniki leków i preparaty kontrastowe. W tym celu najczęściej używa się tlenku żelaza (iron oxide).

Jeżeli nanożelazo dostanie się do organizmu, może uszkodzić komórki mózgu, zaburzyć funkcjonowanie i przyspieszać procesy planowanej śmierci komórek oraz powodować stres oksydacyjny. Uważa się, że jest przyczyną choroby Alzheimera i Parkinsona.

Nanocząstki miedzi wykorzystuje się przy produkcji barwników, lubrykantów, powłok ochronnych, półprzewodników i preparatów przeciwbakteryjnych.

Przenikają barierę krew-mózg, prowadząc do degeneracji komórek układu nerwowego. Najczęściej stosowany jest tlenek miedzi (copper oxide). Jego nanocząstki wykazują dużo silniejsze właściwości neurotoksyczne niż nanocząstki innych metali.

ŹRÓDŁA:

1. Nanotoxicol 2008; 2(4): 252-273
2. Ecotoxicology 2008; 17: 372-386
3. Free Radic Biol Med 2008; 44: 1689-1699
4. <https://tiny.pl/tlj5k>

Podobnie jak nad użyciem nanocząstek ceramicznych, które mają zadbać o to, by tłuszcz wykonywany do smażenia chipsów i frytek lepiej z nich ociekał⁸.

To zaledwie początek. Nanotechnologia otwiera przed producentami żywności ogromne możliwości, np. pozwala naszpikować je witaminami i substancjami balastowymi, ograniczyć ich kaloryczność etc. Kanapka z nanokapsułkami minerałów i aminokwasów pozwoli lepiej odżywić organizm. Kto wie, może nawet w niedalekiej przyszłości podrasowane nanocząsteczkami burgery i frytki zostaną uznane za zdrową żywność?

Wszystko dla zdrowia (?)

Wzbogacanie jedzenia nanocząsteczkami to naturalna kolej rzeczy na drodze kreowania modernistycznej żywności funkcjonalnej. Niemieckie koncerny spożywcze opracowują takie produkty zawierające witaminy i kwasy omega-3, które mają być uwalniane w konkretnych miejscach układu pokarmowego w kontrolowany sposób.

Jednak można wykorzystać je też jako czujniki ostrzegające, że przechowywana żywność zaczyna się psuć. W momencie, gdy na jedzeniu pojawiają się pierwsze zarodki pleśni lub chorobotwórcze drobnoustroje, nanostrażni-

cy mogą zmienić jej kolor, ostrzegając w ten sposób przed spożyciem. Natomiast połknięci wraz z posiłkiem mogliby nadzorować proces wchłaniania niezbędnych substancji pokarmowych.

Brzmi pięknie. Jest tylko jedno „ale” – wszystko to dzieje się poza kontrolą. Nie wiemy, kto i co produkuje, nie mamy pojęcia, ile nanosubstancji spożywamy już dziś (ponad 10 lat temu eksperci szacowali, że na rynku spożywczym znajduje się ok. 600 produktów i 500 opakowań zawierających nanocząstki). Nie umiemy ich wykryć (choć są widoczne pod mikroskopem elektronowym, to znalezienie ich w jedzeniu jest jak szukanie igły w stogu siana), a producenci dzięki lukom prawnym nie mają obowiązku nas o tym informować. I najważniejsze: nie wiemy, jak będą zachowywać się stworzone przez nas nanocząstki i czy będzie to dla nas bezpieczne.

Piasek w trybach

Dyskusje na temat potencjalnego zagrożenia związanego z nanomateriałami toczą się już od ponad dekady na forach WHO, ONZ czy Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD). Toksykologowie nie mają złudzeń – nanorozmiar ma znaczenie. Jak już wspomnieliśmy, wpływa na zmianę właściwości znanych nam pierwiastków. Zwiększa też ich reaktywność oraz... toksyczność. Okazuje się, że nanomateriały mogą być niebezpieczne dla organizmów żywych. Dzięki umiejętności przenikania bariery krew-mózg mogą kumulować się w układzie nerwowym, wywoływać stany zapalne, zwiększać stres oksydacyjny i tym samym prowadzić do rozwoju problemów zdrowotnych u ludzi i zwierząt⁹ (patrz ramka pt. „Nano wokół nas”).

BIBLIOGRAFIA

1. Environment International 2006; 32: 967-976
2. Szponder D.K.: Nanomateriały w środowisku – korzyści i zagrożenia. V Krakowska Konferencja Młodych Uczonych. Kraków 2010; 375-385
3. Science 2010; 327: (5966) 662-2010
4. Bezpieczeństwo Pracy 2005; 2: 2-4
5. Ochrona Środowiska i Zasobów Naturalnych, 2010; 45: 153-161
6. J Occup Med Toxicol 2007; 2: 16, 1-6
7. Przemysł spożywczy 2007; 4: 16-22
8. Świat wiedzy, Wydanie Specjalne Sekrety medycyny nr 10/2017, s. 83
9. Vaste Management 2009; 299: 2587-2595
10. Angew. Chem. Int. Ed., 53: 12304-12319. doi:10.1002/anie.201403367
11. Ecotoxicology 2008; 17: 5: 396-409
12. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2001 Feb;13(2):101-6
13. <https://tiny.pl/tlj5k>

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny

„ Nanomateriały dzięki umiejętności przenikania bariery krew-mózg mogą kumulować się w układzie nerwowym, wywoływać stany zapalne, zwiększać stres oksydacyjny i tym samym prowadzić do rozwoju problemów zdrowotnych u ludzi i zwierząt ”

W testach na zwierzętach oraz na hodowlach komórek wielokrotnie dowiedziono, że nanocząstki są w stanie wywołać niepożądane reakcje. Gdy zostaną pochłonięte przez makrofagi, przeciążają system immunologiczny i osłabiają odporność na infekcje.

Badania przeprowadzone na szczurach wdychających nanocząstki pokazały, że przy dużym ich natężeniu w powietrzu u gryzoni rozwijał się stan zapalny w płucach¹⁰.

Ponadto u eksperymentalnych zwierząt, nanocząstki tlenku tytanu (TiO₂) oraz złota wywoływały zmiany w węzłach chłonnych, wątrobie i mięśniu sercowym.

Z kolei u ryb nanocząstki obniżają zdolność do zapłodnienia wskutek gromadzenia się w spermie. TiO₂ adsorbują się na oskrzelach, gromadzi się w wątrobie, nerkach jak również w mózgu¹¹.

Swoją cegiełkę dokłada dr Miranda Lomer z londyńskiego Rayne Institute, która wskazuje, że przyjmowanie nanocząstek może mieć wpływ na przebieg chorób zapalnych jelit¹².

Niektórzy badacze podejrzewają nawet, że mogą one zwiększać ryzyko uszkodzenia materiału genetycznego w komórkach. Jak mówi Patricia Cameron, chemiczka z ekologicznej organizacji BUND, „nanocząstki są tak małe, że mogą działać jak piasek w mechanizmach komórkowych organizmu”⁸.

A prof. Krystyna Skibniewska, kierownik Katedry Podstaw Bezpieczeństwa na Wydziale Nauk Technicznych na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim, na konferencji dotyczącej postępu w inżynierii bezpieczeństwa przestrzega¹³: „Na początku stosowania DDT też się ludziom wydawało, że to znakomity i skuteczny środek na insekty. Skutki odczuwamy do dzisiaj. Nie popełniamy tego samego błędu ponownie!”



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek z składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwięzającego zapalenia krtani/tchawicy.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

REKLAMA

Lekarze czy fizjoterapeuci najprawdopodobniej stwierdzą, że choroba jest skutkiem problemów z kręgosłupem, jednak – jak przekonuje Mitchell Yass – to nie plecy stanowią przyczynę bólu

Rwa kulszowa: proste rozwiązanie

Do 40% ludzi na świecie cierpi z powodu wyniszczających objawów rwy kulszowej – bólu biegnącego od okolicy pośladkowej poniżej kolana, najczęściej do stopy¹.

Początkowo próbuje się prostych rzeczy – zmiany sposobu siedzenia, spędzania więcej czasu na stojąco i przyjmowania leków – ale ostatecznie objawy stają się nie do zniesienia, co zmusza do poszukiwania pomocy lekarskiej.

Podobnie jak w przypadku większości objawów dotyczących pleców specjalista zwykle zaleca wykonanie rezonansu magnetycznego lędźwiowego odcinka kręgosłupa. Zawsze wykrywa się w ten sposób zmiany strukturalne: przepuklinę krążka międzykręgowego, stenozę (zwężenie) kanału kręgowego czy uciśnięty nerw. Niezależnie od tego, w którym miejscu kręgosłupa są one obecne, uznaje się je za przyczynę objawów rwy kulszowej. Wszyst-

kie zabiegi będą zaś miały na celu naprawę zmienionego odcinka.

Leczenie może zacząć się od blokad nadrtwardówkowych, zastrzyków z kortyzonem, serii zabiegów u kręgarza lub fizjoterapii, ale najprawdopodobniej obejmie zewnątrzoponowe wstrzyknięcie sterydów. Coraz częściej tego typu iniekcje to topowy zabieg w przypadku wszelkiego rodzaju bólu pleców – w USA wykonuje się ich



Zmiana struktury kręgosłupa może wpływać jedynie na pojedyncze korzenie nerwów kręgowych, a nie na cały nerw kulszowy (zaznaczony na czerwono po lewej)

obecnie ponad 10 mln rocznie². Na krótki czas – od tygodnia do kilku miesięcy – łagodzą one ból, jednak nie eliminują przyczyny problemu.

Wraz z upływem czasu objawy zaczynają się nasilać, codzienne życie staje się trudne, a jedynym wyjściem jest w tej sytuacji operacja. Pacjent zgadza się na bardzo inwazyjną procedurę – spondylodezę, czyli chirurgiczne zespolenie i unieruchomienie sąsiednich kręgów – nie ze względu na logiczne i dobrze podbudowane dowodami przedstawienie przyczyn rwy kulszowej, lecz po prostu przez to, że nie jest już w stanie znieść bólu.

Niestety u milionów osób, które zgodziły się na spondylodezę, objawy zwykle się utrzymują, a często nasilają. Na tym etapie jedyne, co można zrobić, to przepisanie leków przeciwbólowych. Cierpiący człowiek staje przed nieprzyjemnym wyborem: przyjmować środki, w przypadku których istnieje bardzo wysokie prawdopodobieństwo

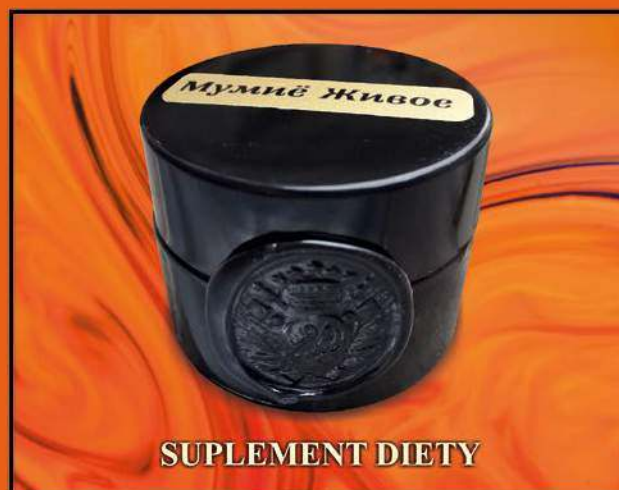
REKLAMA

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, przyплиwie sił fizycznych i umysłowych.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa



uzależnienia³ lub do końca życia zmagać się z narastającymi objawami rwy kulszowej.

Jednakże opcji do wyboru może być więcej, jeśli tylko zrozumie się prawdziwą przyczynę rwy kulszowej.

O co tu chodzi?

Z definicji ta choroba oznacza podrażnienie nerwu kulszowego, który ma swój początek w okolicy pośladkowej, a koniec przy stopie. Właśnie gdzieś na tej drodze musi znajdować się przeszkoda. Jednakże, z czego nie zdaje sobie sprawy większość ludzi, nerw kulszowy sam w sobie nie jest przytwierdzony do kręgosłupa. Dlatego też żadne zmiany strukturalne odcinka lędźwiowego nie mogą na niego oddziaływać.

Do kręgosłupa przytwierdzone są korzenie mniejszych nerwów kręgowych, które wychodzą z rdzenia kręgowego na wszystkich poziomach. Te z dolnej części odcinka lędźwiowego i kości krzyżowej łączą się w okolicy pośladkowej i tworzą splot krzyżowy, od którego odchodzi nerw kulszowy.

Zmiana struktury kręgosłupa może wpływać jedynie na pojedyncze korzenie nerwów kręgowych. Nie oddziałuje zaś na cały nerw kulszowy. Należy myśleć o tym jak o 5 dopływach rzeki. Blokada jednego z nich powoduje ograniczenie przepływu wody zaledwie na jednym z 5 odcinków. Wyrażnie nie jest to równoznaczne z blokadą całej rzeki. Nerwy działają w ten sam sposób: podrażnienie jednego nie jest równoznaczne z oddziaływaniem na cały nerw, który wpływa na o wiele większy obszar ciała. Jeśli ból rozciąga się od okolicy pośladkowej do stopy, nie oznacza to, że objawy są spowodowane naruszeniem pojedynczego korzenia nerwowego przytwierdzonego do odcinka lędźwiowego kręgosłupa, który unerwia jedynie dolną część stopy.

Podrażnienie nerwu kulszowego musi zatem następować na dalszym etapie ścieżki, po której on przebiega – od okolicy pośladkowej do stopy.

Obszary skóry pokrywające nerw kulszowy są właściwie unerwione przez różne nerwy kręgowo, które wychodzą z rdzenia kręgowego na każdym poziomie kręgosłupa. Żaden z nich nie biegnie od okolicy pośladkowej w dół do tyłu lub boku nogi i stopy. W celu uwzględnienia wszystkich objętych objawami rwy kulszowej partii kończyny należy wziąć pod uwagę kilka nerwów kręgowych – 2 z poziomu odcinka lędźwiowego i 2 z poziomu kości krzyżowej.

Ważne jest również zauważenie, że kość krzyżowa, przy której mieści się splot krzyżowy, składa się z 5 połączonych ze sobą kości. W tym odcinku krę-

Powrót do życia

64-letnia Joan wybierała się na pieszą wycieczkę po Europie dokładnie za tydzień od dnia, w którym przyszła do mnie leczyć ciężkie objawy rwy kulszowej – do chodzenia potrzebowała laski. Kobieta, u której zdiagnozowano przepuklinę krążka międzykręgowego w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, była bardzo zaniepokojona. Obawiała się, że odczuwane dolegliwości nie pozwolą jej na pokonywanie pieszo oczekiwanych podczas wyjazdu odległości.

W poniedziałek zapytała, czy powinna zrezygnować z wycieczki. Koszt tak późnego wycofania uczestnictwa byłby ogromny, a ja byłem przekonany, że mogę szybko złagodzić jej objawy, gdyż moim zdaniem ich przyczyną był po prostu deficyt mięśniowy. Powiedziałem jej, żeby odłożyła rezygnację do środy lub czwartku, a ja w tym czasie ustaliłem, który z mięśni biodrowych jest przeciążony – okazało się, że chodzi o gruszkowaty, który naruszał nerw kulszowy.

Wykonałem masaż i rozciąganie, a następnie pokazałem zestaw ćwiczeń, który opracowałem, by rozwiązać problem. Do końca tygodnia objawy całkowicie ustąpiły. Kobieta nie odczuwała bólu w pozycji stojącej i podczas chodzenia i wspaniale spędziła czas na wakacjach, bez żadnych ograniczeń w zdolności do intensywnych aktywności.

Powrót do szkoły

U Susan, dwunastoletniej studentki, występowały tak ciężkie objawy rwy kulszowej, że prawie nie była w stanie siedzieć w sali wykładowej. Latem poszukiwała terapii, by złagodzić ból, który uniemożliwiał jej powrót na uczelnię. Po ustaleniu, który z mięśni biodrowych uległ przeciążeniu, wykonałem kilka masażu i zabiegów rozciągających i zaoferowałem jej serię opracowanych przeze mnie ćwiczeń. Ból całkowicie ustąpił w ciągu 3 tygodni. Dziewczyna była w stanie siedzieć przez dowolnie długi czas i miała pewność, że może wrócić na uniwersytet i nie odczuwać dolegliwości, jeśli tylko będzie wykonywała ćwiczenia.

nia aktywności z obciążeniem kluczowy mięsień, zwany pośladkowym średnim, który znajduje się nad stawem biodrowym z boku miednicy, odpowiada za jej stabilizację i równowagę, szczególnie w niektórych przypadkach, np. podczas chodzenia z jedną stopą na podłożu.

Obciążenie tego mięśnia powoduje, że położony dalej mięsień gruszkowaty próbuje go wspierać i równoważyć. Ponieważ nie znajduje się w naj-

gośłupa nie ma dysków. Powinno być już ponad wszelką wątpliwość jasne, że objawy rwy kulszowej nie mogą być wynikiem zmian strukturalnych kręgosłupa.

Mięśniowe źródło bólu

Jeśli po pojawieniu się objawów rwy kulszowej rezonans magnetyczny wykazał zmiany strukturalne, takie jak wypadający dysk, istnieją szanse, że wykonanie tego badania nawet rok przed ich wystąpieniem ujawniłoby dokładnie takie same zwyrodnienia. Tego typu modyfikacje postępują powoli i rozwijają się przez lata, a nawet dziesięciolecia.

Oczywiście jeśli zmiany strukturalne powodowałyby objawy rwy kulszowej, osoby bez takich dolegliwości nie powinny mieć modyfikacji w budowie kręgosłupa. Jednakże, jak pokazało jedno z badań, u 90% ludzi powyżej 60. r.ż., którzy nie doświadczają bólu pleców, wciąż obserwuje się oznaki przepukliny dyskowej lub degeneracji krążków międzykręgowych⁴, a nawet 75% osób bez dolegliwości bólowych w obrębie pleców ma przepuklinę krążka międzykręgowego⁵. Co więcej, pośmiertne badania z lat 50. XX w. wykazały u większości osób protruzję dysku (niewielkie uszkodzenie wewnętrznych pierścieni włóknistych najczęściej w postaci wysunięcia się krążka międzykręgowego)⁶.

Jeśli rwa kulszowa nie pochodzi od kręgosłupa, to co powoduje jej objawy? Przez 20 lat leczenia bólu odkryłem, że przyczyna większości takich dolegliwości ma naturę mięśniową. W środowisku rządzonego prawem grawitacji wszelkiego rodzaju aktywność każdorazowo wymaga przykładania siły ku dołowi. Mięśnie odpowiedzialne za ruch muszą wytwarzać siłę odpowiadającą sile przyciągania albo się nadwężają, co wywołuje ból. To wymaga kompensacji ze strony innych mięśni, które same spowodują lub przekażą ból, a nawet obciążenie i naruszenie nerwu, w wyniku czego stanie się on źródłem dolegliwości. Kaskada ta wywołuje to, co określa się jako rwę kulszową.

Jeden z mięśni mogących naruszyć nerw kulszowy biegnie od kości krzyżowej, wzdłuż okolicy pośladkowej, do stawu biodrowego. W przypadku nawet 30% populacji nerw kulszowy właściwie pokrywa się z mięśniem gruszkowatym⁷.

Teorię, według której to on jest główną przyczyną rwy kulszowej, przedstawił w 2005 r. wraz ze współpracownikami Aaron Filler z oddziału neurochirurgicznego Szpitala Cedars-Sinai w Los Angeles. Opracowali oni technikę neurografii, która jest w wykrywaniu nerwów dokładniejsza niż sam rezonans.

Naukowcy uważali, że wyniki uzyskiwane za pomocą konwencjonalnego rezonansu magnetycznego są niedokładne, ponieważ badanie to wykrywa jedynie rdzeń kręgowy i wychodzące z niego korzenie nerwowe – nie sposób rozróżnić ich udziału w większych nerwach, z którymi się łączą. Ich zdaniem bardziej wyrafinowany mechanizm miał pomóc w określeniu przyczyny objawów rwy kulszowej. W badaniu z wykorzystaniem neurografii o dużej mocy wykazali, że za 68% opornych na konwencjonalne leczenie przypadków tego rodzaju dolegliwości odpowiadał wpływ mięśnia gruszkowatego⁸.

Funkcje biodra

Tak naprawdę przyczyna rwy kulszowej nie ma nic wspólnego z kręgosłupem. Wszystkie mięśnie w okolicy pośladkowej są przytwierdzone do biodra i zaangażowane w jego ruch i funkcjonowanie. W pozycji stojącej lub podczas wykonywa-



TWOJE STAWY POTRZEBUJĄ WSPARCIA?

DO PICIA	1 ROK OCHRONY	UZUPEŁNIA	WZMACNIA STAWY
			
Działa wewnątrzstawowo	30 dni stosowania = 1 rok działania	Niedobory mazi stawowej w stawach	Aktywuje organizm do własnej produkcji kwasu hialuronowego

OBCIĄŻENIA STAWÓW WYSTĘPUJĄ U KAŻDEGO CZŁOWIEKA

Często słyszymy – „ja mam zdrowe stawy, nie muszę nic z tym robić”. Niestety z takim podejściem oszukujemy samych siebie. U każdego z nas stawy zużywają się z wiekiem, nadwagą, aktywnością fizyczną, wykonywaniem czynności w pracy zawodowej i w życiu codziennym. Stawy zużywają się wraz z naturalnym starzeniem się naszego organizmu.



Raz w roku powinniśmy uzupełnić składniki płynu synowialnego (mazi stawowej), czyli kwas hialuronowy i siarczan chondroityny w stawach oraz we wszystkich miejscach, gdzie te substancje występują. Hyalutidin HC Aktiv to suplement diety przeznaczony do tego celu. Jego zadaniem jest chronić i wzmacniać stawy profilaktycznie, a także wspierać je, gdy już zaczęły dokuczać.

DLA KOGO?

TWOJE STAWY wymagają wsparcia, jeżeli:

- ✓ jesteś w dojrzałym wieku
- ✓ korzystasz z rehabilitacji po urazie aparatu ruchu
- ✓ masz nadwagę, która obciąża Twoje stawy
- ✓ masz nadwagę, chcesz schudnąć i zaczynasz ćwiczyć
- ✓ aktywnie uprawiasz sporty
- ✓ trenujesz wyczynowo
- ✓ dla dzieci aktywnie uprawiających sport

czyli DLA KAŻDEGO, dlaczego?

Jedna wspólna przyczyna - niedobór mazi stawowej
Jedno rozwiązanie - uzupełnienie mazi stawowej

REKLAMA



32 226 65 08



www.zdrowestawy.net



Hyalutidin
HC Aktiv
Suplement diety

Dystrybutor: Zdrowe Stawy Sp. z o.o., ul. Grota Roweckiego 10/4, 43-100 Tychy.
Producent: Gramme-Revit GmbH, Im Oberdorf 10, 99428 Niederzimmer, Niemcy.

lepszego pozycji do wytworzenia wymaganej siły, w końcu może dojść także do jego obciążenia. Wówczas może pogrubieć i oddziaływać na nerw kulszowy, co powoduje wspomniane symptomy.

Podczas ustalania przyczyny objawów należy spojrzeć na organizm jak na całość, by dostrzec obecność innych fizycznych oznak mogących pomóc w potwierdzeniu diagnozy, a nie koncentrować się na nasileniu bólu. Jedną z ważnych wskazań jest jego źródło. U osób z objawami rwy kulszowej ból ma zazwyczaj swój początek w okolicy pośladkowej. Wszystkie standardowe wytyczne diagnostyczne wyraźnie wskazują, że chodzi o dolegliwości w obszarze pośladków i nóg.

Można to sprawdzić po prostu przez zbyt długie siedzenie na sedesie, po którym prawdopodobnie wystąpią ciężkie objawy rwy kulszowej. Jednak zaraz po wstaniu niemal natychmiast ustąpią. Wewnętrzna krawędź deski sedesowej uciska tył uda wystarczająco mocno, by oddziaływać na nerw kulszowy, gdy przechodzi z okolicy pośladkowej po tył uda do tyłu kolana.

Inną dobrą sugestią są postawa pacjenta i wzorce ruchowe. Jeśli przyczyną rwy kulszowej jest przeciążenie mięśnia pośladkowego średniego, powinny być widoczne także inne fizyczne oznaki, np. jedno biodro wyżej od drugiego w pozycji stojącej, większa trudność w staniu na jednej z nóg czy tzw. kaczę chód. Jedyną metodą na zrozumienie, która tkanka odpowiada za objawy, to spojrzenie na całe ciało.

Teraz, kiedy jasne jest, że rwa kulszowa ma przyczynę natury mięśniowej, która prowadzi do objawu neurologicznego związanego z zaburzeniem funkcjonowania biodra, problem ten rozwiązuje się dwuetapowo. Po pierwsze należy wyłączyć impulsy nerwowe przez wzmocnienie mięśni czworogłowych, pośladkowych średnich i piszczelowych przednich. Następnie, kiedy ból już nie promieniuje po nodze i jest ograniczony do okolicy pośladkowej, należy skupić się na wszystkich mięśniach wspierających mięsień gruszkowaty – ścięgna udowych, mięśnia pośladkowego średniego i pośladkowego wielkiego – by nie był już przeciążany i ponownie nie pogrubiał.

Korzystam z tej metodologii od dziesięcioleci i nie pamiętam pacjenta, u którego nie udało się w pełni wyeliminować objawów rwy kulszowej i odzyskać zdolności do normalnego funkcjonowania.

Mitchell Yass jest autorem książki „The Pain Cure Rx” („Lekarstwo na ból”), HayHouse, 2016. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę www.mitchellyass.com.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Br J Anaesth, 2007; 99: 461–73
- 2 N Engl J Med, 2014; 371: 75–6
- 3 Anesth Analg, 2017; 125: 1741–8
- 4 Am J Neuroradiol, 2015; 36: 811–6
- 5 Spine (Phila Pa 1976), 1995; 20: 2613–25
- 6 Acta Radiol, 1956; 46: 9–27
- 7 Surg Radiol Anat, 2006; 28: 88–91
- 8 J Neurosurg Spine, 2005; 2: 99–115

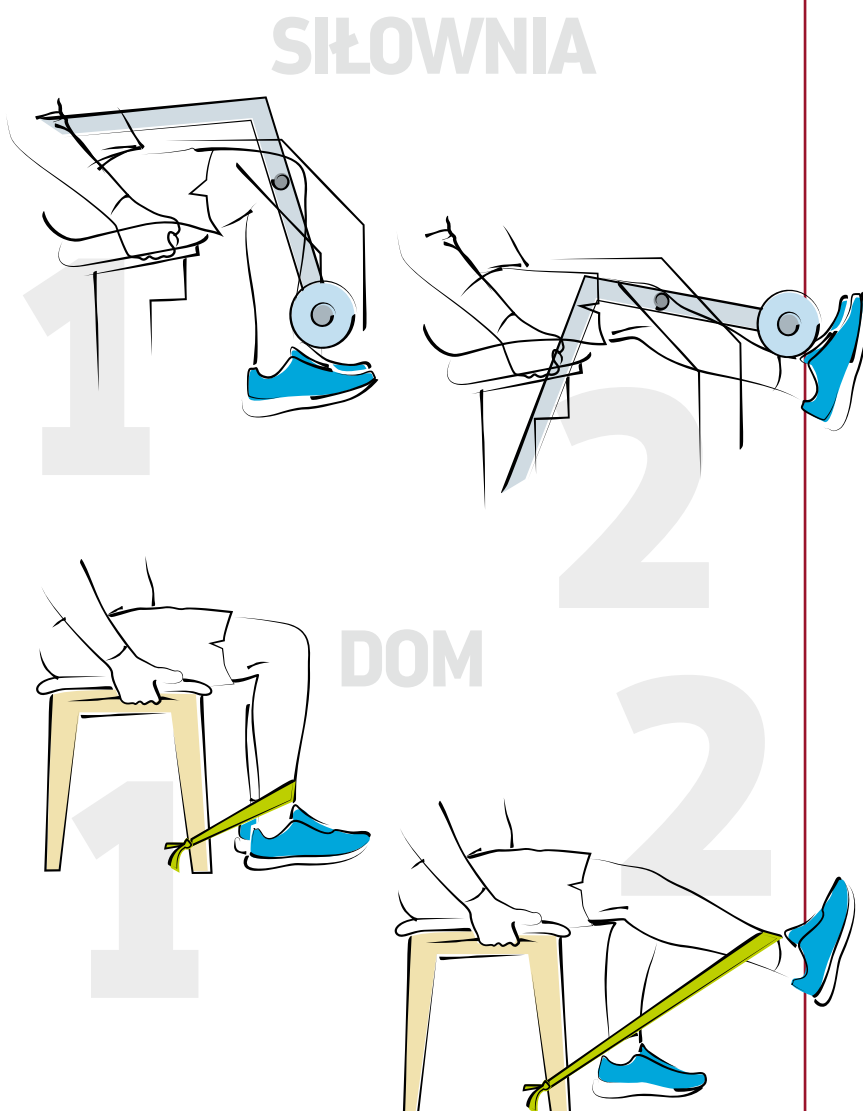
Rwa kulszowa – ćwiczenia

Opisane tu ruchy powinny być wykonywane po kolei, 3 razy w tygodniu, każde w 3 seriach po 10 powtórzeń z minutową przerwą między nimi. Mają one na celu ciągle zwiększanie stosowanego oporu, dopóki zaangażowane w ten ruch mięśnie nie będą wystarczająco silne, by funkcjonować bez obciążeń i objawów.

Ilustracje pokazują ćwiczenia wykonywane zarówno na siłowni z wykorzystaniem sprzętu, jak i w domu przy pomocy gum do ćwiczeń siłowych.

Prostowanie kolan (mięśnie czworogłowe)

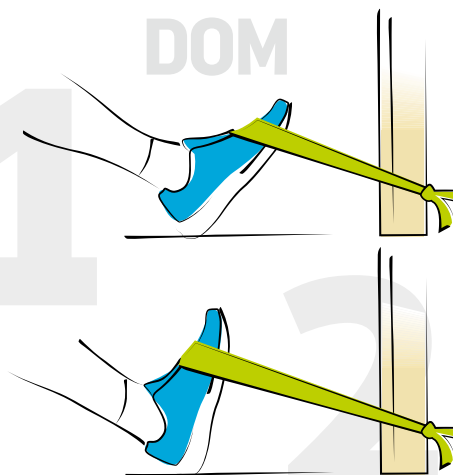
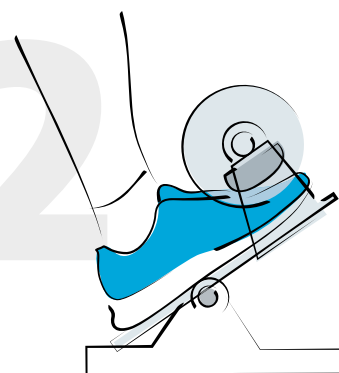
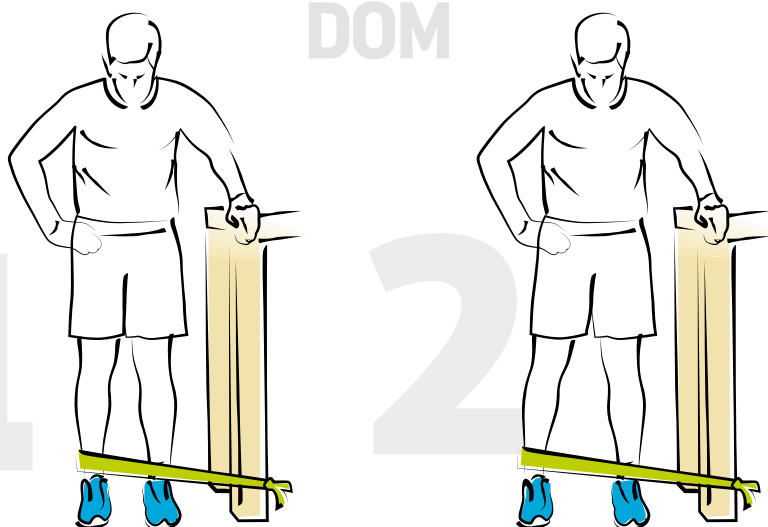
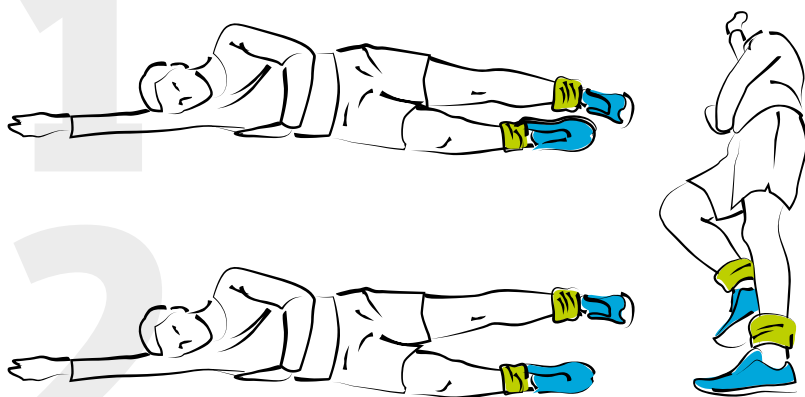
W pozycji siedzącej umieść obciążenie na przodzie kostki. Stopa drugiej nogi powinna być na podłodze, tak by stabilizować pozycję siedzącą. Ćwiczenie rozpoczyna się z kolanem zgiętym pod kątem 90°. Prostuje się je aż do prawie pełnego unieruchomienia, a następnie powraca do pozycji wyjściowej. Udo ćwiczonej nogi powinno dotykać siedzenia i nie unosić się z podudziem.



Odwodzenie biodra (mięsień pośladkowy średni)

Ćwiczenie to można wykonywać zarówno leżąc na boku, jak i stojąc. Aby zrobić to poprawnie, należy pamiętać, by zakres ruchu nogi na zewnątrz nie był zbyt duży – tylko do punktu, w którym jest ona równoległa do stawu biodrowego (ogólnie uważa się, że im większy, tym lepiej, jednak w tym przypadku przesada oznacza zaangażowanie mięśni dolnej części pleców, a nie pośladkowego średniego).

W celu wykonania ćwiczenia należy położyć się na boku, zginając kolano nogi znajdującej się na dole i prostując drugą, ułożoną w linii ciągłej od tułowia. Jeśli kończyna jest ustawiona pod kątem przed tułowiem, wykorzystywane są inne mięśnie niż pośladkowy średni. Nóg zaczyna się unosić ponad drugą, równoległą do podłogi. Należy postarać się lekko ją obrócić, tak by pięta była pierwszą poruszaną częścią stopy, dzięki czemu mięsień pośladkowy średni pozostaje w optymalnej pozycji do podnoszenia kończyny. Kiedy znajdzie się ona w pozycji równoległej do podłogi, należy zacząć jej opuszczanie z powrotem na nogę wspierającą.



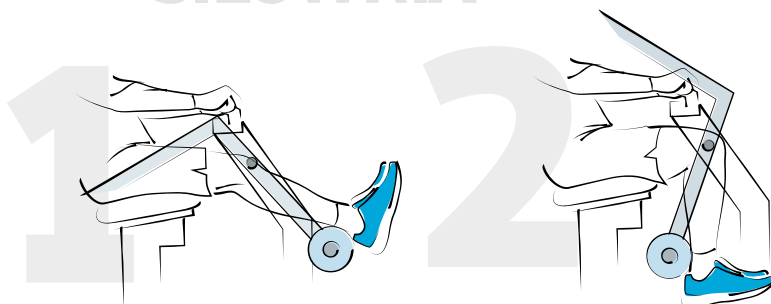
Wyginanie stopy ku górze (mięsień piszczelowy przedni)

Z nogą podpartą na podłożu oraz uniesionymi kostką i stopą należy tak umocować obciążenie, by opierało się w okolicy śródstopia. Wyjściowo kończyna powinna być ugięta w kostce pod kątem 30° wprzód. Następnie należy przyciągnąć kostkę w kierunku twarzy, tak by utworzyć kąt ok. 100°, po czym powrócić do pozycji wyjściowej.

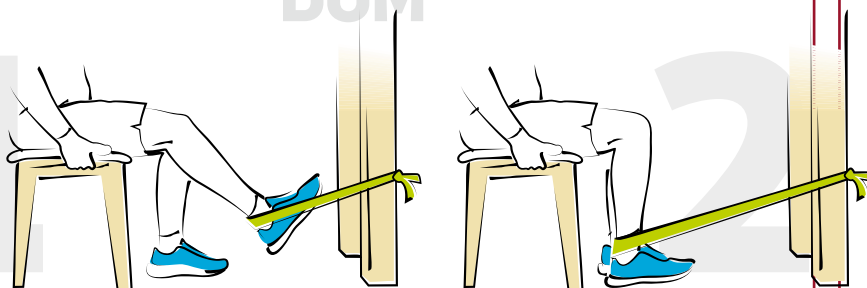
Skręty ścięgien udowych

W pozycji siedzącej i przy odpowiednim podparciu należy umieścić obciążenie z tyłu kostki. Wyjściowo ćwiczona noga powinna być skierowana na wprost z ruchomym kolanem. Następnie należy je ugiąć aż do uzyskania kąta prostego, po czym powrócić do pozycji wyjściowej. W celu lepszej izolacji ścięgien podczas wykonywania ćwiczenia można skierować palce w kierunku twarzy. W przypadku korzystania na siedząco z maszyny do ćwiczeń ścięgien udowych punkt obrotu powinien być dopasowany do stawu kolanowego.

SIŁOWNIA



DOM



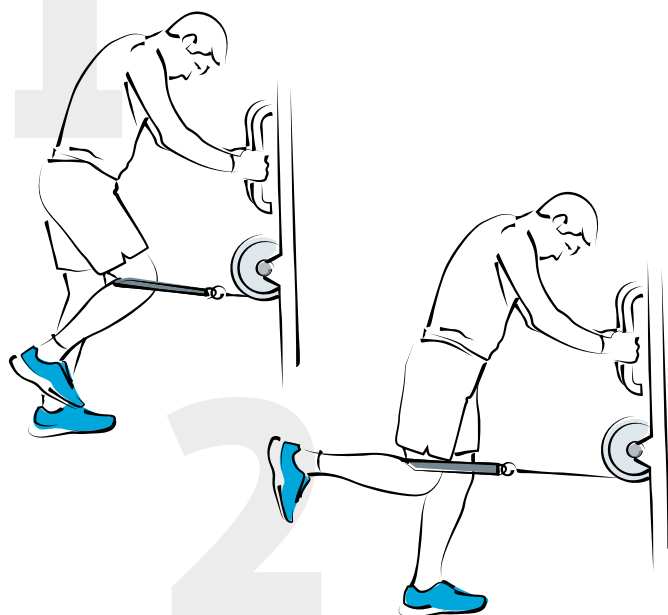
Odwodzenie biodra (mięsień pośladkowy środkni)

Powtórz odwodzenie biodra. Ćwiczenie to może być wykonywane zarówno w pozycji leżącej (na boku) z obciążoną kostką, jak i na stojąco z gumą do ćwiczeń siłowych.

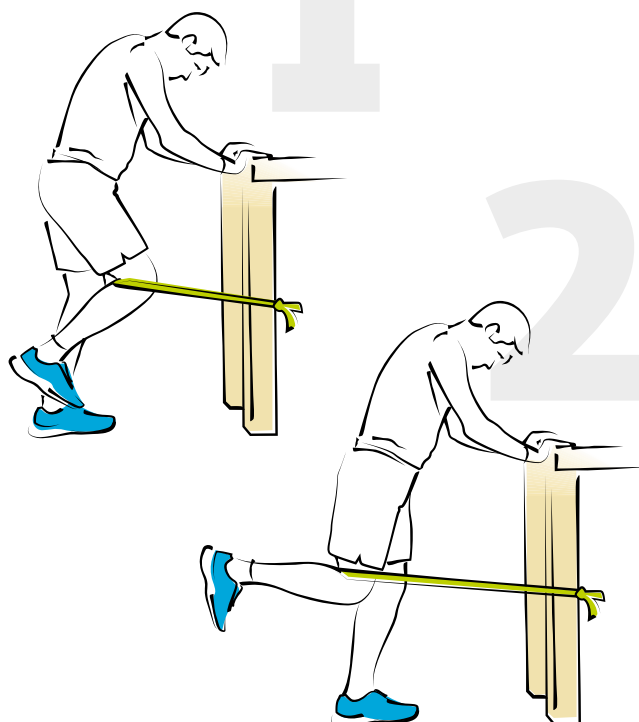
Prostowanie bioder (mięsień pośladkowy wielki)

W pozycji siedzącej lub stojącej należy umieścić obciążenie za kolanem. Wyjściowo noga powinna być ugięta w stawie biodrowym pod kątem ok. 60°. Na siedząco należy przyciągnąć kolano do podłoża, na którym się siedzi, a w pozycji stojącej – odwieść o ok. 10° za biodro. Następnie powraca się do pozycji wyjściowej. Na stojąco należy pamiętać o tym, by plecy były zaokrąglone, a kolano nogi, na której się stoi, odblokowane (ruchome).

SIŁOWNIA



DOM



KURKUMINA ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR



Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

**DO KUPIENIA
W NASZYM SKLEPIE
INTERNETOWYM**

www.kenayag.pl



NOWOŚĆ!
**Królowa
smoothie**
50% kurkuma
rozpuszczalna
idealna do przyrządzania koktajli



BERBERYNA
NATURALNY ALKALOID



BCM-95®
BIO-CURCUMIN®



AKBAMAX®
BOSWELLIA SERRATA

**3 POŁĄCZENIE TRZECH
AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:**

Berberyna naturalny alkaloid o wszechstronnym działaniu.

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

Kadzidłowiec (Boswellia Serrata) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON



KURKUMINA



100% EKSTRAKTU KURKUMY

kenayAG

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
Produkty dostępne w sklepie internetowym,
w aptekach oraz sklepach zielarskich

ODWIEDŹ NASZ
Sklep internetowy



www.kenayag.pl

Rozpuścić dnę

Mało kto wie, że przebieg podagry można odwrócić, stosując się do zaleceń lekarza i zmieniając dietę! Natomiast nieleczona choroba uszkadza nie tylko stawy, ale również nerki.

Cierpieli na nią najbogatsi, których stoły uginały się od jedzenia, m.in. monarchowie: Henryk VIII, Zygmunt Stary, Zygmunt III Waza, Jan III Sobieski i Wiktoria. Z tego powodu nazywano ją chorobą królów. Obecnie wraca i... coraz częściej dotyka zwykłych śmiertelników. Choć uważa się ją za chorobę starszych ludzi, to jednak coraz częściej rozwija się u osób w średnim wieku. Zdaniem ekspertów cierpi na nią ok. 2% populacji, a u ludzi starszych, powyżej 75.-80. r.ż., odsetek ten wynosi 2 razy więcej.

Skąd ten ból?

Dna moczanowa – jedna z najstarszych chorób znanych reumatologii – była i jest pokłosiem złych zwyczajów żywieniowych. W badaniach prospektywnych

udowodniono, że nadmierne spożywanie produktów mięsnych i owoców morza sprzyja jej rozwojowi. Choroba też częściej rozwija się u osób otyłych lub z nadwagą. Bywa, że towarzyszą jej zespół metaboliczny, nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia.

Sama podagra zaczyna się niewinnie. Jemy za dużo czerwonego mięsa, owoców morza, fruktozy i pijemy zbyt dużo alkoholu. To zaś prowadzi do podwyższenia stężenia kwasu moczowego we krwi (hiperurykemii)¹. Jego nadmiar skutkuje krystalizacją moczanu sodu w stawach, strukturach okołostawowych i ścięgnach, a w skrajnej postaci także w innych narządach i tkankach – prowadząc do rozwoju stanów zapalnych².

Zdaniem badaczy przyczyną schorzenia może być również genetycznie uwarunkowany niedobór

oksydazy ksantynowej, enzymu, który bierze udział w rozkładaniu puryn. Ich końcowym metabolitem jest właśnie kwas moczowy³.

Najbardziej dotkliwym objawem dny są nawracające ataki ostrego zapalenia jednego stawu (bardzo silny ból, tkliwość, zaczerwienienie, miejscowa gorączka i obrzęk)⁴. Nasilenie dolegliwości jest tak duże, że nie pomagają leki przeciwbólowe. Jako że najczęściej chorobą dotknięty jest staw śródstopno-palcowy u podstawy dużego palca (dzieje się tak w połowie przypadków⁵), przyjęła się nazwa podagra. Jednak warto wiedzieć, że złogi mogą ułożyć się również w innych miejscach, np. stawie kciuka, palców rąk czy nadgarstka – wtedy dnę nazywa się chiragrą. Gdy choroba atakuje ramię – mówimy o niej omagra, dnę kolana określa się jako gonagrę, a kręgosłupa jako rachidagrę.

Napad sprowokowany

Ból zwykle trwa 2-4 dni i najczęściej pojawia się nad ranem, na skutek występującego wtedy obniżenia ciepłoty ciała⁶.

Najsilniejszy jest po przebudzeniu – może uniemożliwiać chodzenie, a nawet założenie buta. Słabszy daje się nieco rozchodzić w ciągu dnia, ale i tak pozostaje bardzo dokuczliwy, szczególnie po zdjęciu obuwia.

Przed kilku laty naukowcy z Uniwersytetu Otago w Nowej Zelandii przeprowadzili wywiady z 2 051 pacjentami cierpiącymi na potwierdzoną klinicznie dnę. 71% ankietowanych wspominało o więcej niż jednym pokarmowym wyzwalaczu epizodów choroby. W pierwszej trójce znalazły się owoce morza, alkohol i czerwone mięso. Zaraz za nimi uplasowały się... pomidory. Wskazało na nie aż 20% uczestników. Mając to na uwadze, naukowcy przeanalizowali dane 12 720 kobiet i mężczyzn z 3 długoterminowych amerykańskich studiów zdrowotnych. Ujawniły one, że spożycie pomidorów wiąże się z wyższym poziomem kwasu moczowego we krwi. Nowozelandczycy podkreślają, że dodatnia zależność między jedzeniem tych warzyw a stężeniem kwasu moczowego dorównuje korelacji dla owoców morza, czerwonego mięsa, alkoholu i słodzonych napojów⁷.

Do uznawanych za ważne czynników wywołujących ostry napad podagry należą także niska temperatura, znaczny wysiłek fizyczny, kwasica⁸, gromadzenie się w stawach płynu oraz białek macierzy pozakomórkowej, takich jak proteoglikany, kolageny i siarczany chondroityny³. Nasilone wytrącanie się przy niskich temperaturach może częściowo tłumaczyć, dlaczego najbardziej narażone są stawy stóp⁴. Ponadto gwałtowne zmiany w po-

ziomie kwasu moczowego mogą spowodować zarówno wstrząs, przebyte zabieg chirurgiczny lub chemioterapia, jak i działanie diuretyków. Uważa się także, że leki hipotensyjne podwyższają ryzyko rozwoju choroby (choć blokery kanałów wapniowych i losartan w mniejszym stopniu niż inne)⁹.

Artretyzm i inne kłopoty

Artretyzm i inne kłopoty

Konsekwencją długotrwałego (utrzymującego

się 5-10 lat) podwyższonego stężenia kwasu moczowego może być powstawanie w okolicach stawów, małżowin usznych, ścięgna Achillesa czy opuszków palców wytrąconych z niego twardych, niebolesnych kryształków, nazywanych guzkami dnawymi. Ich duża liczba może z kolei prowadzić do przewlekłego artretyzmu z powodu nadżerek kostnych⁴. Na tym etapie choroby występują trwałe zmiany w stawach, obecny jest ich stały ból o umiarkowanym nasileniu. Może również dojść do odkładania się takich złogów w nerkach, co skutkuje powstawaniem kamieni nerkowych, a w późniejszym stadium nefropatią moczanową¹⁰.

Zamęt z terapią

Leczenie podagry polega na zwalczaniu ostrego bólu i zapalenia stawu oraz na zapobieganiu kolejnym atakom. Aby ulżyć pacjentowi w bólu, podaje się kolchicynę, niesteroidowe leki przeciwzapalne, a czasem kortykosteroidy. Natomiast by zapobiec kolejnym napadom, przepisuje się leki, które mają obniżyć poziom kwasu moczowego. W tym ostatnim istotną rolę odgrywa też dieta ubogopurynowa, zasadzająca się głównie na unikaniu czerwonego mięsa, owoców morza oraz wszelkiego alkoholu.

Jak jednak wynika z badań naukowych, wielu pacjentów nie

„Aż 70% pacjentów nie tylko nie zdaje sobie sprawy ze skutków podagry, ale także nie rozumie celu leczenia ani mechanizmu działania leków”

Jedz bez ryzyka

Żywność można podzielić na:

- produkty, z których powstaje mniej niż 50 mg kwasu moczowego/100 g,
- produkty, z których powstaje 50-100 mg kwasu moczowego/100 g,
- produkty, z których powstaje więcej niż 100 mg kwasu moczowego/100 g.

Oto jedzenie, które dostarcza mniej niż 50 mg kwasu moczowego/100 g

Produkty	Miara domowa = porcja [g]	Ilość kwasu moczowego z 1 porcji [mg]
Mleko	200	16
Mleko zsiadłe	200	16
Ser pleśniowy	30	2
Ser żółty	30	2
Serek wiejski	50	5
Tłuszcze i oleje	10	0
Mortadela	30	29
Salami	30	31
Szynka gotowana	30	31
Kajzerki	50	11
Chleb biały	70	7
Chleb chrupki	30	18
Makaron	60	24
Buraki czerwone	200	38
Cukinia	200	26
Cebula	200	48
Kapusta biała	200	44
Kapusta kiszona	200	32
Kapusta pekińska	50	11
Marchew	200	34
Ogórki	200	14
Rzodkiewki	100	15
Salata	50	7
Ziemniaki	250	40
Ziarna słonecznika	30	43
Ziarna sezamu	30	19
Orzechy laskowe	30	11
Orzechy włoskie	30	8
Orzechy ziemne	30	24
Grzyby	200	34
Agrest	150	24
Ananas	150	29
Brzoskwinie	150	32
Czereśnie	150	29
Gruszki	150	18
Jabłka	150	21
Kiwi	150	29
Maliny	150	27
Oliwki	25	7
Pomarańcze	150	29
Porzeczki	150	26
Truskawki	150	32
Winogrona	150	41
Wiśnie	150	29

ŹRÓDŁA:

1. J Hum Nutr Diet. 2009, 22 (1), 3-11
2. Ann Rheum Dis. 2012, 71 (9), 1448-1453
3. N. Engl. J. Med. 2004, 350, 1093-1103

tylko nie zdaje sobie sprawy ze skutków podagry, ale także nie rozumie celu leczenia ani mechanizmu działania leków. Okazało się, że aż 70% osób uczestniczących w eksperymencie nie wiedziało, po co bierze allopurinol, myśląc, że głównie po to, żeby nie mieć ataków dny. I jeśli ktoś nie doświadczał ich przez 3 miesiące, to przestawał przyjmować farmaceutyki!

Gdy jednak powiedziano chorym, że celem terapii jest nie tylko profilaktyka kolejnych ataków skazy moczanowej, ale przede wszystkim zapobieganie odkładaniu się kryształów soli kwasu moczowego w stawach i innych narządach, zaczęli oni znacznie le-

piej stosować się do zaleceń lekarzy. Gdy po roku przebadano ich ponownie, okazało się, że poziom kwasu moczowego był u nich znacznie niższy.

Jak podkreślają eksperci, pełne efekty terapii są widoczne dopiero po 2 latach systematycznego leczenia. Początkowo chory bierze farmaceutyki, a mimo to ma napady dny. Obniżenie poziomu

„Badania naukowe wykazały, że menu z przewagą węglowodanów sprzyja wydalaniu kwasu moczowego, natomiast jadłospis bogaty w tłuszcze nasila wchłanianie zwrotne tego związku”

kwasu moczowego w surowicy poniżej 6 mg/dlnie tylko zapobiega wytrącaniu się jego kryształków w stawach, ale także może spowodować rozpuszczenie się już istniejących złogów, np. guzków w stawach. Jednak aby to osiągnąć, konieczne jest stałe stosowanie odpowiednich dawek leków obniżających stężenie kwasu moczowego.

Niestety zdarza się, że o tym celu terapeutycznym nie wiedzą zarówno pacjenci, jak i lekarze!

Prehistoryczny lek

Co ciekawe uczeni zauważyli, że skaza moczanowa to przypadłość dotykająca w świecie przyrody jedynie wyższe naczelnie i ludzi. Inne ssaki nie mają takich problemów. Dlaczego tak jest? Odpowiedź siedzi w genie oksydazy moczanowej (urykazy) – enzymu katalizującego rozkład kwasu moczowego do alantoiny, który u naszych przodków uległ zmianie. W trakcie ewolucji ssaków gen urykazy nabywał mutacji i enzym stawał się coraz mniej wydajny. U ostatniego wspólnego przodka małp człekokształtnych oksydaza moczanowa była już prawie bezużyteczna. Później było tylko gorzej...

Zespół Erica Gauchera z Georgia Institute of Technology postanowił zmierzyć się z tym problemem w dość niecodzienny sposób – odtwarzając prehistoryczny enzym w jego najlepszej odsłonie. Na początku porównał urykazy współczesnych ssaków i na tej podstawie wyciągnął wnioski dotyczące sekwencji odmian występujących u naszych przodków. Później naukowcy stworzyli prehistoryczne enzymy w laboratorium i sprawdzali ich możliwości w zakresie rozkładu kwasu moczowego. Najbardziej aktywna okazała się najstarsza wersja, występująca u ostatniego wspólnego przodka wszystkich ssaków 90 mln lat temu!

Obecnie istnieją 2 teorie wyjaśniające, dlaczego ewolucja dopuściła do wyłączenia urykazy. Pierwsza mówi o tym, że wczesne małpy, żyjące w lasach desz-

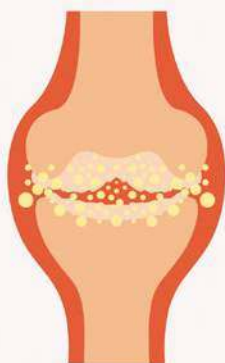
DNA MOCZANOWA ATAKUJE



stawy palców



kolano



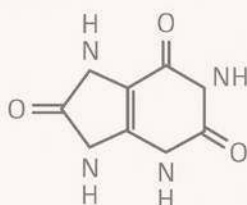
ramię



kostka



staw śródstopno-palcowy



Nadmiar kwasu moczowego prowadzi do choroby

OBJAWY

- ✓ stan zapalny, zaczerwienienie
- ✓ miejscowa gorączka
- ✓ ostry, dotkliwy ból (zwłaszcza nocą)

PRZYCZYNY

- ✓ siedzący tryb życia i otyłość
- ✓ czerwone mięso i piwo
- ✓ niewydolność nerek

LECZENIE

- ✓ środki przeciwzapalne i przeciwbólowe
- ✓ dieta

WODA JONIZOWANA

DOMOWY SPOSÓB NA DNĘ MOCZANOWĄ

z kodem
10-OCL-10
otrzymasz rabat
10%

Woda jonizowana:

- Zawiera alkaliczne jony wapnia, neutralizujące kwaśne złoże wokół trzustki
- Wpływa na poprawę wskaźników: stężenie glukozy we krwi i hemoglobiny glikowanej
- Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym chroni trzustkowe komórki beta przed wolnymi rodnikami

Jonizatory Aquator to:

- Idealne parametry wody jonizowanej
3,0 - 11 PH; ORP do -750
 - Aktywny wodór: **0,9 - 1,3 ppm**
 - Jedyne na świecie jonizatory z możliwością produkcji **wody srebrnej**
 - Proste w obsłudze, polskie menu
 - Pełna gwarancja 24 msc door to door
 - Certyfikaty: CE, Rohs, ISO-9001, PZH
 - Najwyższa jakość w przystępnej cenie
- Jonizator wody Aquator już od 997 zł**
(oferta dotyczy jonizatora Aquator classic mini 1,5l)



www.waterionizer.pl

Wyłączny dystrybutor w Polsce: GREKOS Grzegorz Kostka, ul. Gaikowa 41A,
43-220 Bojszowy, woj. śląskie. Nasi konsultanci są do Twojej dyspozycji 24h na dobę.
Tel. 665 306 714 / 607 257 677 / 503 121 028

**Zadbaj o swoje zdrowie
i zamów na**

mediasklep24.pl

zamówienia 24h / dobę,
informacje, porady, sprzedaż

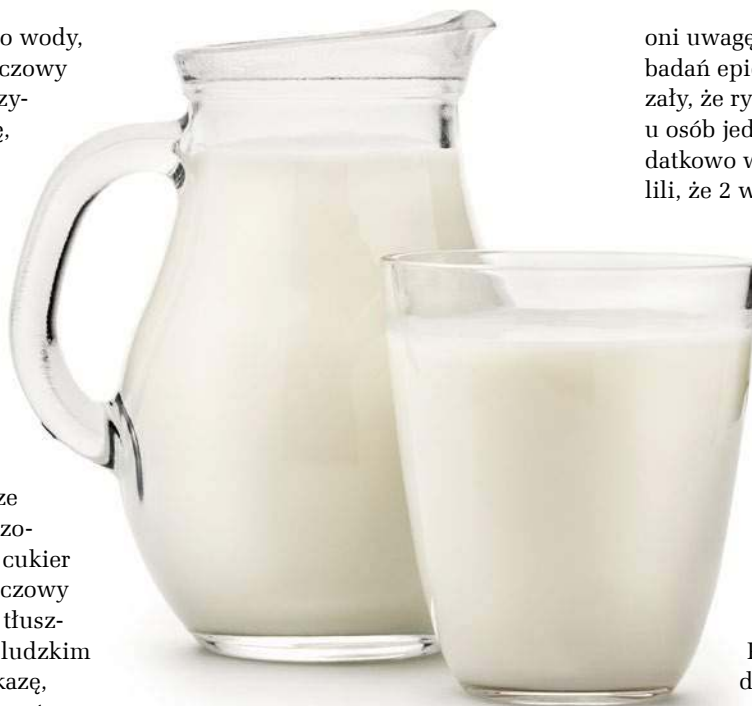
czowych z łatwym dostępem do wody, mogły łatwo wydaląć kwas moczowy wraz z moczem, to zaś ograniczyło rolę spełnianą przez urykażę, stąd doszło do stopniowego nagromadzenia mutacji.

Naukowcy z Georgia Institute of Technology są jednak zdania, że największe spadki wydajności enzymu współwystępowały z ochłodzeniem klimatu. W takiej sytuacji prehistoryczne małpy z Europy i Azji latem mogły objadać się owocami do syta, ale zimą zagrażał im głód. Nasze komórki wytwarzają kwas moczowy, rozkładając fruktozę (czyli cukier zawarty w owocach). Kwas moczowy stymuluje z kolei gromadzenie tłuszczu. Kiedy Amerykanie podali ludzkim komórkom prehistoryczną urykażę, pogorszyła się ich umiejętność wytwarzania tłuszczu w obecności fruktozy. Natomiast gdy aplikowano im znacznie mniej efektywne „młodsze” oksydazy moczanowe, były one w stanie wygenerować go dość sporo. Zdaje się zatem, że zdolność przekształcania owoców w tłuszcz okupiliśmy wzrostem stężenia kwasu moczowego we krwi.

Badacze podkreślają, że stosowanie enzymu z zamierzchłej przeszłości jest lepsze niż podawanie współczesnych jego wersji pozyskanych od innych ssaków, choćby dlatego, że jako bliższy człowiekowi wywołuje słabszą reakcję immunologiczną. Liczą na to, że w niedalekiej przyszłości będą mogli w ten sposób zapobiegać rozwojowi skazy moczanowej¹¹.

Pij mleko!

Nieco prostszą drogę obrali naukowcy należący do zespołu Nicoli Dalbeth na Uniwersytecie w Auckland. Zwrócili



„Zdaniem uczonych warzywa strączkowe nie mają wpływu na wzrost poziomu kwasu moczowego we krwi. Badacze wiążą to z faktem, że zawierają one sporo witaminy C, folianów i błonnika pokarmowego, które zwiększają wydalanie kwasu moczowego z organizmu. ”

oni uwagę na wyniki wcześniejszych badań epidemiologicznych, które pokazały, że ryzyko artretyzmu jest większe u osób jedzących niewiele nabiału. Dodatkowo w ramach eksperymentów ustalili, że 2 występujące w nabiale związki:

glikomakropeptyd (GMP) i ekstrakt tłuszczu mlecznego G600, ograniczają częstotliwość ataków podagry, tłumią bowiem reakcję zapalną na kryształ kwasu moczowego.

Akademicy przez 3 miesiące oceniali częstotliwość ataków dny u 120 pacjentów. Wszystkie wybrane do badań osoby w ciągu 4 poprzednich miesięcy przeszły co najmniej 2 zaostrzenia choroby. Przeprowadzono losowanie do 3 grup. Jednej podawano proszek laktozowy, drugiej zwy-

kłe odtłuszczone mleko w proszku, a trzeciej odtłuszczone mleko w proszku z dodatkiem glikomakropeptydu i G600 (GMP/G600). Porcję dodawano do szklanki wody. Ani badani, ani naukowcy nie wiedzieli, kto trafił do jakiej grupy. Chorzy co miesiąc przychodzili na konsultacje, podczas których decydowano o dalszym przebiegu leczenia i przeglądano dziennik dotyczący objawów (ból oceniano według specjalnej skali).

Na początku grupy nie różniły się pod względem częstotliwości napadów dny, natężenia bólu czy zażywanych leków. W czasie studium częstotliwość ataków zmniejszyła się w każdej z nich, ale w grupie GMP/G600 spadek był o wiele większy, podobnie zresztą jak w przypadku ograniczenia dolegliwości bólowych. Co więcej, codziennemu spożyciu koktajli GMP/G600 towarzyszyło zwiększone wydalanie nerkowe kwasu moczowego¹²!

Odsiecz na talerzu

W przypadku diety stosowanej w skazie moczanowej znaczenie ma fakt, ile kwasu moczowego powstaje podczas trawienia danego pokarmu. W wielu badaniach stwierdzono pozytywny wpływ diety ubogiej w puryny na zmniejszenie poziomu kwasu moczowego we krwi pacjentów¹³.

Produkty, których metabolitem są jego duże ilości, powinny być wykluczone

S.O.S. Napad!

W przypadku ostrego ataku dny moczanowej należy drastycznie zmienić jadłospis i stosować go aż do czasu ustania jego objawów. Żywnienie w tym czasie opiera się na 3 zaleceniach:

1. przejdź na dietę beźmięsną opartą na kleikach,
2. pij duże ilości wody, najlepiej alkalicznej, co najmniej 3 l dziennie
3. jedz ciemne owoce, zwłaszcza wiśnie i czereśnie, których związki fenolowe przyspieszają wydalanie kwasu moczowego¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2010; 448-449.

z diety. Należą do nich podroby (np. wątróbki, serca, nerki, ozorki), ryby i przetwory rybne (np. szprotki, śledzie, sardynki, tuńczyk, karp ze skórą, wędzone łosoś i makrela), owoce morza, galarety mięsne, mocne wywary z mięs, konserwy, ikra, drożdże, a także kawa i kakao¹⁴.

Nie oznacza to jednak, że trzeba całkowicie zrezygnować z jedzenia mięsa i ryb. Dozwolone są chudy drób, sandacz, dorsz i mintaj.

Obecnie wśród badaczy coraz częściej przeważa przekonanie, że jednym z najważniejszych elementów dietoterapii jest unikanie fruktozy zawartej w napojach gazowanych i sokach owocowych¹⁵.

W wielu opracowaniach wymienia się jako przeciwwskazane warzywa strączkowe zawierające związki, z których wytwarzany jest kwas moczowy. W czasie ponad 12-letniego badania przeprowadzonego przez bostońskich naukowców w grupie mężczyzn (nieobciążonych genetycznie chorobą), którzy nadmiernie spożywali produkty mięsne i strączkowe, odnotowano wiele przypadków wystąpienia skazy moczowej¹⁶. Badacze

zaskoczyła jednak inna korelacja. Otóż okazało się, że panowie, którzy spożywali warzywa bogate w puryny oraz niskotłuszczowe produkty mleczne, nie byli obciążeni takim ryzykiem.

Potwierdził to wynik innego studium, które wykazało, że spożywanie niskotłuszczowych produktów mlecznych obniża stężenie kwasu moczowego w organizmie. Przypuszcza się, że takie

właściwości wynikają z obecności kwasu orotowego (zwiększającego wydalanie kwasu moczowego) oraz kazeiny i laktoalbuminy, które powodują obniżenie hiperurykemii po 2 godz. od spożycia¹⁷.

Dalsze testy przyniosły też kolejny zwrot w podejściu do żywienia. Zdaniem ich autorów warzywa strączkowe, a także zakazany dotychczas szpinak, nie mają wpływu na wzrost poziomu

REKLAMA

LAB·ONE
N°1 IN WELLNESS

JAKOŚĆ • SKUTECZNOŚĆ • BEZPIECZEŃSTWO

N°1 OMEGA VIT

to preparat, który stanowi doskonałe uzupełnienie codziennej diety w niezbędne dla prawidłowego działania organizmu witaminy D3, A, K2 Mk7 oraz kwasy tłuszczowe Omega-3

20% rabatu na hasło
RABAT20

Działanie składników aktywnych zawartych w preparacie:

- ✓ pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów,
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi,
- ✓ pomaga w prawidłowym wchłanianiu oraz wykorzystywaniu wapnia i fosforu,
- ✓ bierze udział w procesie podziału komórek,
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- ✓ odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek,
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- ✓ pomaga zachować zdrową skórę,
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych,
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia,
- ✓ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza,
- ✓ przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.

N°1 Omega VIT, dzięki dawkom terapeutycznym i najwyższej jakości składnikom aktywnym, kompleksowo oddziałuje na cały organizm. Już nie musisz stosować kilku różnych suplementów, N°1 Omega VIT to unikalna formuła łącząca w sobie najistotniejsze dla zdrowia składniki w jednej kapsułce.

Składniki:	Zawartość w zalecanej do spożycia dziennej porcji produktu (2 kapsułki)
Olej rybi, w tym kwasy tłuszczowe	1000 mg
Omega-3, w tym	
EPA	330 mg
DHA	220 mg
Witamina D3	5000 IU (2500%)*
Witamina A	5000 IU (187,5%)*
Witamina K2 Mk-7	100 µg (133,40%)*
Ekstrakt z akasmitki wzniesionej.	100 mg
Standaryzowany do min.:	
20% luteiny	20 mg
4% zeaksantyny	4 mg

kwasu moczowego we krwi. Badacze wiążą to z faktem, że zawierają one sporo witaminy C, folianów i błonnika pokarmowego, które zwiększają wydalanie kwasu moczowego z organizmu¹⁸.

Dlatego pojawiają się głosy, że całkowite unikanie warzyw strączkowych nie jest wskazane. Warto urozmaicić dietę i od czasu do czasu zjeść małą porcję, dbając przy tym o to, by tego samego dnia w menu znalazł się chudy nabiał. Inne wskazane źródła białka to jaja (byłe nie smażone).

Wracając do Bostończyków, zauważyli oni również, że prawdopodobieństwo zachorowania zwiększa także nadmierne spożywanie alkoholu, a zwłaszcza piwa (z uwagi na wysoką zawartość puryn)¹⁹. Dzieje się tak ponieważ trunki indukują hiperurykemię na 2 sposoby. Po pierwsze, podczas metabolizmu etanol zostaje przekształcony do kwasu mlekowego, który hamuje wy-

C – jak cudowna

Uczeni z Harvard University School of Public Health w badaniu populacyjnym przebadali 1 387 mężczyzn bez nadciśnienia pod kątem tego, jak witamina C wpływa na hiperurykemię u cierpiących na podagry. Okazało się, że większe spożycie kwasu askorbinowego było istotnie związane z niższym stężeniem kwasu moczowego w surowicy, nawet gdy pod uwagę wzięto dodatkowe czynniki, takie jak palenie papierosów, BMI, pochodzenie etniczne, ciśnienie krwi, stosowanie aspiryny oraz spożycie kawy, alkoholu, białka mlecznego, fruktozy, mięsa i owoców morza. Odkrycia te wskazują na rolę witaminy C w zapobieganiu hiperurykemii i dnie moczanowej.

zamiast mięsnego wywaru należy stosować warzywny.

Chorzy na skazę moczanową powinni pić dużo płynów – nawet do 3 l dziennie, by łatwiej pozbyć się nadmiaru kwasu moczowego z organizmu. W diecie dozwolone są woda z cytryną, woda alkaliczna, herbaty ziołowe, owoce, kawy zbożowe, koktajle owocowe²¹.

Dobrze też by, jedli 4-5 posiłków dziennie, przy czym ostatni ok. 3-4 godz. przed snem. To bardzo ważne, ponieważ stężenie kwasu moczowego wzrasta w nocy.

Miej odwagę wejść na wagę

Prócz konsekwentnego stosowania diety oraz przepisanych leków należy też pomyśleć o zrzuconiu nadmiarowych kilogramów. Zalecany jest umiarkowany wysiłek fizyczny z przewagą ćwiczeń siłowych nad aerobowymi, który umożliwia wykorzystanie kwasów tłuszczowych jako substratu do produkcji energii i nie przyczynia się do powstawania kwasu mlekowego. W związku z tym, iż moczany wytrącają się przy obniżonej temperaturze ciała, należy stanowczo unikać wychłodzenia.

Nadwaga, otyłość oraz zespół metaboliczny uważane są za istotne czynniki sprzyjające powstawaniu dny moczanowej. Dlatego osoby mające problemy z tuszą powinny ograniczać kaloryczność dań. Jednak nie powinny dostarczać mniej niż 1200 kcal, ponieważ gwałtowny spadek masy ciała może prowadzić do kwasicy ketonowej, wywołującej ostry napad podagry. Z tego powodu zakazane są głodówki i diety o dużym deficycie kalorycznym. Badania naukowe wykazały, że menu z przewagą węglowodanów sprzyja wydalaniu kwasu moczowego, natomiast jadalospis bogaty w tłuszcze nasila wchłanianie zwrotne tego związku.

Warto przy tym wiedzieć, że z każdym zrzuconym kilogramem następuje zmniejszenie hiperurykemii²².

dalanie kwasu moczowego z organizmu. Po drugie, alkohol zwiększa syntezę puryn, a tym samym produkcję kwasu moczowego²⁰. Z tego względu napoje procentowe powinny zostać bezwzględnie wykluczone.

Warto też ograniczyć solenie potraw, bowiem sód może być częściowo metabolizowany do kwasu mlekowego, który – jak już wiemy – hamuje wydalanie kwasu moczowego z uryną.

Na osłodę – dozwolone są desery: kisiele, budynie, galaretki owocowe, kompoty, musy, suflety, biszkopty, keksy oraz koktajle mleczno-owocowe – oczywiście w rozsądnej ilości!

Dla zmniejszenia podaży związków purynowych istotne znaczenie ma też przyrządzanie potraw. Wskazane jest gotowanie, w tym na parze, duszenie bez obsmażania i pieczenie bez tłuszczu. Bardzo ważne jest, aby gotować mięso w dużej ilości wody, gdyż pozwala to na uwolnienie części zawartych w nim puryn. Dobrze będzie wymienić wodę podczas gotowania, a ostatnią odlać. Potrawy powinny być łagodne, najlepiej doprawiać je naturalnymi przyprawami, np. żmajarankiem, tymiankiem, bazylią lub pietruszką. Do przygotowania zup

BIBLIOGRAFIA

1. Internist (Berl). 2006; 47: 509-520
2. Nat Rev Rheumatol. 2010; 6 (1), 30-8,
3. Lancet 375 (9711), 2010; 318-28
4. J Clin Rheumatol. 2008; 14 (5 Suppl), S55-62,
5. Postgrad Med. 2010; 122 (2), 157-61
6. Am Fam Physician 2007; 76 (6), 801-8
7. BMC Musculoskeletal Disorders 2015, Volume 16, no 1, Page 1
8. J. Rheumatol. 2003; 30 (4), 849-50
9. BMJ 344, s. d8190, 2012
10. Dtsch Arztebl Int. 2009; 106 (34-35), 549-55
11. PNAS March 11, 2014; vol. 111, no. 10; 3763-3768
12. Annals of the rheumatic diseases 71. 929-34
13. N. Engl. J. Med. 1996; 334: 445-451
14. J. Rheumatol. 2008; 35: 1859-1864
15. JAMA 2010; 304: 2270-2278, BMJ 2008; 336: 309-312
16. N. Engl. J. Med. 2004; 350: 1093-1103.
17. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2012, tom 3, nr 3, 125-129
18. PLoS One. 2012; 7: e38123
19. Lancet 2004; 363: 1277-1281
20. J. Rheumatol. 2005; 32: 773-777
21. Grzegorzewska A. Żywnie w skazie moczanowej. W: Hasik J., Gawęcki J. (red.). Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009; 234-237
22. Pachocka L., Jarosz M. Dna moczanowa. Porady lekarzy i dietetyków. PZWL, Warszawa 2012; 15-42

Sposób na podagrę

Woda alkaliczna może podnieść pH moczu, co pozwala nerkom na szybsze usuwanie kwasu moczowego i zmniejszenie hiperurykemii

Kwas moczowy – końcowy produkt metabolizmu związków purynowych, obecnych przede wszystkim w mięsie, rybach i niektórych roślinach (fasola i soja) oraz grzybach – nie jest już w żaden sposób przekształcany, dlatego musi zostać wydany z organizmu. Zadanie to spoczywa przede wszystkim na nerkach.

Jeśli jednak dieta obfituje w puryny, pojawia się problem: nadwyżka kwasu moczowego zaczyna gromadzić się we krwi, co nazywamy hiperurykemią. Taki stan powoduje nadmierne uwalnianie wolnych rodników i czynnika martwicy nowotworów α (TNF- α), wzmożone utlenianie lipidów i rozwój zmian miażdżycowych, a także upośledzenie funkcji śródbłonna i zwiększenie adhezji płytek, co sprzyja powstawaniu zakrzepów¹.

Z czasem hiperurykemia może prowadzić do napadu dny moczanowej (podagry), kiedy bowiem organizm nie radzi sobie z eliminowaniem kwasu moczowego, osadza go w postaci kryształów w stawach.

Niebezpieczne nawyki

Do takiej krystalizacji mogą przyczyniać się różne czynniki: znaczny wysiłek fizyczny, uraz, zabieg operacyjny, inne stany chorobowe, zastosowanie niektórych leków (np. diuretyków) oraz radioterapia². Sprzyjają jej również otyłość, hipercholesterolemia i hipertriglicerydemia – zwłaszcza

po 50. r.ż. Co jednak bardzo ważne wystąpienie objawów dny moczanowej jest ściśle powiązane ze sposobem żywienia. Hiperurykemia może bowiem rozwinąć się w wyniku stosowania jadłospisu bogatego w puryny i/lub fruktozę, a także spożywania alkoholu³.

Jak pokazują wyniki analiz prowadzonych w USA, istnieje bezpośrednia zależność między ilością spożywanego mięsa oraz ryb i owoców morza a zwiększonym stężeniem kwasu moczowego we krwi⁴. Co więcej, naukowcy potwierdzili również, że spożywanie produktów bogatych w puryny podnoszące poziom kwasu moczowego we krwi może być istotnym czynnikiem, który zwiększa ryzyko rozwoju dny moczanowej⁵.

Przywrócić równowagę

Jednocześnie pojawia się coraz więcej badań, które udowadniają, że wegańska dieta alkaliczna pozwala zatrzymać proces powstawania kryształków moczuanu. Wynika to z faktu, że wyklucza ona produkty zakwaszające, jednocześnie bogate w puryny.

Wszystkie te obserwacje skłaniają ekspertów do wniosku, że poprzez wprowadzenie odpowiednich zmian w diecie można skutecznie zmniejszyć stężenie kwasu moczowego we krwi, a tym samym uniknąć ataku podagry. Badania pokazują wprost, że alkaliczacja moczu poprzez sięganie po pokarmy dobrze dobrane pod względem odżywczym skutecznie usuwa kwas moczowy z organizmu, a tym samym zmniejsza hiperurykemię⁶.

Dobra woda

Istotnym składnikiem diety, który może spowodować te zmiany, jest woda alkaliczna. Podnosi ona pH moczu, co pozwala nerkom na szybsze usuwanie kwasu.

Wykazano to m.in. w badaniu dotyczącym wpływu wody alkalicznej na bazie minerałów na sportowców, którzy wy-



pili ją po intensywnych ćwiczeniach. Stwierdzono, że wpłynęło to na podwyższenie pH moczu ochotników⁷.

Również polskie analizy, prowadzone z wykorzystaniem wody o wysokiej zasadowości (pH > 9), pozyskanej ze studni w Humniskach, przyniosły podobne wnioski. Zawodnicy, którzy wypijali ją w ilości 2,5-3 l dziennie przez 6 tygodni, nie tylko byli lepiej nawodnieni i szybciej wracali do sprawności po wysiłku, ale również charakteryzowali się poprawą równowagi kwasowo-zasadowej, przy znacznym wzroście pH krwi i moczu⁸.

Z kolei japońscy lekarze na podstawie danych ze swych prac udowodnili, że regularne spożywanie wody alkalicznej wpływa na znaczne zmniejszenie zawartości moczuanów we krwi u pacjentów, którzy już cierpią na dnę moczanową, dzięki czemu pozbywają się oni ostrych napadów bólowych⁹.

BIBLIOGRAFIA

1. Ann Intern Med 2005; 143:499-516; Nature 2003; 425:516-521; J Lipid Res 2003; 44:512-521; Kidney Int 2005; 67:1739-1742
2. Am J Med 1992; 92:141-146; J Heart Lung Transplant 2007; 26:498-503
3. Circ J 2005; 69:929-933; Curr Opin Rheumatol 2005; 17:141-146; Lancet 2004; 363:1277-1281
4. Arthritis Rheum. 2005; 52(1): 283-289
5. N Engl J Med. 2004; 350(11):1093-103
6. Nutr J. 2010; 9:45; Nutr J. 2012; 11:39
7. Biol Sport. 2017; 34(3): 255-261
8. Int J Food Nutr Sci 2018; 5(1):134-139
9. Trends in Food Science & Technology 2012; 23(2):124-131

Lumbago – co robić?

Choć uniemożliwiający chodzenie dotkliwy ból w dolnym odcinku kręgosłupa dotknął przynajmniej raz w życiu aż 80% z nas, to jednak wciąż pozostaje medycznym pariasem. Nadal nie znamy dokładnych mechanizmów jego powstania, a w związku z tym nie umiemy mu przeciwdziałać ani skutecznie go leczyć. Ba, ostatnie badania dowodzą, że terapia często jest niezgodna z najnowszą wiedzą!

Lumbago potrafi złożyć każdego. Jest ucieleśnieniem egalitaryzmu – nie oszczędza młodych ani starych, bogatych ani biednych, sławnych i szaraków. „Bankiety. Crevettes, pasztet z sałatą, kielbasa, escalope z puree, oto szczytowe momenty. Przyjazd Dominika, kursy filozoficzne (raz z Izą, potem z Witoldą). Witolda 2 dni. Lumbago w krzyżach, raczej leżę. Skleroza, nic nie robię, słabość. Pogody wciąż fatalne (do dn. 8 V 69). Zapomniałem: de Gaulle ustąpił. Entretiens po niemiecku, Operetka po francusku. Też zapomniałem” – pisał w swoim dzienniku Gombrowicz.

O dotkliwych nawrotach tej dolegliwości wspominał również sędzia Daniel Paul Schreber w swoich „Pamiętniach nerwowo chorego”: „postrzał bywał niekiedy tak silny, że mogłem się podnieść z łóżka tylko wydając jednocześnie – pół na pół zamierzony w tym celu – okrzyk bólu”.

Obaj panowie pisali o tym samym dotkliwym bólu okolicy lędźwiowej – jednej z najczęściej zgłaszanych do dziś dolegliwości¹. Szacuje się, że ok. 60-80% populacji ogólnej doświadcza jej przynajmniej raz w życiu². Lumbago – nazywane też heksenszus lub określane jako postrzał – jest jedną z głównych przyczyn absencji chorobowej w państwach uprzemysłowionych³. Gdy czytasz ten tekst, 30% ludzi na całym świecie cierpi właśnie z powodu postrzału. Uważa się, że najczęściej jest on wynikiem nadwężenia kręgosłupa, wysunięcia krążka międzykostnego lub jego choroby zwyrodnieniowej oraz stenozy (zwężenia) kanału kręgowego, która najczęściej dotyka osoby powyżej 60. r.ż.

Jednak mimo ogromnej skali problemu przyczyny tego rodzaju bólu nie są dostatecznie poznane. Co więcej, okazuje się, że wiele zabiegów terapeutycznych stosowanych przez lata jest całkowicie nieskutecznych!

Co pomaga, a co nie?

Naukowcy odkryli, że choć z czasem poprawiło się nasze rozumienie tej dolegliwości i w części wiemy, jak ją leczyć, to jednak w wielu miejscach na świecie terapia oferowana w przypadku bólu krzyża nie odzwierciedla tego, co jest już wiadome z badań. Ponieważ istnieje wiele różnych przyczyn heksenszusu, nie ma jednego sposobu leczenia go, który miałby uniwersalne działanie. Uczeni zauważyli m.in., że dużo porad udzielanych chorym, takich jak np. leżenie w łóżku, jest nieprzydatnych, ponieważ tak naprawdę nie poprawia ich stanu.

Do worka nieskutecznych metod leczenia stosowanych w przeszłości można dodać noszenie pasów i gorsetów, przeszskorną elektryczną stymulację nerwów (TENS), blokadę kręgosłupa, a także akupunkturę.

Niektóre środki przeciwbólowe, takie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (np. paracetamol) nie są w stanie złagodzić dolegliwości. Inne (np. ibupro-

fen) mogą nieco pomóc, jednak należy stosować je możliwie najkrócej.

Na szczęście przegląd prac naukowych pozwolił również wyłuskać te, które naprawdę pomagają. Uczni przyjrzeni się wytycznym i badaniom z całego świata, aby zobaczyć, co je łączy. Okazało się, że ćwiczenia, z edukacją wspomagającą lub bez niej, skutecznie radziły sobie z bólem pleców.

Obecne rekomendacje Narodowego Instytutu Doskonałości Zdrowia i Opieki (NICE) mówią, że dla osób, u których ból pleców nie jest spowodowany innym stanem (takim jak uraz kręgosłupa, zapalenie stawów lub rak), warto rozważyć szereg metod leczenia. Obejmują one różne rodzaje ćwiczeń, które można wykonywać w grupach, oraz fizjoterapię, w tym manipulację kręgosłupa, mobilizację i techniki tkanek miękkich, takie jak masaż. Wskazane jest również prowadzenie terapii psychologicznej jako metody radzenia sobie z bólem. Natomiast operacja kręgosłupa powinna być ostatecznością zarezerwowaną tylko dla osób z długotrwałym bólem i dopiero po wypróbowaniu wszelkich innych rodzajów leczenia⁴.

Autorzy badania podkreślili, że brakuje prac poświęconych sposobom zapobiegania bólowi krzyża i korzystne byłoby przeprowadzenie większej ich liczby. Trudno jednak oprzeć się wrażeniu, że brak testów i eksperymentów ściśle wiąże się z faktem zbyt wielu potencjalnych przyczyn postrzału, które z braku lepszego pomysłu wrzucono do jednego worka. Ta powiązana ze sobą jedynie końcowym objawem obfitość, utrudnia stworzenie spójnej koncepcji, która wyjaśniałaby mechanizm powstawania lumbago. Tym bardziej, że jak pokazu-

“Lumbago jest jedną z głównych przyczyn absencji chorobowej w państwach uprzemysłowionych. Gdy czytasz ten tekst, 30% ludzi na całym świecie cierpi właśnie z powodu postrzału.”

ją inne badania, aż u 90% pacjentów z bólem okolicy lędźwiowej dolegliwości ustępują samoistnie w ciągu 6 tygodni⁵.

Gdy psyche wskoczy na plecy

Niektórzy eksperci zaczynają postrzegać lumbago jako chorobę psychosomatyczną. Ich zdaniem słynny heksenszus jest związany nie tyle z gwałtownym ruchem, co z bolesną zmianą w życiu, którą trudno nam zaakceptować, taką jak np. śmierć, rozwód albo utrata domu lub pracy. To właśnie związana z nimi trauma lokuje się w lędźwiowym odcinku pleców i daje o sobie znać dotkliwym bólem.

Kanadyjscy lekarze ze szpitala Najświętszego Serca w Montreale postanowili przyjrzeć się bliżej związkowi między lumbago a psychiką. W tym celu przeprowadzili badania kliniczne na 27 pacjentach, którzy zostali poddani pierwszej dyskoidemii i nigdy nie mieli żadnego kontaktu z psychiatrią. Medycy stwierdzili słabsze wyniki (m.in. utrzymujący się ból) u tych pacjentów, którzy mieli trudności w postrzeganiu i wyrażaniu uczuć lub osiągnęli wysoką ocenę bólu w testach szacunkowych⁶.

Z tego względu badacze radzą, by przed przystąpieniem do leczenia bólu najpierw rozprawić się z dręczącymi problemami, może bowiem okazać się, że gdy to zrobimy, leczenie postrzału nie będzie już konieczne.

Sekretne związki

Według powszechnego przekonania na pojawienie się bólu kręgosłupa wpływ może mieć styl życia (otyłość czy dźwiganie ciężkich przedmiotów), ale także wystąpienie poważniejszych schorzeń, m.in. dyskopatii lędźwiowej. Charakteryzuje się ona urazem krążka międzykręgowego, zwanego potocznie dyskiem, który mieści się między poszczególnymi kręgami kręgosłupa. Najczęściej dochodzi do niej między 4. a 5. kręgiem lędźwiowym (L4-L5). Jak się jednak okazuje, postrzał i wynikające z niego dolegliwości bólowe mogą mieć swoje źródło w stanie zapalnym toczącym się w... jelitach. Przekonują o tym na łamach swojej pracy badacze z Kalifornii. Otóż zaobserwowali oni, że zarówno osoby cierpiące na zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa, jak i z zapaleniem kości krzyżowej lub nieprawidłowościami w obrębie stawu krzyżowo-biodrowego mieli jednocześnie ostre i przewlekłe (choć bezobjawowe!) schorzenie jelit przypominające IBD (nieswoiste zapalenie jelit), przy czym aż u 60% z nich znalazło to potwierdzenie pod mikroskopem. Kalifornijczycy wskazują na potrzebę przeprowadzenia dużych kohortowych badań, które dokładniej prześledziłyby korelacje między kłopotami jelitowymi a bólami kręgosłupa⁷.

Z kolei John Panagopoulos, fizjoterapeuta kliniczny, w swoich badaniach przeprowadzonych we współpracy z Duńczykami zwraca uwagę, że istnieje wiele połączeń między tkanką łączną (powięzią), jelitami, szkieletem i układem nerwowym, a schorzenia narządów wewnętrznych mogą powodować ból w otaczających je strukturach mięśniowo-szkieletowych⁸. Badacz wskazuje, że przyczyną lumbago może być również ból mięśni przednich tułowia⁹.

Co więcej, 20% osób skarżących się na ból kręgosłupa w okolicy lędźwiowej zgłasza również problemy z jelitami, takie jak uczucie wzdęcia czy zaparcia.





John i jego zespół przebadali 2 974 osób z bólem krzyża. Okazało się, że pacjenci z dolegliwościami jelitowymi intensywniej odczuwali ból dolnej części pleców. Nie dość na tym, zwiększał on ich niepełnosprawność w porównaniu do chorych z lumbago, którzy nie mieli żadnych kłopotów brzusznych¹⁰!

Post i kompresy

Niektórzy naturoterapeuci uważają, że wpływający drażniąco na kręgosłup stan zapalny jelit można ugasić, stosując 24-godzinna głodówkę. W tym czasie zalecają picie zimnej wody, w razie pragnienia i ciepłej, lekko osolonej, gdy poczuje się głód.

Wśród francuskich przedstawicieli medycyny alternatywnej popularnością cieszy się termoterapia różnicowa opracowana przez Pierre'a Gardelle'a, inżyniera i fizjoterapeutę. Gardelle oparł swoją metodę na założeniu, że tam, gdzie znajduje się ognisko zapalne, następuje lokalny wzrost temperatury. To zaś sprawia, że leukocyty i limfocyty mierzą się z podobnymi przeszkodami, co gaszący pożar strażacy: upał uniemożliwia im zbliżenie się do źródła problemu i utrudnia likwidację zagrożenia. Dlatego ochładzanie chorego miejsca jest dla komórek układu odpornościowego odpowiednikiem strażackiego żaroodpornego wdzianka. Zdaniem Francuza gdy schłodzimy bolesne miejsce, leukocyty i limfocyty zwiększą swą wydajność dziesięciokrotnie. Jednak nie można poprzestać na oziębianiu. Dla zachowania zdrowia ważna jest bowiem regulacji termiczna ciała. Dlatego intensywne schładzanie jednej strony musi być zrównoważone przez kompensacyjne źródło ciepła ogrzewające ciało w pewnej odległości od miejsca zajętego przez stan zapalny. Najle-

piej, by było umieszczone w strefie, gdzie przecinają się ścieżki układu limfatycznego i krwi. Z tego powodu Gardelle zaleźnie od problemu radzi nakładanie ciepłych kompresów na spłot słoneczny, brzuch, wątrobę lub śledzionę. Ponadto należy umożliwić komórkom odpornościowym uprzątnięcie pola walki. W tym zaś ma pomóc wytworzenie prądu konwekcyjnego – typu centralnego ogrzewania w naszym organizmie. Jak to zrobić? Zdaniem francuskiego inżyniera wystarczy zadbać o to, by różnica temperatur między kompresami wynosiła 30°C. Dlatego woda, w której zanurzamy ręcznik przeznaczony do chłodzenia, powinna mieć 10°C, a ta przeznaczona do ogrzewania 40°C.

W przypadku lumbago terapeutę stosujący metodę Pierre'a Gardelle'a podkreślają konieczność uprzedniego oczyszczenia jelita. Zależnie od stopnia nasilenia bólu pleców zalecają oni 24-, 36- lub 48-godzinny post. Dopiero po tym czasie w bolesne miejsce należy przyłożyć owinięte w wilgotną tkaninę kostki lodu, a jednocześnie przy stopach chorego umieścić na godzinę gorący termofor.

Po głodówce trzeba się wystrzegać wszelkich produktów wywołujących stany zapalne: nabiału, białego cukru, czerwonego mięsa oraz mąk rafinowanych. W jadłospisie natomiast powinny znaleźć się pokarmy o działaniu przeciwzapalnym: kurkuma, imbir, brokuły, ziarno chia, sok z marchwi i z buraka, seler naciowy oraz produkty bogate w kwasy omega-3. Ponadto należy pić zieloną herbatę i napoje fermentowane, np. kefir¹¹.

Oszukać bramki bólu

Inną opcję daje nam odkrycie prof. Ronald Melzacka. Zauważył on, że każdy impuls nerwowy informujący o bólu musi najpierw przejść przez pewien punkt w rdzeniu kręgowym (tzw. róg tylny rdzenia), który decyduje, czy ma on zostać przesłany dalej, czy nie. Jeżeli na drodze impulsu bólowego pojawi się inny – silniejszy – ten pierwszy zostaje zniwelowany. Badania nad bramkową teorią hamowania bólu doprowadziły do odkrycia, że wibracja hamuje bodźce bólowe przez pobudzanie dużych aksonów nerwowych, takich jak receptory dotyku i wibracji

(ciałka blaszkowate Paciniego i ciała dotykowe Meissnera). Znalazło to potwierdzenie w baniach Yvesa De Konincka, profesora psychiatrii i neurologii na Uniwersytecie Laval. Wykazał on, że już po kilku minutach masażu wibracyjnego następuje zahamowanie bólu receptorowego w neuronach tylnych rogów. Istotną rolę gra tu dobór właściwej częstotliwości i amplitudy drgań¹².

Na kanwie tych doniesień naukowych powstały wibroterapia oraz terapia wibroakustyczna (gdzie drgania powodują odpowiednio dobrana fala dźwiękowa). Obie metody nie wywołują żadnych zagrażających zdrowiu skutków niepożądanych i w przeciwieństwie do leków przeciwbólowych nie obciążają żołądka, wątroby ani nerek.

Inne opcje

Wydłużanie kręgosłupa Rewelacyjne efekty w leczeniu bólu pleców i lumbago osiąga się techniką Gokhale. Wykorzystuje ona zdrową postawę i ruch. Co istotne dla cierpiących z powodu heksenszusu u podstaw tej metody leżała choroba jej wynalazczyni Esther Gokhale, kalifornijskiej specjalistki akupunktury. Po nieudanej operacji pleców Esther postanowiła odkryć źródło odczuwanego bólu. W tym celu odwiedziła Brazylię, Portugalię i Indie. Zauważyła pewną prawidłowość – ludzie prowadzący aktywny tryb życia nie tylko nie odczuwali bólu pleców, ale też zachowywali całkowicie odmienną postawę. Jak pisze w swej książce, „Postawa ta jest zupełnie inna niż u Amerykanów. Jeśli spojrzysz z boku na amerykański kręgosłup, wi-

BIBLIOGRAFIA

1. Ann Rheum Dis, Online First 24 March 2014
2. Annex to the Clinical Standards Advisory Group's Report on Back Pain.: Epidemiology Review: Epidemiology and Cost of Back Pain. Wyd. Issue. 1994
3. Annu Rev Public Health, 12 (Issue), s. 141-56, 199
4. Lancet Volume 391, issue 10137, P2368-2383, June 09, 2018
5. Br Med J. 1966 Jul 9;2(5505):82-4
6. Psychother Psychosom 1986;45:78-83. doi: 10.1159/000287931
7. RMD Open. 2017; 3(2): e000437
8. Foreman RD. Mechanisms of visceral pain: from nociception to targets. Drug Discovery Today: Disease Mechanisms 2004
9. Ital J Orthop Traumatol, 12 (4), 467-71 PMID: 2956217
10. Pain, 155 (5), 977-82 PMID: 24502844
11. https://tiny.pl/tl1m8
12. Nat Rev Neurosci. 2018 Jul;19(7):383-384
13. Esther Gokhale, Susan Adams „8 kroków do pozbycia się bólu pleców Naturalne metody na dolegliwości pleców, szyi, ramion, bioder, kolan i stóp” Wydawnictwo Vital 2014

dzisz, że ma on kształt litery S (...), który nie jest naturalny. Pożądany kształt to litera J, gdzie dolna część pleców nie jest kolejnym łukiem, lecz jest bardziej pionowa i wyprostowana”.

Z tego powodu Esther postanowiła skoncentrować się na ponownym przyzwyczajeniu się do siedzenia, spania, stania, chodzenia i pochylania się w sposób sprzyjający powrotowi kręgosłupa do naturalnej, pierwotnej postawy. Jak sama dowiodła tego na sobie, gdy mięśnie i kości ułożą się prawidłowo, ból i fizyczna niesprawność zaczęły zanikać¹³.

Aby pacjent przyjął prawidłową postawę, proszony jest o wzięcie głębokiego wdechu i obserwowanie, jak unosi się jego klatka piersiowa i jak przybiera mu wzrostu. To uniesienie zostaje zachowane podczas wydechu. Po kilku powtórzeniach kręgosłup zyskuje dodatkową długość.

Inne subtelne ćwiczenie rozciągające kręgosłup wykorzystuje lekki przedmiot, np. złożony kawałek tkaniny, który należy utrzymać na czubku głowy. Gdy pacjent stara się wypchnąć głowę szmatką ku górze, zwracając przy tym uwagę, by nie unosić podbródka, jego kręgosłup automatycznie się wydłuża, a klatka piersiowa unosi się.

W jeszcze innym ćwiczeniu wyobrażamy sobie zawieszony w powietrzu haczyk, przymocowany do czubka naszej głowy i delikatnie ciągnący ją ku górze, co również powoduje wydłużenie szyi. Ćwiczenia takie można wykonywać też w pozycji siedzącej, stojącej lub podczas chodzenia.

Okłady Tradycyjna medycyna ludowa różnych krajów zaleca kompresy z zielonej gliny, kapusty lub chrzanu. Wymieszaj ciepłą wodę z gliną. Masa powinna być kleista i nieplastyczna. Nałóż ją na całą strefę lędźwiową i nakryj materiałem (aby zabezpieczyć ubranie czy pościel). Pozostaw na przynajmniej pół godziny.

Możesz też ugotować kilka liści kapusty i cebulę, a gdy przestygną, rozgnieść je widelcem. Uzyskaną masę położyć na plecach w kilku warstwach i zabezpieczyć gazą.

Inną opcją są kompresy z tartego chrzanu. Utrzyj kawałek korzenia i rozprowadź go cienką warstwą na szmatce. Przyłóż ją na bolące miejsce, przykryj folią, aby nie zabrudzić ubrania i pościeli. Połóż się na plecach na kwadrans. Następnego dnia powtórz.

Ćwiczenie oddechowe Połóż się na plecach na macie rozłożonej na podłodze. Ugnij nogi w kolanach, jeśli wyprostowanie ich sprawia Ci ból. Wyobraź sobie, że dół pleców jest jak balon i trzeba go napompować we wszystkich kierunkach, delikatnymi wdechami. Rób tak przez kilka minut, cały czas zachowując świadomość, który obszar swojego ciała masz napompować. Następnie zacznij wyginać miednicę do przodu i do tyłu. Ciągłe leżąc na plecach, na wdechu, delikatnie oderwij od podłoża dół pleców, przesuwając go w kierunku sufitu. Na wydechu opuść miednicę, wciskając kręgosłup w materac, a nawet nieco unosząc pośladki i zaokrąglając plecy. Rób tak przez kilka minut.

Terapia bańkami Ten stary sposób medycyny chińskiej otwiera pory i poprawia krążenie krwi i limfy. Na ciele stawia się bańki próżniowe, gumowe lub szklane (wtedy ich wnętrze trzeba podgrzać płomieniem). Zasysają one skórę i częściowo także mięśnie. Niektórzy terapeuci stosujący bańki gumowe dodatkowo potęgują ich działanie, przesuwając nimi po skórze (co rozluźnia napięte mięśnie). W ciągu 10-15 min od postawienia (i ewentualnego masażu) dolegliwości bólowe zostają złagodzone.

REKLAMA



MIĘŚNIE STAWY

100
ML

200
ML

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

MAŚC NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie
jest skutecznym produktem
o wzmocnionym i długotrwałym
działaniu rozgrzewającym.

poranne mdłości

Nudności i wymioty podczas ciąży tak naprawdę mogą zaatakować w dowolnym momencie dnia. Dolegliwościom tym mogą towarzyszyć zawroty głowy oraz poczucie zmęczenia. Poranne mdłości dotyczą ok. 80% ciężarnych i znikają zazwyczaj po pierwszych kilku miesiącach, choć zdarza się, że utrzymują się aż do porodu.

Same w sobie nie stanowią zagrożenia ani dla matki, ani dla dziecka, jednak ich ekstremalna postać, czyli tzw. niepowściągliwe wymioty ciężarnych, może być niebezpieczna, dlatego wymaga ścisłej obserwacji lekarskiej. Jeżeli jednak pojawiają się zwykłe poranne mdłości, wystarczą opisane poniżej naturalne sposoby – wszystkie poparte przez naukę.

1 Postaw na imbir

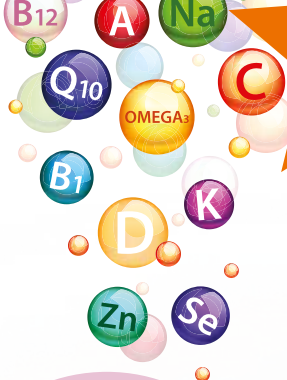


To jeden z najpopularniejszych naturalnych środków na nudności i wymioty, zwłaszcza te związane z ciążą. Gdy przyjmuje się go w postaci suplementu, jest równie skuteczny, co lek przeciwwymiotny dimenhidrynat, a przynosi mniej efektów ubocznych (np. senności towarzyszącej farmakoterapii)¹. Imbir można bezpiecznie spożywać w czasie ciąży, jeżeli nie przekracza się dawki 1 g podzielonej na kilka porcji w ciągu dnia. Można też zalać świeży plaster wrzątkiem i zaparzyć łagodzący mdłości napar. Sugerowana dawka: 50 mg 2 razy dziennie.

WSKAZÓWKA

Eteryiczny olejek imbirowy warto nosić ze sobą, jest to bowiem skuteczne lekarstwo na poranne mdłości. Kilka kropli należy rozpuścić w oleju bazowym, takim jak kokosowy czy jojoba, i przelać do buteleczki z zatyczką. Gdy nadchodzi fala mdłości, wystarczy nałożyć odrobinę preparatu na nadgarstki i powąchać.



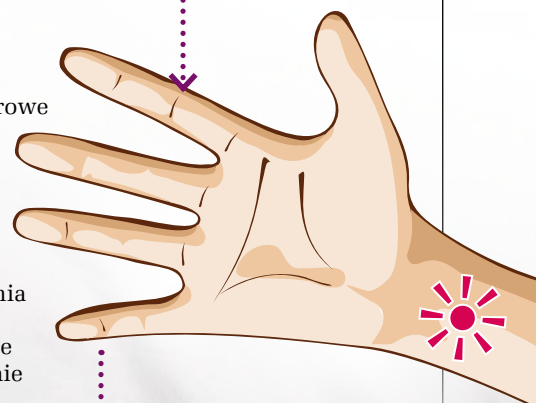


3 Przyjmuj multiwitaminy

Kobiety w ciąży stosujące prenatalne suplementy multiwitaminowe rzadziej cierpią z powodu porannych mdłości i wymiotów⁴. Jednak znajdujące się w niektórych preparatach żelazo może wywoływać nudności, dlatego warto dopilnować, by zawierały one pierwiastek w formie łagodnej dla żołądka (np. chelat).

4 Wypróbuj akupresurę

Zakładane na nadgarstki opaski akupresurowe przeciw chorobie lokomocyjnej, jakie sprzedaje się w aptekach i na lotniskach, mogą pomóc również w przypadku porannych mdłości. Działają one poprzez pobudzanie punktu akupresury P6, znajdującego się mniej więcej 4 cm powyżej zgięcia nadgarstka. Badania wykazały, że jest to skuteczna metoda łagodzenia mdłości i wymiotów w czasie ciąży⁵. Ewentualnie można też codziennie masować ten punkt przez ok. 10 min.



2 Bierz B6

Witamina B6, czyli pirydoksyna, to często zalecany – i skuteczny – środek na poranne mdłości². Nie jest aż tak efektywna, jak imbir w łagodzeniu nudności, ale nie ustępuje mu skutecznością, jeśli chodzi o ograniczanie przypadków wymiotowania³.

Sugerowana dawka:

50-100 mg dziennie podzielone na kilka porcji.

5 Przebadaj się pod kątem infekcji

Występująca w żołądku bakteria *Helicobacter pylori* ma związek z silnymi napadami mdłości i wymiotów podczas ciąży⁶, dlatego jeśli problem narasta, warto wykonać test na obecność tego patogenu – można zrobić badanie oddechu, krwi bądź stolca. Jeśli wynik okaże się pozytywny, warto rozważyć konsultację z doświadczonym naturopatą, który doradzi, jak w bezpieczny sposób walczyć z infekcją.

6 Pilnuj diety

Kobiety, które spożywają znaczne ilości napojów zawierających kofeinę, dużo cukru, smażonych potraw i mięsa, a niewiele zbóż i warzyw strączkowych, częściej cierpią z powodu porannych mdłości⁷. Warto więc jeść więcej zdrowych węglowodanów złożonych, np. produktów pełnoziarnistych, fasoli czy warzyw strączkowych. Pomaga też przestawienie się na częstsze jedzenie mniejszych posiłków⁸, a także picie dużych ilości wody, by uniknąć odwodnienia.

BIBLIOGRAFIA

- 1 | Med Assoc Thai, 2007;90: 1703-9
- 2 | Am J Obstet Gynecol, 1995;173: 881-4
- 3 | Midwifery, 2009;25: 649-53
- 4 | Am J Obstet Gynecol, 2002; 186(5 Suppl Understanding): S253-5
- 5 | Complement Ther Clin Pract, 2008;14: 46-52; BMC Complement Altern Med, 2016; 16:13
- 6 | Helicobacter, 2018; 23(1); Am J Perinatol, 2000;17: 243-7
- 7 | Proc Biol Sci, 2006; 273: 2675-9
- 8 | Am Fam Physician, 2003;68: 121-8

Hanna Sillitoe przez lata
cierpiała na bolesną, swędzącą
łuszczycę. Aż poznała
uzdrawiającą moc jedzenia.

Uratować własną skórę



Gdy w przeszłości ludzie pytali mnie, co sływać, odpowiadałam automatycznie, że wszystko w porządku. Ale tak naprawdę nic nie było w porządku. Bardzo cierpiałam, bo żyłam w ciągłym bólu i dyskomforcie.

Miałam 15 lat, gdy pierwszy raz odkryłam skupisko swędzących, czerwonych plamek na brzuchu. W ciągu tygodnia dużo ich przybyło i zaczęły zajmować coraz większą powierzchnię skóry. Lekarz pierwszego kontaktu zdiagnozował świerzby, i przepisał mi maść i antybiotyk na zatrzymanie infekcji. Ale diagnoza była błędna. Maść nie przyniosła żadnego efektu, a antybiotyk sprawił, że problemy ze skórą jeszcze się pogłębiły.

Musiałam odbyć kilka wizyt u lekarza oraz zasięgnąć porady dermatologa, zanim udało się postawić właściwą diagnozę: łuszczyca – przewlekła, niezakaźna choroba powodująca gwałtowne nawarstwianie się komórek na powierzchni skóry.

Leczenie punktowe

Wciąż pamiętam, jak siedziałam bezradnie w gabinecie, a lekarz mówił, że na to nie ma lekarstwa. Jedyne, na co mogłam liczyć, to maści sterydowe, które mogą dać okresy remisji. Sterydy łagodzą stan zapalny i świadczą o spowalniając rozwój nowych zmian łuszczycowych. Chociaż są skuteczne na krótką metę, stosowanie ich na przez dłuższy czas może osłabiać skórę, co z kolei prowadzi do powstawania rozstępów.

Mimo to używałam maści sterydowych. Stosowałam specjalne kremy zmiękczające i nawilżające, olejki do kąpieli, szampony i balsamy pod prysznic. Środki nawilżające były bardzo tłuste, a szampon leczniczy sprawiał, że wyglądałam, jakbym miała okropny łupież.

Niektóre terapie wywoływały u mnie oparzenia, a inne pachniały jak smoła. Pamiętam, jak mój ówczesny chłopak opowiadał, że świad roboty drogowych kojarzył mu się ze mną!

Zero nadziei

Łuszczyca przejęła kontrolę nad całym moim życiem, zarówno fizycznie, umysłowo, jak i emocjonalnie. Nie mogłam ubierać się tak, jak wszyscy. Topy i sukienki wylądowały z tyłu szafy, bo mogłam nosić tylko swetry, spodnie do kostek i bluzki z długim rękawem. Czułam się nieatrakcyjnie i niepewnie we własnej skórze. Dyskomfort nie pozwalał mi spać ani się uczyć. Nakładałam dużo makijażu, by jakoś zamaskować zaczerwienienia i łuszczący się naskórek. Stosowałam też plastry na odciski, żeby złagodzić świąd, ale nic nie działało.

Gdy poszłam na studia, moja skóra była w strasznym stanie. Nastoletnie perypetie i presja egzaminów nie pomogły, a gwoździem do trumny okazało się śmieciowe jedzenie, którym

Choroba zajęła tak wielką powierzchnię skóry, że lekarz namawiał mnie na lek stosowany w chemioterapii

się żywiłam. W tamtym okresie oprócz łuszczycy zmagam się też z trądzikiem i egzemą.

Przestałam uprawiać sport i rzadko kiedy gdziekolwiek wychodziłam. Poważne problemy ze skórą oznaczały, że nawet najzwyczajniejsze czynności były nieprzyjemne. Nie miałam na nic energii.

Nie dość, że bardzo źle się wtedy odzywałam, to co gorsza właśnie wtedy odkryłam alkohol i papierosy. Na początku kariery pracowałam często jako DJ w barach, kiedy jeszcze legalnie można było palić w pomieszczeniach. W wieku mniej więcej 25 lat potrafiłam wypalić jakieś 20-40 papierosów dziennie. Moją ulubioną trucizną było wytrawne, czerwone wino – co wieczór bez problemu wypijałam całą butelkę.

Punkt zwrotny

W wieku 35 lat byłam już naprawdę chora. Oprócz problemów ze skórą miałam nawracające infekcje dróg moczowych, poważne nadciśnienie oraz nadwagę i byłam wiecznie wykończona. Wypryski zajęły całe powieki, a na rękach, nogach, klatce piersiowej, brzuchu i głowie rozprzestrzeniły się ogniska łuszczycy kropelkowej i plackowatej.

Łuszczyca plackowata to najpowszechniejsza forma tej choroby. Ma postać czerwonych, wypukłych wykwitów pokrytych srebrzystą łuską. Z kolei łuszczyca kropelkowata to małe, czerwone punkciki w kształcie kropki. Z początku znajdowałam na skórze po kilka takich punkcików, ale z czasem mnożyły się i łączyły w większe, czerwone platy. Swędzenie budziło mnie w nocy, miałam wrażenie, że ubrania ocierają się o zaognioną skórę. Niejednokrotnie płakałam z bólu.

Na tym etapie choroba zajęła tak wielką powierzchnię skóry, że lekarz namawiał mnie na lek o nazwie metotreksat, stosowany w chemioterapii. Plan zakładał wyciszenie układu odpornościowego, aby powstrzymać go przed nadmiernym reagowaniem (patrz ramka na następnej stronie). W teorii miało to sens, ale mogły wystąpić potencjalne efekty uboczne, takie jak trądzik, spadek sił, swędzenie, wypadanie włosów, wrzody żołądka, napady padaczkowe, zapalenie wątroby, infekcje, choroby nerek oraz niewydolność wątroby albo płuc. Istniało też ryzyko, że lek w ogóle nie pomoże na łuszczycę. Z całą pewnością nie było to długofalowe lekarstwo.

To stało się dla mnie punktem zwrotnym. Po 20 latach w końcu miałam dość. Nie zgodziłam się na terapię metotreksatem i zamiast tego wzięłam sprawy w swoje ręce.

Wielej niż skóra

Przez wszystkie te lata, gdy leczyłam się na liczne choroby skóry, ani razu nie zasugerowano mi, że dieta może mieć znaczenie. Jeden z lekarzy powiedział wręcz, że zmiana jadłospisu nic nie da.

Tymczasem kiedy zaczęłam szukać w internecie alternatywnych sposobów leczenia łuszczycy, wszystko sprowadzało się do jedzenia. Koncepcja, że powierzchnia skóry odzwierciedla stan w głębi organizmu, wydawała mi się sensowna. Postanowiłam więc odkryć bazowy problem i rozwiązać go.

Nadzieję przyniosły mi książka o diecie sokowej autorstwa Jasona Vale'a oraz film dokumentalny Joego Crossa „Fat, Sick and Nearly Dead” („Gruby, chory i prawie martwy”). Obaj zwolennicy wyciskanych soków z powodzeniem wykorzystali dietę do wyleczenia przewlekłych chorób skóry.

Spory problem stanowił fakt, że uwielbiałam jeść. Wiedziałam, że dam radę przetrwać krótki post sokowy, ale na dłuższą metę musiałam wymyślić jakieś realistyczne, trwałe rozwiązanie.

W moim przypadku sprawdziła się alkaliczna dieta przeciwzapalna, zawierająca dużo pokarmów i soków. Unikam też produktów, które, jak się okazało, zwiększają u mnie problemy ze skórą.

Kwasy kontra zasady

Na temat jedzenia dowiedziałam się bardzo wiele, ale najważniejsza, a zarazem najprostsza i najpojętniejsza kwestia to dla mnie dieta alkaliczna.

Świeże warzywa, prawie wszystkie owoce, orzechy, nasiona, strączki i filtrowana woda to pokarmy o odczynie zasadowym. Po drugiej stronie znajdują się cukier, śmieciowe jedzenie, pokarmy przetworzone bądź rafinowane, takie jak białe pieczywo i makaron, słodczyce, napoje gazowane i alkohol – te mają odczyn kwasowy (patrz tabela).

Gdy przerzuciłam się na dietę alkaliczną, już po kilku dniach zauważyłam poprawę, jeśli chodzi o rozgrzanie, zaczerwienienie i nieznośne swędzenie. W ciągu paru tygodni skóra zaczęła zdrowieć.

Z natury jestem niecierpliwa, więc tak gwałtowne efekty po latach nieskutecznych terapii były dla mnie objawieniem. Po niecałym miesiącu pierwszy raz od lat wyszłam z domu w bluzce z krótkim rękawem.

Zdrowe odżywianie szybko stało się częścią mojego codziennego życia. Sama z siebie wybierałam surówki, świeże warzywa i owoce, gdyż wiedziałam, jak zbawiennie wpływają na moje samopoczucie i stan skóry. Z tego samego powodu unikałam kofeiny, alkoholu, cukru, jedzenia śmieciowego i przetworzonego, pszenicy, truskawek,

Choroba autoimmunologiczna

Łuszczyca powstaje w wyniku nadpobudliwości układu odpornościowego. Gdy funkcjonuje on prawidłowo, cała sieć bardzo skomplikowanych procesów stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed chorobami. Jednak ten system może się rozregulować,

co wywołuje schorzenia autoimmunologiczne. Organizm jest wówczas przekonany, że coś jest nie tak, przez co układ odpornościowy wchodzi w stan pobudzenia, aby bronić się przed rzekomym zagrożeniem. Problem w tym, że tak naprawdę nie ma żadnego zagrożenia. W rezultacie

układ odpornościowy atakuje zdrową tkankę, po czym uzupełnia ją w sposób chaotyczny i nieskoordynowany. W przypadku łuszczycy efektem takiej niepotrzebnej reakcji są czerwone, łuskowate plamy na ciele, które zazwyczaj swędzą i wywołują ból.



Zdjęcia w górnym rzędzie przedstawiają stan skóry Hanny z łuszczycą, zanim zdecydowała się na zmianę diety i stylu życia. Na zdjęciach w dolnym rzędzie widać, jak jej skóra się poprawiała.

orzeszków ziemnych, warzyw psiankowatych (pomidorów, bakłażanów, ziemniaków itd.) oraz pomarańczy, gdyż moja skóra źle na nie reagowała.

Nabiał był jednym z ostatnich produktów, z których zrezygnowałam na dobre. Przez jakiś czas drastycznie ograniczyłam jego ilość i przerzuciłam się na bardziej zasadowe produkty, np. ser kozi czy jogurt. Ale po 2 tygodniach spędzonych w Tajlandii, gdzie praktycznie nie jada się nabiału, poprawa skóry była tak spektakularna, że zdecydowałam się całkowicie go odstawić.

Trwałe przyjaźnie

Jedną z największych obaw związanych ze stałą zmianą diety była rezygnacja z alkoholu. Spora część moich kontaktów ze znajomymi opierała się na wspólnym chodzeniu do pubów, barów i restauracji. Ale skóra była w tak rozpaczliwym stanie, że musiałam podjąć trudne decyzje. Palenie rzuciłam już wcześniej i zdawałam sobie sprawę, że przyszła pora odstawić też alkohol.

Pamiętam, jak pierwszy raz umówiłam się ze znajomymi po zmianie stylu życia – nieźle mi się dostało za zamówienie przy barze wody. Ale przyjaciele postarali się, żebym nie czuła się odosobniona, więc gdy pili szoty, ja też dostawa-

Tak gwałtowne efekty po latach nieskutecznych terapii były dla mnie objawieniem

Przepis na ramen odpornościowy

Ta zupa jest bogata w zdrowe warzywa sezonowe, podnoszące odporność grzyby shiitake oraz przepyszne, lecznicze przyprawy. Połączenie witamin, przeciwutleniających i mocnych dodatków tworzy wspaniały bulion na wzmocnienie odporności.

Przepis na 2 porcje

Składniki:

700 ml domowego bulionu warzywnego
2 porcje makaronu gryczanego
6 brokułów Bellaverde
2 kapusty chińskie baby
4 pory baby
3 cebulki dymki
6 grzybów shiitake
2 ząbki czosnku
Mały kawałek imbiru bez skórki
Sok z 1 limonki
4 gwiazdki anyżu

Sól i pieprz
Do przybrania:
Nasiona sezamu
Garść świeżej kolendry

Przygotowanie:

- 1 W dużym garnku zagrzej 700 ml domowego bulionu z dodatkiem 300 ml wody (możesz zmienić proporcje w zależności od mocy bulionu). Niech całość delikatnie się gotuje.
- 2 Dodaj makaron gryczany i gotuj przez 1-2 min.
- 3 Dorzuć warzywa i wszystkie pozostałe składniki, gotuj przez dalsze 5-7 min. Makaron powinien zmięknąć, a warzywa pozostać mocno zielone i sprężyste, dzięki czemu zachowają wszystkie cenne witaminy.
- 4 Dopraw solą i pieprzem. Serwuj w 2 dużych miszkach, posyp nasionami sezamu i kolendrą.



Dziś, gdy ludzie pytają mnie, jak się miewam, wreszcie mogę szczerze odpowiedzieć, że wszystko w porządku. Mam dużo siły, jestem w formie, a moja skóra lśni pięknym, zdrowym blaskiem.

we włoskich knajpach uwielbiałam wielkie talerze makaronu i ciężki chleb czosnkowy, a dziś wybieram zupy i zdrowe sałatki.

Życie w ruchu

Kolejny aspekt, który zmieniłam, to aktywność fizyczna. Zaczęłam od 20 min spacerów codziennie rano i wieczorem, które z czasem zmieniły się w 30 min joggingu. Rok później startowałam już w triathlonie. Dziś uprawiam tajski boks i wakeboarding, podnoszę ciężary, biegam, pływam, jeżdżę na rowerze i wcale nie mam wrażenia, że robię to z przymusu. Naprawdę uwielbiam sport i to jest najważniejsze.

Dobre samopoczucie

Gdy rozumiałam, że dieta i styl życia mogą przynieść ogromne korzyści bądź wyrządzić straszną szkodę względem zdrowia i samopoczucia, moje życie całkowicie się odmieniło. Łuszczyca, egzema i trądzik cofnęły się, nie nękają mnie już infekcje dróg moczowych, dżiesiąta nie krwawią, schudłam 30 kg, a na dodatek mam teraz mnóstwo energii. Powiedzenie, że „jesteś tym, co jesz” w moim przypadku sprawdza się w 100%.

Dziś, gdy ludzie pytają mnie, jak się miewam, wreszcie mogę szczerze odpowiedzieć, że wszystko w porządku. Mam dużo siły, jestem zdrowa i w formie, a moja skóra lśni pięknym blaskiem.



łam kieliszek – z wodą. Choć było to trudne, zrozumiałam, że najbardziej zależy mi na ich towarzystwie, a nie na tym, co mam w szklance.

Wraz z upływem tygodni i miesięcy zmiana diety i abstynencja stały się dla mnie świadomym stylem życia. Mogę szczerze powiedzieć, że rzadko kiedy myślę dziś o alkoholu, a życie bez kaca jest cudowne.

Jeśli chodzi o jądanie na mieście, to przyznam, że było to dla mnie większe wyzwanie. Na szczęście restauracje szybko przystosowują się do coraz większego popytu na zdrową żywność. W ofercie jest dużo potraw bezglutenowych oraz naparów ziołowych i soków. Nie musiałam więc całkowicie rezygnować z jądania na mieście, tylko zamawiać inne potrawy. Kiedyś

Dieta przyjazna dla skóry

Jak mówi Hanna, jadłospis bogaty w pokarmy o odczynie zasadowym odegrał istotną rolę w leczeniu objawów łuszczycy, trądziku i egzemy. – Jak się okazało to odzyskanie równowagi kwasowo-zasadowej miało wpływ na oczyszczenie mojej skóry – tłumaczy.

Tabela poniżej przedstawia produkty uznawane przez zwolenników diety zasadowej za pokarmy zakwaszające lub alkalizujące organizm. – Ja staram się zachować proporcje 80/20 z przewagą produktów zasadowych – mówi Hanna.

Nie wszyscy wierzą w teorię diety alkalicznej, ale chyba każdy zgodzi się, że wiele zalecanych w niej składników, np. zielone warzywa czy świeże owoce, ogólnie rzecz biorąc są zdrowsze niż kwasowe produkty, takie jak cukier czy alkohol.

KATEGORIA POKARMU	SILNIE KWASOWE	KWASOWE	LEKKO KWASOWE	LEKKO ZASADOWE	ZASADOWE	SILNIE ZASADOWE
Owoce		Owoce w puszcze i przetworzone	Borówki, żurawina, banany, śliwki, rabarbar, śliwki suszone, granat, maliny, truskawki	Wiśnie i czereśnie, pomidory, pomarańcze, ananas, brzoskwinie, awokado, rodzynki, limonki	Daktyle, figi, czarna porzeczka, winogrona, papaja, kiwi, jabłka, gruszki, melony, mango, grejpfruty	Cytryna, arbuz
Warzywa, (w tym strączkowe i korzenne)		Warzywa marynowane	Gotowany szpinak, zielone warzywa strączkowe, fasola półksiężycowata, ciecierzycza	Szparagi, grzyby, kapusta, groch, kalafior, rzepa, oliwki, kukurydza cukrowa, rzęzucha	Okra, seler, buraki, dynia, marchew, zielona fasolka, sałata, cukinia, bataty, pasternak, rukola, cebula	Świeżo wyciskany zielony sok, surowy szpinak, brokuły, pietruszka, ogórki
Orzechy i nasiona	Orzeszki ziemne, orzechy włoskie	Orzechy pekan, pistacje	Pestki dyni, sezamu i słonecznika, nerkowce, makadamia	Orzechy brazylijskie, laskowe	Migdały, kasztany	
Oleje		Smalec	Olej kukurydźniany, słonecznikowy	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy	Olej lniany	Olej kokosowy, z awokado
Zboża i ziarna	Białe pieczywo, wypieki, ciastka, makaron	Biały ryż, kukurydza, owies	Pieczywo żytnie, pełnoziarniste, brązowy ryż, gryka, orkisz	Amarantus, dziki ryż, komosa ryżowa, proso		
Mięso i ryby	Wołowina, wieprzowina, cielęcina, skorpaki, tuńczyk i sardynki w puszcze, bażant	Indyk, kurczak, jagnięcina	Wątróbka, ostrygi, sarnina, ryby			
Jaja i nabiał	Ser przetworzony, margaryna	Jaja, surowe mleko, twarde sery, lody, masło, śmietana	Jogurt, twaróg	Mleko kozie, ser kozi, maślanka, serwatka	Masło klarowane	
Napoje	Piwo, mocne alkohole, napoje energetyzujące	Wino, napoje gazowane, woda smakowa, kawa	Herbata, woda gazowana	Napar z imbiru	Zielona herbata	Herbatki ziołowe, woda cytrynowa, niegazowana woda mineralna
Substancje słodzące	Aspartam	Biały i brązowy cukier, ketchup, majonez, musztarda	Miód przetworzony, melasa	Surowy miód	Syrop klonowy, ryżowy, z agawy	Stewia
Inne	Produkty przetworzone, słodkie, papierosy				Tofu	

66
Odzyskanie równowagi kwasowo-zasadowej miało wpływ na oczyszczenie mojej skóry



Zaadaptowano z książki Hanny Sillitoe pt. „Radiant: Recipes to Heal Your Skin From Within”. Zdjęcia: Joanna Henderson

Zmierzch chemioterapii?

Wirus wywołujący przeziębienie zabija komórki nowotworowe w tydzień. Leczenie to, nazwane wiroterapią, być może już w ciągu najbliższych 3 lat zastąpi chemioterapię.

Czy rzeczywiście doczekaliśmy się zmierzchu chemioterapii? Jeśli tak, toksyczna metoda stawiająca wszystko na jedną szalę zostanie pokonana przez wirus przeziębienia, a być może dojdzie do tego w ciągu zaledwie kilku lat. Przez ten czas ma on szansę stać się standardową terapią licznych odmian raka, z których wiele uważa się obecnie za nieuleczalne.

Wiroterapia wykorzystuje specjalnie zaadaptowane wirusy do leczenia raka i chorób ośrodkowego układu nerwowego. Metoda ta jest znana nauce od ponad 100 lat, ale dopiero ostatnio zrobiło się o niej głośno.

Przez kilka ostatnich miesięcy badacze z Uniwersytetu Surrey w Wielkiej Brytanii donosili o wykorzystywaniu wirusa przeziębienia (Coxsackie) w terapii 15 przypadków raka pęcherza moczowego. Jak się okazało, wyleczył on guzy w ciągu zaledwie tygodnia.

Pacjentom podano wlew bezpośrednio do zajętego nowotworem pęcherza. Infekcja wirusowa wywołała stan zapalny narządu, a to pobudziło reakcję ze strony układu odpornościowego, która zabiła komórki nowotworowe¹.

– Wirus przedostaje się do wnętrza raka i tam dzieli się, niczym w miniaturowej fabryce – wyjaśnia prowadzący

badanie prof. Hardev Pandha. – Podnosi to temperaturę w bezpośrednim otoczeniu guza i bardzo dokładnie celuje w nowotwór. Terapia ta była mniej toksyczna niż wszystko inne, co widziałem przez wiele ostatnich lat².

Gdy tydzień po przeprowadzeniu wlewów prof. Pandha i jego zespół przyjrzeni się próbkom tkanek pobranych z pęcherzy, odkryli, że wirus nie atakował zdrowych komórek – w przeciwieństwie do chemioterapii – a zainfekował wyłącznie rakowe, w wyniku czego zostały one rozerwane i obumarły.

– Przyspieszenie śmierci komórek nowotworowych zaobserwowano u wszystkich pacjentów, a u jednego po chorobie nie został nawet ślad – oświadcza prof. Pandha. – Wszystko to miało miejsce w ciągu 7 dni terapii, co wskazuje na jej potencjalną skuteczność. Co istotne u żadnego z chorych nie zaobserwowano poważnych efektów ubocznych.

Próbki moczu pobrane od ochotników wykazały obecność martwych komórek nowotworowych, których organizm w ten sposób się pozbywał. To sugeruje, że terapia ma długofalowe efekty i wciąż zabija komórki rakowe, gdy zaczynają na nowo się rozwijać.

Wirus może stać się uniwersalnym środkiem leczenia wszystkich odmian

„Wirus odry jest w stanie likwidować komórki glejaka wielopostaciowego – niezwykle agresywnego, przeważnie śmiertelnego raka mózgu”

raka już w ciągu 3 lat, przekonują badacze. Obecnie testuje się go też w leczeniu nowotworów piersi, jelit oraz płuc, a także jako terapię wielu chorób skóry.

Wejście na rynek

– Wiroterapia ma szansę odmienić sposób, w jaki zwalcza się raka – mówi dr Nicola Annels, badaczka z Uniwersytetu Surrey.

Wczesne wersje już pojawiły się na rynku. W 2005 r. agencja monitorująca rynek farmaceutyczny w Chinach jako pierwsza dopuściła do obiegu preparaty genetycznie zmodyfikowanego onkologicznego wirusa H101, przeznaczonego do terapii nowotworów szyi i głowy.

Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) 10 lat później poszła w jej ślady, wpuszczając na rynek zmodyfikowanego wirusa opryszczki (T-VEC)

leczącego czerniaka. Jej odpowiednik w Europie i Australii zaakceptowały preparat w kolejnym roku.

Na taki przełom zanosilo się od dawna. Już na początku XVIII w. lekarze zaobserwowali, że rak przechodzi w stan remisji, a czasem nawet całkowicie znika, gdy pacjent złapie infekcję.

Dr William Coley, nowojorski chirurg, był pionierem stosowania szczepionek bakteryjnych w leczeniu nieoperacyjnych nowotworów aż do swojej śmierci w 1936 r. (patrz ramka). Wtedy to wiroterapia zesłała na dalszy plan, przyćmiona sukcesem nowszych sposobów leczenia, takich jak radioterapia, a po II wojnie światowej również chemioterapia.

W ostatnich latach badania nad wiroterapią przeżywają drugą młodość. Naukowcy z Surrey dokonali najbardziej przełomowych odkryć, ale ich koledzy po fachu z innych ośrodków nie pozostają daleko w tyle. Jak wykazało pewne badanie, wirus opryszczki pospolitej, który wywołuje wykwity oraz ból gardła, wykorzystano do unicestwiania komórek guzów neuroendokrynych w testach laboratoryjnych.

Rak neuroendokryny atakuje komórki żołądka, jelit oraz płuc. Standardową drogą leczenia jest operacyjne usunięcie guza, jednak eksperci z Centrum Badań Raka w Niemczech prze-

Gdy rak tak po prostu znika

William Coley był młodym chirurgiem tuż po Harvardzie, gdy nie udało mu się uratować życia 17-letniej dziewczyny walczącej z nowotworem. W rezultacie dostał obsesji na punkcie raka, zwłaszcza jego spontanicznej remisji, czyli tych rzadkich przypadków, gdy choroba nagle znika w niewyjaśnionych okolicznościach.

Studiując literaturę przedmiotu, Coley zdał sobie sprawę, że przypadki te wcale nie są takie tajemnicze, zauważył bowiem pewien schemat: pacjent z nowotworem łapał infekcję bakteryjną, wywołującą wysoką gorączkę, a w efekcie rak zniknął.

Odkrył nawet taki przypadek w swojej okolicy, czyli w Nowym Jorku. Pewnego dnia Coley odwiedził Freda Steina, u którego mięsak w finalnym stadium zniknął, gdy mężczyzna przeszedł atak róży – poważnej bakteryjnej infekcji skóry.

Steinowi kilkakrotnie wycinano guza, ale ten wciąż powracał, przez co lekarze w końcu spisali go na straty, zwłaszcza po ataku róży. Jak powiedział Coleyowi, infekcja skórna wywołała gwałtowną gorączkę i rozprzestrzeniła się na całą twarz i szyję, czyli właśnie tam, gdzie umiejscowiony był guz. Kilka tygodni później Stein przeszedł kolejny atak choroby, po czym guz zniknął. I oto żył 7 lat później, cały i zdrowy.

Dr Coley wrócił do szpitala znanego dziś jako Memorial Sloan Kettering Hospital i tam spreparował miksturę bakterii róży, by wszczepić ją potem bezpośrednio do mięsaka znajdującego się na szyi pacjenta. W ciągu godziny pojawiły się dreszcze, bóle, nudności i wysoka gorączka (40°C). Infekcja utrzymywała się przez 10 dni, ale już drugiego dnia guz zaczął zanikać. W ciągu 2 tygodni nie pozostał po nim ślad.

Tak wyglądał początek wieloletnich badań klinicznych, w obrębie których lekarz na wielu nowotworach testował różne kombinacje bakterii, obecnie nazywane też toksynami Coleya.

Ogólna skuteczność jego terapii sięgała 10% w przypadkach raków nieoperacyjnych oraz nieuleczalnych. Niestety te osiągnięcia nigdy nie doczekały się akceptacji ze strony środowiska medycznego, przez co zapomniano o nich, gdy pojawiły się nowe metody leczenia.

konują, że wiroterapia to obiecujący nowy sposób jego unicestwienia³.

Jak twierdzą naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu Duke'a w Stanach Zjednoczonych,

wirusy to naturalna broń celująca w komórki, dlatego też wykorzystują je do leczenia raka jelita grubego⁴.

Odra nie taka straszna

Modyfikowane wirusy odry potrafią likwidować komórki glejaka wielopostaciowego, który jest niezwykle agresywnym, przeważnie śmiertelnym rakiem mózgu. Badacze ze Szpitala Uniwersyteckiego Medycznego w Tübingen w Niemczech przetestowali je na kulturach komórek glejaka wyhodowanych w laboratorium. Jak zaobserwowali, wywołało to stan zapalny, który doprowadził do śmierci komórek⁵, co pokrywa się z odkryciami naukowców z Surrey.

Zaledwie kilka lat wcześniej z wirusem odry eksperymen-

Powrót do wirusów

W dzisiejszych czasach stosujemy za dużo antybiotyków, przez co rozwijają się superbakterie. Możliwą alternatywą jest terapia fagowa, która do leczenia infekcji wykorzystuje specyficzne bakteriofagi (wirusy atakujące bakterie).

Tę metodę powszechnie stosuje się w Polsce, Rosji oraz Gruzji już od co najmniej 80 lat. Wykorzystywano ją nawet podczas II wojny światowej do leczenia ran żołnierzy, ale badania nad nią porzucono, gdy doszło do odkrycia penicyliny.

Dziś badacze na nowo zainteresowali się terapią fagową. Obecnie testuje się ją w kontekście leczenia zakażeń MRSA, natomiast badania kliniczne skupiają się na skuteczności w infekcjach ucha. Inni przyglądają się jej potencjalnej zdolności zwalczania bakterii *E. coli*.

W tym roku amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zaaprobowала pierwsze w tym kraju badanie kliniczne dożyłnej terapii fagowej.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Clin Cancer Res, 2019; doi:10.1158/1078-0432.CCR-18-4022
- 2 Daily Telegraph, July 4, 2019
- 3 Neuroendocrinology, 2019 Jun 13; doi:10.1159/000500159
- 4 Expert Opin Biol Ther, 2005; 5: 1627–33
- 5 Mol Ther Oncolytics, 2018; 12: 147–61
- 6 Mayo Clin Proc, 2014; 789: 926–33
- 7 Wiley Interdiscip Rev Nanomed Nanobiotechnol, 2019; 11: e1545
- 8 Live Science, November 18, 2018

„Niewykluczone, że wirus przeziębienia stanie się standardową terapią licznych odmian raka, z których wiele uważa się obecnie za nieuleczalne”

towali lekarze ze znanego amerykańskiego ośrodka Mayo Clinic. Wykorzystywali go do leczenia pacjentów w finalnych stadiach szpiczaka (nowotworu krwi).

Pewna 49-letnia kobieta wybrała Mayo Clinic jako ostatnią deskę ratunku po chemioterapii i 2 przeszczepach komórek macierzystych. Gdy trafiła do kliniki, miała na głowie guza wielkości piłki golfowej i dawano jej tylko kilka tygodni życia. Tamtejszy zespół specjalistów poddał modyfikacjom genetycznym szczep wirusa odry, po czym zaaplikował go pacjentce w dawce, która wystarczyłaby do zaszczepienia 10 mln ludzi.

Organizm zareagował niemal natychmiast. Po 5 min kobietę bardzo mocno rozboleła głowa, dopadły ją drgawki i gorączka w wysokości 40,5°C, po czym zaczęła wymiotować. Ogromny guz zniknął w ciągu 36 godz., a wszelkie oznaki raka po 2 tygodniach ustąpiły.

Wirus sprawia, że komórki nowotworowe łączą się ze sobą i eksplodują. Pobudza też układ odpornościowy do wykrywania nawracających komórek rakowych i eliminowania ich, jak tłumaczy dr Angela Dispenziera z Mayo Clinic⁶.

– Uważam, że odnieśliśmy sukces, ponieważ podaliśmy dawkę jeszcze wyższą niż inni – mówi jej współpracownik dr Stephen Russell. – Stężenie wirusów w krwiobiegu jest bezpośrednio powiązane z tym, ile przedostaje się ich do guza.

Nawet rośliny

Terapia ta może wykorzystywać nie tylko dobrze nam znane wirusy przeziębienia i odry. Drobnoustroje atakujące rośliny, takie jak wirus mozaiki wspięgi chińskiej (CPMV), również są w stanie zwalczać komórki rakowe. Jak tłumaczą badacze z Uniwersytetu Rice’a w Houston, atakują one raka, gdy kapsyd (otaczający je białkowy płaszcz) podda się właściwym modyfikacjom⁷.

Co więcej, wiroterapia celuje prosto w piętę achillesową komórek rakowych. Wraz z rozwojem tracą one zdolność obrony przed infekcjami, jak tłumaczy dr Grant McFadden z Uniwersytetu Stanu Arizona.

– Wyzwanie stanowi wybór właściwego wirusa, od tego zależy bowiem, jak go uzbroić i dostarczyć do komórek rakowych – mówi badacz. W przypadku niektórych nowotworów preparat można wszczepić bezpośrednio do guza, ale niektóre są trudno dostępne albo wręcz rozprzestrzenione po całym organizmie⁸.

Najczęściej infekcja wywołuje też gorączkę, a ta stanowi czynnik wspólny dla wielu przypadków spontanicznej remisji, kiedy rak w tajemniczych okolicznościach się cofa. Większość przypadków remisji, jakie badał dr Coley, wynikała z infekcji bakteryjnej, chociaż obecne badania dowodzą, iż wirusy mogą przynosić taki sam efekt terapeutyczny – i to w stosunku do naszego śmiertelnego przeciwnika.

Bryan Hubbard

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Niech Twoja odporność będzie jak Mur Chiński

Immunobon

Suplement diety

Apibon kapsułki doustne

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- Wspierają odporność w zakażeniach
- Łatwiejsze odkrztuszanie
- Działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze *

Immunobon spożywać 2 x dziennie 1 łyżeczkę. Po 7 dniach stosowania zrobić 3 tygodnie przerwy i ponownie zażywać 7 dni.

Apibon spożywać 3 razy dziennie po 1 kapsułce.

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są 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

Zielone nerki

Medycyna botaniczna może wzmocnić zdrowe organy, zapobiec ich chorobom, jak również zmniejszyć wiele niepożądanych skutków dializy

Prawie 850 mln ludzi na całym świecie cierpi na choroby nerek z różnych przyczyn. Głównym winowajcą odpowiedzialnym za wzrastającą liczbę przypadków przewlekłej niewydolności tych narządów jest nefropatia cukrzycowa. Jednak pracę naszych filtrów zaburzają również m.in. nadciśnienie, przerost gruczołu krokowego oraz przewlekłe nadużywanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych i aspiryny. Szczęśliwie w tym przypadku szeroką pomoc znajdziemy w przyrodzie.

Mało kto wie, że rodzi się z ogromnym nadmiarem nefronów – mamy ich 2 razy więcej niż potrzeba do codziennego przetrwania¹. Wydaje się, że jest to uwarunkowane naszym dawnym trybem życia

– gdy łowcy upolowali duże zwierzę, musieli zjeść je szybko, nim cenne mięso uległo zepsuciu. Wtedy pochłaniali ogromne ilości białka, to zaś zmuszało nerki do aktywowania znacznie większej liczby nefronów – musiały bowiem poradzić sobie z nadmiarem azotu². Dziś w rozwiniętych, bogatych krajach Zachodu duże spożycie białka jest na porządku dziennym. W efekcie pozostaje niewielka rezerwa nefronów, które mają radzić sobie z dodatkowymi wyzwaniami. Jak łatwo się domyślić, to przekłada się na zwiększenie potencjalnego rozwoju niewydolności nerek. Dlatego jednym z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom nerek jest zmiana stylu życia i diety.

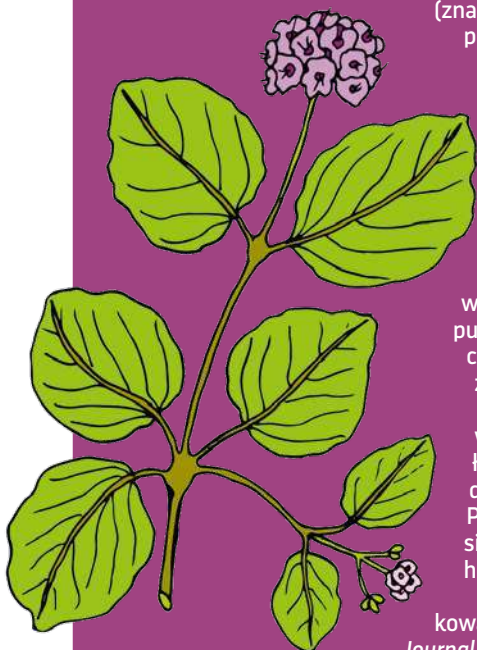
Punarnava (*Boerhaavia diffusa*)

Dwa oddzielne badania opublikowane w czasopismach międzynarodowych przez indyjskich badaczy potwierdziły korzyści płynące z używania indyjskiego zioła punarnava w leczeniu dolegliwości nerek. Co istotne naukowcy podkreślali, że ekstrakt z rośliny może pomóc zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu nerek (znacząco spowalniając postępowanie choroby).

W studium przypadku opisanego na łamach *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences* pacjentka przez miesiąc otrzymywała syrop na bazie punarnava³. Po tym czasie stwierdzono, że stężenie kreatyniny i mocznika w jej krwi osiągnęły poziom typowy dla osób zdrowych. Ponadto poprawił się również poziom hemoglobiny.

Inne badanie opublikowane w *Indo American Journal of Pharmaceutical Research* również wskazuje

na skuteczność preparatów ziołowych opartych na punarnava. Stwierdzono wręcz, że syrop oparty na mieszance ziół, w której głównym składnikiem była *Boerhaavia diffusa*, jest silnym preparatem neuroprotektynym⁴.



Rabarbar chiński, da huang (*Rheum palmatum*)

Tradycyjnie ludzie postrzegają korzeń rabarbaru jako środek przeczyszczający. Nie dość na tym, potwierdzają to badania – odpowiednie dawki bogatej w glikozyd antrachinonu tej części rośliny zdecydowanie mogą i wywołują wypróżnienia. Jednak te same związki w niższych dawkach działają nefroprotektynnie. Uczeni wykazali, że emodyna hamuje proliferację komórek kanalików nerkowych, kluczowy proces patologiczny, który może prowadzić do niewydolności nerek⁵. Z kolei zawarte w rabarbarze garbniki blokują działanie toksyn mocznicowych i zmniejszają katabolizm białek, chroniąc w ten sposób nerki⁷.

U 38 pacjentów z umiarkowaną przewlekłą niewydolnością nerek 1 g wyciągu z korzenia rabarbaru chińskiego podawany codziennie doprowadził do znacznego zmniejszenia stężenia mocznika oraz kreatyniny w surowicy⁸. Zalecana dawka: 300-3000 mg chińskiego korzenia rabarbaru 3 razy dziennie. Korzeń należy gotować na wolnym ogniu przez co najmniej 1 godz., aby zmniejszyć ryzyko biegunki. Jeśli wystąpią luźne stolce, dawkę należy zmniejszyć lub gotować korzeń dłużej. Jeśli przyjmuje się nalewkę z gotowanego korzenia, dawka wynosi 2-3 ml 3 razy dziennie. Wtedy zazwyczaj nie występują działania niepożądane, z wyjątkiem rzadkich i łagodnych zaparć.

Pomurnik (*Parietaria judaica*)

Jest krewniakiem pokrzywy. W medycynie tradycyjnej stosowano go jako tonik nerkowy. W testach klinicznych zioło wydaje się bardzo skuteczne i całkowicie bezpieczne dla pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek¹³.

Zalecana dawka: 3-5 ml nalewki z pomurnika 3 razy dziennie.



Astragalus (*Astragalus membranaceus*)

Badacze zauważyli, że mieszaneczka ziół zawierająca chiński rabarbar, azjatycki żeń-szeń, lukrecję i korzeń astragalusa pomaga pacjentom z niewydolnością nerek. Nie trzeba było czekać długo, by uczeni postanowili rozłożyć ją na czynniki pierwsze i przyjrzeć się ich działaniu. W ten sposób wykazano, że związki zawarte w roślinie mają działanie regulujące receptor angiotensyny, co może mieć ochronny wpływ na nasze filtry¹⁸.

Zalecana dawka: 3-5 g korzenia 3 razy dziennie.



Liść brzozy (*Betula folium*)

Profesor Michał Tombak zaleca napar z młodych listków tego drzewa jako sposób na delikatną detoksykację układu moczowego. Nie tylko ma on bowiem działanie moczopędne, bakterio- i grzybobójcze oraz przeciwzapalne, ale też oczyszcza organizm z toksyn, m.in. metali ciężkich. Zgodnie z jego recepturą 2 garści młodych listków brzozy (najlepiej pokrytych substancją żywiczną) należy umyć pod bieżącą, zimną wodą, wyspać do termosu, zalać 0,5-0,7 l wrzątku i zostawić na noc. Pić w ciągu następnego dnia, nie więcej niż 1/2 szklanki jednorazowo. Napar ma gorzki smak, więc można posłodzić go łyżeczką miodu¹⁴.



Maczużnik chiński (*Cordyceps chinensis*)

W tradycyjnej medycynie azjatyckiej ten niezwykle grzyb stosowany jest do wspomagania nerek. Nie uszło to, rzecz jasna, uwagi naukowców, którzy postanowili sprawdzić, czy są to tylko pobożne życzenia desperatów, czy też naprawdę kordyceps działa. Przeprowadzili w związku z tym wiele prób klinicznych u cierpiących na niewydolność nerek. W najdłuższym, trwającym 12 miesięcy badaniu, stosowano 3-5 g grzyba dziennie¹². W tym czasie akademicy zaobserwowali znaczną poprawę czynności nerek i układu odpornościowego u chorych.

Zalecana dawka:
5-9 g dziennie, przy czym zasadniczo nie odnotowano działań niepożądanych.



Lemoniada

Kiedy życie wręcza Ci cytryny, wyciśnij z nich lemoniadę – mówi znane na świecie, amerykańskie żartobliwe powiedzenie. I właśnie ona okazuje się doskonałym środkiem zaradczym na kamienie nerkowe. Najczęściej powstają one ze szczawianu wapnia (przyczyną może być nadmiar soli w diecie) lub kwasu moczowego (przy nadmiarze białka). Specjalizujący się w leczeniu kamicy nerkowej lekarze z University of California San Diego Comprehensive Kidney Stone Center wszystkim, którzy chcą uniknąć tej choroby, radzą, by pokochali cytryny. Mają one najwyższy ze wszystkich znanych owoców poziom zawartości cytrynianów, czyli soli i estrów kwasu cytrynowego, które w naturalny sposób hamują tworzenie się kamieni, po prostu je rozpuszczając²¹. Zdaniem badaczy pół szklanki soku cytrynowego dziennie, rozcieńczonego w 2 l wody, zmniejsza ryzyko pojawienia się kamieni nawet o 87%!



Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

Gotu kola zawdzięcza swoje właściwości zawartemu w niej kwasowi azjatykiemu. W najnowszych badaniach przeprowadzonych na szczurach uczeni zauważyli, że wraz ze wzrostem dawki terapeutycznej kwasu azjatyckiego jego działanie ochronne na nerki stopniowo się poprawiało. Było to możliwe, bowiem związek ten skutecznie hamuje produkcję utleniaczy, chroni podocyty i tłumi aktywację szlaku sygnałowego JNK. Dlatego, zdaniem badaczy, istnieje doskonała perspektywa zastosowania go w leczeniu nefropatii cukrzycowej⁹.



Rdest ptasi (*Polygonum aviculare*)

W raporcie z przeprowadzonego na Wyspach Kanaryjskich badania terenowego naukowcy wymienili aż 63 rośliny używane tam do leczenia chorób nerek i dróg moczowych. Stosuje się je jako środki moczopędne, antyseptyczne lub wapniolityczne. Badacze zwrócili uwagę na fakt, że wśród tamtejszych zasobów etnomedycznych wiele gatunków jest skatalogowanych jako użyteczne w leczeniu patologii i problemów z nerkami. Wśród nich znajduje się ziele rdestu ptasiego. Pasta z rośliny zalecana jest w przypadkach zakażeń dróg moczowych, nerek i pęcherza moczowego¹⁵.



Trzeba przyznać, że i u nas surowiec ten znany jest jako wzmacniający nerki. Ojciec Klimuszko radził swoim pacjentom, by regularnie stosowali nalewkę rdestowo-pokrzywową, która łagodnie zwiększa dobową ilość wydalanego moczu, usuwa nadmiar jonów sodu, chloru i miedzi. Utrudnia również krystalizację soli mineralnych, dzięki czemu zapobiega powstawaniu złożeń. Działa też przeciwzapalnie.



Herbata Java (*Orthosiphon stamineus*)

Ten tropikalny kwiat od wieków stosuje się jako środek moczopędny. Potwierdzają to również liczne badania przedkliniczne. Nie dość na tym, picie naparu z tej rośliny działa urykozurycznie⁶, czyli zwiększa wydalanie moczu, a wraz z nim kwasu moczowego, dzięki czemu zapobiega hiperurykemii, która prowadzi do opisanej w Temacie Numeru skazy moczanowej.

Pokrzywa (*Urtica dioica*)

Nasiona tego parzącego chwastu zalecane są jako środek ochronny dla nerek. Jednak nie oznacza to, że mamy resztę rośliny spisać na straty. Już nasze babcie stosowały liście pokrzywy jako skuteczny środek moczopędny. Natomiast korzeń serwowano panom cierpiącym na łagodny przerost prostaty¹⁰.

Choć nasiona nie mogą się pochwalić takimi osiągnięciami, to jednak wywierają korzystny wpływ wspomagający na funkcje nefronów. 2 studia przypadków zielarza Jonathana Treasure'a pokazują, że mogą one być dość skuteczne w obniżaniu poziomu kreatyniny w surowicy i zmniejszaniu objawów u pacjentów z przewlekłą niewydolnością nerek¹¹.



BIBLIOGRAFIA

1. New Engl J Med 1988;318:1657-1666
2. New Engl J Med 1982;307:652-659
3. <https://tiny.pl/tlfkr>
4. Indo American Journal of Pharmaceutical Research. 2015;5(09)
5. J Pharm Biomed Anal 2003;33:117-123.
6. Nephron 1991;58:155-160,
7. Int J Oriental Med 1991;16:193-212,
8. Nippon Jinzo Gakkai Shi 1996;38:379-387
9. Am J Transl Res. 2018 Nov 15;10(11):3733-3741
10. J Am Herbalists Guild 2003;4:8-14
11. J Am Herbalists Guild 2003;4:22-25
12. Chin J Integr Trad Western Med 1992;12:338-339
13. Alternative and Complementary Therapies February 2007 DOI: 10.1089/act.2007.13106
14. <https://tiny.pl/tlf26>
15. Pharmaceutical Biology, 39:3, 170-180
16. Planta Med 1992;58:297.,
17. Weiss RF. Herbal Medicine. Beaconsfield Publishers, UK: 1988
18. J Huazhong Univ Sci Technolog Med Sci 2004;24:379-384.
19. Altern Complement Ther 2003;9:170-175.
20. Free Radic Biol Med 2002;33:1347-1354
21. The Journal of Urology, Volume 177 Issue 4 April 2007 Page: 1358-1362, doi.org/10.1016/j.juro.2006.11.058
22. Am J Med. 2003;115:506-7

Nasiona ostropestu plamistego (*Silybum marianum*)

Kojarzą się nam głównie z ochroną wątroby, jednak tak naprawdę równie korzystnie działają na nerki¹⁹. Pewne małe badanie wykazało, że mogą poprawić brak równowagi w tiolach u pacjentów ze śmiertelną nefropatią cukrzycową²⁰.

Zalecana dawka: 140 mg standaryzowanych ekstraktów z nasion ostropestu

3 razy dziennie. Można

również przyjmować

5 g surowych,

mielonych nasion

3 razy dziennie.

Natomiast

płynny ekstrakt

3-5 ml 3 razy dziennie.



Lespedeza okrągłogłowa (*Lespedeza capitata*)

Krzewiasta roślina pochodząca z południowo-wschodnich Stanów Zjednoczonych obfituje w proantocyjanidyny, które nadają wyciągom z niej żywy purpurowo-czerwony kolor. Wykazano w laboratorium, że związki te mają działanie hamujące enzym konwertujący angiotensynę (ACE)¹⁶. Wybitny niemiecki fitoterapeuta i lekarz, dr Rudolf Fritz Weiss, za- uważał, że u pacjentów z ostrą, jak i przewlekłą niewydolnością nerek nalewki z lespedezy mogą przynieść korzyści zdrowotne¹⁷. Dla dorosłych dawka nalewki ze świeżych wierzchołków kwiatów wynosiłaby 3-5 ml 3 razy dziennie. Nie należy jednak przesadzać, bowiem jej ekstrakt ma działanie fitoestrogenne, co oznacza, że w sytuacjach przedawkowania może powodować wahania nastroju lub zatrzymanie płynów.



Ostrożnie!

Mącznica lekarska (*Arctostaphylos uva-ursi*) zdaniem hinduskiego badacza Mohammada Asifa może działać nefrotoksycznie. Jednocześnie wskazuje on, że za ostrą niewydolność nerek spowodowaną lekiem ziołowym może odpowiadać nadmierne spożycie preparatów zawierających aloes, rumianek, *Cascara sagrada*, dziewannę, kozieradkę i pieprz cayenne²².

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spójrz na świat zdrowymi oczami! Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać
2 x dziennie po 1 kapsułce.

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

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są 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

Zafloksowani

Antybiotyki stwarzają nowe zagrożenia, których dawniej nie byliśmy świadomi. Celeste McGovern sprawdziła, na co należy zwracać uwagę i jakie bezpieczniejsze opcje warto wypróbować w pierwszej kolejności.

Gdy Catherine Slater zaczęła przyjmować antybiotyki, które lekarz przepisał jej z powodu niewielkiej zainfekowanej torbieli na ramieniu, dostała najgorszej zgagi i niestrawności, jakie kiedykolwiek w życiu jej się przydarzyły.

Catherine, emerytowana nauczycielka z Aberdeenshire w Szkocji, nie zamierzała jednak dopuścić, by ten dyskomfort odwiódł ją od przestrzegania zaleceń lekarskich.

– Piłam dużo wody, zaciskałam zęby i kontynuowałam kurację. Miała przecież trwać tylko tydzień – wspomina.

Ale 2 tygodnie później, choć szare i pomarańczowe tabletki już się skończyły, nieokreślone objawy jelitowe wciąż dokuczały jej co jakiś czas. Pewnego ranka, ignorując mdłości i ból żołądka, Catherine wraz z mężem wybrała się na lunch z przyjaciółmi, lecz z każdą chwilą czuła się gorzej. Nie zdołała skończyć posiłku, a później z przestrawienia zauważyła, że jej mocz przybrał barwę mocno ciemnobrązową. Odszukała ulotkę flukloksacyliny, którą przechowywała ze względu na wcześniejsze objawy, i znalazła w niej informację o rzadkich efektach ubocznych w postaci uszkodzenia wątroby, które u osób po 50. r.ż. może być nawet śmiertelne.

Jej lekarz, któremu następnego dnia przedstawiła próbkę moczu, odrzucił sugestię, jakoby doszło do nadwężenia organu: był przekonany, że to tylko infekcja dróg moczowych. Catherine nalegała jednak na przeprowadzenie badań, a gdy nadeszły ich wyniki, wezwano ją do szpitala w celu wykonania USG, by ocenić uszkodzenia. Wtedy też rozpoczęły się badania krwi, które miały trwać miesiącami.

Catherine zaczęła czytać o tym, jak leczyć wątrobę poprzez zmianę diety i stylu życia. Nadmiar płynu żółciowego wydostawał się z narządu do krwiobiegu, w wyniku czego jej skóra nabrała żółtego zabarwienia, jak po samoopalaczu. Pożółkły też białka oczu. Mocz wciąż miał kolor ciemnobrązowy, a stolce były jasnoszare.

– Okropnie zaczęła swędzieć mnie skóra. Budziłam się w środku nocy, rozdrapując ją, musiałam więc sypiać w jedwabnych rękawiczkach. Zdarza się, że ludzie popełniają samobójstwa z powodu tego świądu.

Ok. 10% osób z żółtaczką polekową umiera lub wymaga przeszczepu wątroby. Kolejne 20% wykazuje przewlekłe uszkodzenie narządu nawet po ponad 6 miesiącach od odstawienia farmaceutyków¹.

Na szczęście Catherine wyzdrowiała po kilku miesiącach. Dlaczego jednak jej nie ostrzeżono? I dlaczego jej lekarz od razu nie rozpoznał objawów?

W literaturze medycznej opóźnione polekowe uszkodzenia wątroby (DILI), będące możliwym skutkiem ubocznym antybiotyków, opisywane były w dziesiątkach prac od co najmniej 1985 r., a więc na ponad ćwierć wieku przed tym, nim Catherine przepisano flukloksacylinę. Prawie 10 lat wcześniej w jednym z brytyjskich badań zalecano ostrzeganie wszystkich pacjentów o niebezpieczeństwie uszkodzenia wątroby przez ten antybiotyk i stosowanie w pierwszej kolejności innych dostępnych środków².

Przypadek kobiety ujawnia system pełen luk, narażający pacjentów na znane medycynie uszkodzenia – w wyniku

Toksyczna historia

Kiedy lekarz przepisuje Ci antybiotyk, możesz zakładać, że został on rygorystycznie przebadany, a Ty zostaniesz poinformowany o wszelkich niebezpiecznych skutkach ubocznych, na które należy zwracać uwagę. Niestety tak nie jest. Większość działań niepożądanych ujawnia się dopiero podczas „nadzoru po wprowadzeniu do obrotu”, całe lata po ich zatwierdzeniu do sprzedaży, czego dowodzi poniższa chronologia często przepisywanej klasy leków, noszących nazwę fluorochinolonów.

PRZEŁOM LAT 80. I 90. XX W.

Antybiotyki fluorochinolonowe (lewofloksacyna, cyprofloksacyna i tro-wafloksacyna) wchodziły na rynek, a w 1993 r. cyprofloksacyna stała się najczęściej używanym antybiotykiem na świecie¹.

1992

Temafloksacyna zostaje wycofana ze sprzedaży po kilku miesiącach od jej wprowadzenia na rynek z powodu licznych doniesień o poważnych skutkach ubocznych, m.in. 3 przypadków zgonów².

LIPIEC 1999

Użycie trovafloksacyny zostaje mocno ograniczone przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (FDA) po tym, jak wykazano, że wywołuje ona poważne, a czasami śmiertelne uszkodzenia wątroby³.

PAŹDZIERNIK 1999

Grepafloksacyna zostaje wycofana z rynku z powodu ryzyka „poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych”, łącznie z nagłą śmiercią⁴.

2001

Sparfloksacyna zostaje wycofana z amerykańskiego rynku z powodu fototoksyczności⁵ i powiązania z toksyczną nekrolizą naskórka – poważną chorobą skóry, objawiającą się purpurową wysypką i pęcherzami⁶.



2008

FDA umieszcza ostrzeżenie w czarnej ramce na wszystkich fluorochinolonach, informujące o podwyższonym ryzyku ciężkiego zapalenia i pęknięcia ścięgien, a także o innych poważnych skutkach ubocznych, takich jak drgawki, halucynacje, depresja, zdarzenia sercowo-naczyniowe i potencjalnie śmiertelna biegunka wywołana przez superbakterię *Clostridium difficile*.

Public Citizen, organizacja praw konsumentów, prosi FDA, by wraz z dodaniem czarnej ramki wysłała do lekarzy listy ostrzegawcze, ale Agencja odmawia⁷.

stosowania nie tylko flukloksacyliny, lecz wszelkich antybiotyków.

Są to jedne z najczęściej przepisywanych na naszej planecie leków. W Stanach Zjednoczonych lekarze wypisują każdego roku 270 mln recept na antybiotyki – co odpowiada 84 druczkom na 100 osób, a w krajach takich jak Mongolia, Turcja i Grecja spożycie tych leków na głowę jest znacznie wyższe³.

Jak rzadkie jest „rzadkie”?

Opublikowano już tysiące recenzowanych przez specjalistów badań nad skutkami ubocznymi antybiotyków, a także opisów przypadków osób cierpiących na cały szereg objawów, łącznie z infekcją superbakterią *Clostridium difficile*, wywołującą bóle brzucha i zagrażającą życiu biegunkę, wysypki skórne postępujące aż do potencjalnie śmiertelnych pęcherzy na całym ciele, zapalenie mózgu i nagłe ataki serca⁴.

W badaniu z 2017 r., przeprowadzonym przez naukowców z amerykańskich CDC (Centrów Kontroli i Prewencji Chorób), przeanalizowano historie medyczne 1 488 dorosłych pacjentów przyjętych

do Johns Hopkins Hospital w Baltimore, którzy przyjmowali antybiotyki ogólnoustrojowe przez co najmniej dobę, i stwierdzono, że 20% z nich doświadczyło niepożądanych efektów przypisanych tej terapii⁵.

Gdy weźmiemy pod uwagę setki milionów recept wypisywanych na antybiotyki, przełoży się to na dziesiątki milionów działań niepożądanych i miliony zgonów na całym świecie.

Zafloksowani pacjenci

Jedna z klas antybiotyków, nosząca nazwę fluorochinolonów, a obejmująca takie leki jak cypfloksacyna, moksyflokacyna i lewofloksacyna, stała się obiektem zainteresowania opinii publicznej w wyniku fali skarg od pacjentów donoszących o szczególnie niepokojących długich listach dotkliwych skutków ubocznych.

U tysięcy zdrowych wcześniej osób, którym przepisano te leki z powodu różnego rodzaju infekcji zatok lub dróg moczowych czy zwykłego kaszlu, rozwinęły się postępujące schorzenia o zróżnicowanych objawach, poczynając od wyczerpującego zmęczenia, zaburzeń nastroju i czucia, aż po problemy z mięśniami, ścięgnami i nerwami, trwające jeszcze długo po odstawieniu farmaceutyków. Niektórzy pacjenci określali ten stan jako „zafloksowanie”.

Pod presją opinii publicznej amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) w 2015 r. oficjalnie uznała to schorzenie, określając je mianem niepełnosprawności związanej z fluorochinolonami (FQAD). Podczas specjalnych przesłuchań komisji zajmującej się tymi lekami

agencja zanotowała, iż wśród 1 122 takich przypadków 178 osób, czyli 16%, cierpiało na dolegliwości obejmujące co najmniej 2 różne układy organizmu, m.in. serce i ośrodkowy układ nerwowy, trwające nawet 9 lat⁶.

Terry Aston, rzeczniczka pacjentów zeznająca podczas przesłuchań, opowiedziała, iż FQAD wystąpiło u niej po kilkakrotnym przepisaniu floksacyliny, a obezwładniające zmęczenie i bóle nerwów zrujnowały jej życie.

W Stanach Zjednoczonych lekarze wypisują każdego roku 270 mln recept na antybiotyki – odpowiada to 84 druczkom na każde 100 osób



Badacze z CDC po przeanalizowaniu historii pacjentów przyjmujących antybiotyki stwierdzili, że 20% z nich doświadczyło niepożądanych efektów, które lekarze przypisywali działaniu tych leków

– Straciłam pracę. Straciłam życie, które znałam i kochałam. A nie jestem jedyną taką osobą. Są tysiące innych, podobnych do mnie. Wśród nich są też dzieci.

Terry przyniosła na przesłuchanie 6 480 fioletowych koralików, jakie rozrzucał podczas karnawału Mardi Gras, a każdy z nich symbolizował jedną osobę poszkodowaną przez antybiotyki fluorochinolonowe z grup wsparcia na Facebooku – grup, które obecnie liczą ponad 10 tys. członków.

„Wszystko będzie dobrze”

Zeznając przed komisją FDA, pacjenci opowiadali o tym, jak byli leczeni. Chris Jones, strażak z południowej Kalifornii, oświadczył w trakcie przesłuchania, że błędnie przepisano mu ciprofloksacynę z powodu dolegliwości, która okazała się być niewielkim zranieniem, a nie infekcją.

– Po 2 tygodniach odesłano mnie do urologa, któremu opowiedziałem o moim bólu nóg i o tysiącach historii, jakie czytałem w internecie, dotyczących osób poszkodowanych przez ten lek – opowiadał Chris komisji. – Lekarz kazał mi trzymać się z dala od internetu, przekonując jednocześnie, że jestem młody i zdrowy i powinienem nadal brać antybiotyki. Powiedział, że wszystko będzie dobrze.

Ale nie było dobrze. Jak wspomina Chris, z piłkarza i osoby wykonującej wymagającą fizycznie pracę stał się kimś, kto nie był w stanie dojść do własnej skrzynki pocztowej.

Przez całe dziesięciolecie większość agencji regulacyjnych nie chciała wierzyć, że krótka seria antybiotyków może wywrzeć tak druzgocący wpływ na całe późniejsze życie pacjenta. Teraz jednak stało się już oczywiste, że te leki mogą siać spustoszenie na szeroką skalę.

Rzeź mikrobiomu

Antybiotyki są bardzo skutecznymi zabójcami, ale niezbyt wybrednymi. Na nasz mikrobiom działają jak napalm. W ostatnim czasie badacze zidentyfikowali w ludzkich jelitach 1 952 nowe



gatunki bakterii⁷. Stoimy jednak zaledwie na początku drogi do zrozumienia roli, jaką każdy z nich odgrywa w podtrzymywaniu lub zakłócaniu naszego zdrowia.

Wiemy jedynie, że struktura tych drobnoustrojów ma decydujące znaczenie dla naszego dobrego samopoczucia i że stanowią 70-80% naszego układu odpornościowego. Nie wiemy natomiast, jakie ważne mikroorganizmy unicestwiamy z każdą dawką antybiotyku, ale generalnie im większa różnorodność bakterii bytuje w organizmie, tym większe mamy szanse na zachowanie dobrego zdrowia.

Być może te mikroorganizmy, których nam brakuje, mogłyby wyjaśnić, dlaczego już od lat wykazywany jest związek między użyciem antybiotyków a wzrostem ryzyka nieswoistych zapaleń jelit (IBD)⁸ i dlaczego w badaniu z 2017 r. stwierdzono, że dzieci leczone w ten sposób w pierwszych 3 latach swego życia są dwukrotnie bardziej zagrożone zachorowaniem na astmę⁹.

Okaleczone mitochondria

Większość z nas nadal zakłada, że antybiotyki nie powinny uszkadzać naszych komórek, ale to jedynie pobożne życzenie. Okazuje się, że mitochondria – maleńkie silniki przypominające swą budową proste bakterie i napędzające każdą ludzką komórkę – mogą być przypadkowymi ofiarami tych leków.

Badanie przeprowadzone przez naukowców firmy farmaceutycznej Pfizer w 2010 r. pokazało, że niektóre antybiotyki wywierają wpływ na mitochondria. W szczególności każdy testowany lek z grupy fluorochinolonów uszkadzał te organella w ludzkich komórkach wątroby.

– Antybiotyki zakłócają funkcjonowanie komórek, i to w poważny sposób – powiedział czasopismu *Nature* w 2018 r. James Collins,

2011

FDA umieszcza drugie ostrzeżenie w czarnej ramce, informujące o ryzyku progresji osłabienia mięśni u osób z chorobą autoimmunologiczną zwaną miastenią (*myasthenia gravis*).

LIPIEC 2014

FDA wymaga, by na etykietach fluorochinolonów znalazło się ostrzeżenie o możliwości nieodwracalnego uszkodzenia nerwów⁸.

SIERPIEŃ 2014

W swoim przeglądzie FDA stwierdza, że lewofloksacyna zalecana jest tylko tym dzieciom, które wdychały bakterie wąglika lub były narażone na zarażenie dżumą (ok. 17 przypadków rocznie), ale donosi o 68 664 receptach pediatrycznych w latach 2011-2014⁹.



2016

FDA wymaga, by producenci leków zintensyfikowali ostrzeżenia na ulotkach dotyczące związku fluorochinolonów z potencjalnie trwałymi, upośledzającymi sprawność skutkami ubocznymi w obrębie ścięgien, mięśni, stawów, nerwów i ośrodkowego układu nerwowego, mogącymi występować łącznie. Skutki uboczne odnoszące się do zdrowia psychicznego obejmują upośledzenie pamięci i pobudzenie. FDA stwierdza, że fluorochinolony nie powinny być stosowane u pacjentów z niepowikłanymi infekcjami, takimi jak zapalenie oskrzeli, chyba że nie istnieją inne opcje leczenia¹⁰.



GRUDZIEŃ 2017

Janssen Pharmaceuticals, filia firmy Johnson & Johnson, wstrzymuje produkcję Levaquinu (lewofloksacyny), ale oświadcza, że jego zapasy będą dostępne do 2020 r. Rynek wypełniają generyczne wersje leku.

LIPIEC 2018

FDA wzmacnia ostrzeżenia w informacji o przepisywaniu leku, stwierdzając, że fluorochinolony mogą powodować niski poziom cukru we krwi, który z kolei może prowadzić do poważnych problemów, łącznie ze śpiączką. Kolejne zmiany etykiet wymagają dodania nowych skutków ubocznych dla zdrowia psychicznego: zaburzeń uwagi, dezorientacji, pobudzenia, nerwowości, upośledzenia pamięci i poważnego majaczenia, nawet po 1 dawce leku¹¹.

GRUDZIEŃ 2018:

Najnowsze ostrzeżenie FDA: antybiotyki fluorochinolonowe mogą nasilać występowanie pęknięć aorty, głównej tętnicy organizmu, co może prowadzić do niebezpiecznych krwawień i śmierci¹².

2019:

Dotychczas do FDA zgłoszono co najmniej 78 040 poważnych niepożądanych zdarzeń i 6 816 zgonów związanych z fluorochinolonami, z czego 2 840 przypadków w tym roku¹³.

Firmy farmaceutyczne są po prostu kryminalnymi recydywistami, którzy łamią prawo, płacą grzywnę, po czym łamią prawo ponownie

inżynier medyczny z Massachusetts Institute of Technology w Cambridge w stanie Massachusetts. Kilka lat wcześniej jego zespół badawczy poinformował, że kilka klas antybiotyków hamuje funkcjonowanie mitochondriów w szeregu różnych komórek ssaków.

– Zaskoczyło nas, jak silny jest to efekt i jak powszechnie występował w różnych klasach leków. Największe skutki obserwowano w przypadku chinolonów¹⁰.

Przedziwne efekty

Wiele objawów wywoływanych przez antybiotyki, takich jak FQAD, pasuje do obrazu toksyczności wobec mitochondriów, inne jednak są trudne do wytłumaczenia, jak np. gęste, czarne włosy wyrastające na języku przy stosowaniu minocycliny¹¹. Podobnie jest w przypadku rzadkiej, zagrażającej życiu choroby pęcherzowej, określanej mianem zespołu Stevensa-Johnsona – toksycznej nekrolizy naskórka (SJS/TEN), dotykającej co roku, jak się szacuje, 2-7 mln osób na całym świecie¹².

Pewnemu 38-letniemu mężczyźnie z Holly w stanie Kolorado przepisano antybiotyk z powodu gronkowcowej infekcji żuchwy. Jakież 2 tygodnie później Josh Dennis zaczął odczuwać intensywne swędzenie, a pęcherze pokryły 90% jego ciała i spowodowały kilkutygodniową ślepotę. Zeszła mu skóra, a błony śluzowe jamy ustnej również pokryły pęcherze. By uratować jego oczy, chirurgicznie wszczepiono do nich tkankę łożyska. Stan stopniowo się poprawiał, ale Josh miał wiele szczęścia, że zdołał przeżyć.

Rachel Brummert miała 26 lat, gdy lekarz rodzinny przepisał jej fluorochinolon z powodu podejrzenia infekcji zatok. Kiedy 2 tygodnie później szła po parking, nagle usłyszała i poczuła, jak coś pękło.

– Myślałam, że ktoś mnie kopnął. Upadłam z bólu, który był gorszy niż kamienie nerkowe, jakie kiedyś miałam.

Pękło jej ścięgno Achillesa. By je naprawić, usunięto ścięgno z dużego palca stopy, ale było to tylko pierwsze z 30 pęknięć, jakich doznała Rachel w ciągu 13 lat po zażyciu antybiotyku.

Przeszła 24 operacje i nadal nie wie, czy i kiedy choroba znów zaatakuje. Ustąpiły już problemy z pamięcią, zamglenie umysłu i drgawki, których doświadczała wcześniej.

– Myślałam, że i to przejdzie, ale mam teraz 40 lat i wciąż coś pęka – mówi Rachel. – To odbiera chęć do życia. Nie można pracować. To bardzo kosztowne, a przy tym pozbawia mnie człowieczeństwa.

Zapalenie i pęknięcie ścięgien były znany skutkiem ubocznym fluorochinolonów jeszcze przed wprowadzeniem ich na rynek. Ostrzeżenie w czarnej ramce, najsurowsze z możliwych, dodano w 2008 r. (patrz: chronologia wydarzeń), 2 lata po tym, jak lek przepisano Rachel.

Jeden z jej chirurgów skojarzył fakty i wpadł na trop wiodący do antybiotyku, było już jednak za późno na sprawę sądową, gdyż upłynął obowiązuje w stanie New Jersey dwuletni termin przedawnienia. Jakby tego było mało, okazało się, że Rachel nie miała żadnej infekcji.

– Gdybym nic z tym nie robiła, sądzę, że po kilku dniach poczułabym się lepiej – stwierdza.

Zbyt mało, zbyt późno

– Sprawa antybiotyków toczy się równolegle do kryzysu opioidowego – mówi Alan Cassels, badacz polityki farmaceutycznej z University of Victoria w Kanadzie. – Nawet jeśli rząd umieszcza ostrzeżenia w czarnych ramkach, na ogół jest to zbyt mało i zbyt późno. Z kolei firmy farmaceutyczne są po prostu kryminalnymi recydywistami, którzy łamią prawo, płacą grzywnę, po czym łamią prawo ponownie.

Pacjenci doświadczeni przez antybiotyki, tacy jak Rachel Brummert i Catherine Slater, radzą innym, by sami stali się strażnikami własnego bezpieczeństwa.

– Trzymam się z dala od lekarzy, jak tylko mogę – mówi dziś Catherine. – Jeżeli muszę udać się do nich po poradę, stawiam sprawę jasno: oni mogą mi doradzać, ale to ja podejmuję decyzje i odmawiam użycia większości przepisywanych mi farmaceutyków.

Zanim przyjmiesz jakiegokolwiek lekarstwo, odrób pracę domową, radzi Rachel.

– Jeżeli nie masz wszystkich informacji, nie możesz wyrazić świadomej zgody. Przeczytaj ulotkę dołączoną do opakowania. Poszukaj w internecie. Wiem, że lekarze tego nie lubią, ale ja mówię wszystkim: „wyszukaj to w Google’u”.

Na następnych stronach znajdziesz skuteczne strategie zwalczania infekcji bez ryzyka związanego z antybiotykami.

Bezpieczniejsze alternatywy

Stosowanie antybiotyków w leczeniu zwyczajnych infekcji można porównać do użycia strzelby na słonia, by zabić mrówkę. Oto kilka bezpieczniejszych opcji, które warto wypróbować w pierwszej kolejności.



Wiele miejskich wodociągów stosuje do oczyszczania wody gaz ozonowy zamiast chloru. Jest on 100 razy bardziej skuteczny w niszczeniu bakterii i innych drobnoustrojów niż wybielacz i nie pozostawia przy tym niebezpiecznych związków chemicznych oraz nie wywołuje oporności mikroorganizmów.

Badania pokazują, że gaz ozonowy stymuluje układ odpornościowy do lepszego gojenia, poprawia krążenie, a także zmniejsza ból i stany zapalne. Coraz częściej jest on więc stosowany w stomatologii i medycynie.

W pewnym opisie przypadku 56-letni mężczyzna z gwałtownie rozszerzającą się

wysypką na udzie po ukąszeniu przez kleszcza, został poddany hiperbarycznej terapii ozonowej, podczas której część krwi jest usuwana z organizmu, ozonowana, a następnie wprowadzana z powrotem. Zdjęcia pokazywały, że wysypka zniknęła 2 dni później¹.

Jeżeli dożylna terapia ozonowa nie wchodzi w grę, spróbuj zastosować oliwę ozonowaną. W jednym z badań użyta wraz z wodą miejscowo do walki z gronkowcem złocistym (*Staphylococcus aureus*) i MRSA całkowicie zniszczyła bakterie w ciągu kilku minut².

Wykazano również, że ozonowana oliwa z oliwek jest bardzo skuteczna w zwalczaniu agresywnych bakterii w chorobach dziąseł oraz w przyspieszaniu gojenia ran³.

Który produkt wybrać? Poszukaj ozonowanej oliwy z oliwek, której działanie zostało poddane odpowiednim testom. W temperaturze pokojowej powinna być gęsta lub o oleistej konsystencji zbliżonej do żelu, a także mieć wyraźny, niemal antyseptyczny zapach oraz naturalny kolor⁴.

REKLAMA

OZONELLA i OZONELLA LEN

Naturalny skład 100% oliwy (OLIWA Z OLIVEK lub OLEJ LNIANY) i OZON, bez parabenów, zagęszczaczy. W 100% naturalny zapach i kolor. Przebadane dermatologicznie – polecane są osobom z dolegliwościami skórnymi. Hipoalergiczne. Każda posiada ocenę bezpieczeństwa.

OZONELLA – ozonowana oliwa z oliwek. Zawiera jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz dużą ilość witaminy E i roślinne polifenole.

OZONELLA LEN – ozonowany olej lniany. Zawiera kwasy omega-3 i omega-6 oraz lignany.

OZONELLA i OZONELLA LEN regenerują strukturę skóry oraz łagodzą i wygładzają podrażnione miejsca przy:

- **podrażnieniach termicznych** (oparzeniach termicznych, słonecznych i radioterapii) – zdecydowanie łagodzą podrażnienia i przyspieszają regenerację naskórka
- **trądziku, opryszczki** – wyraźnie przyspieszają gojenie się opryszczki, w opinii testujących. Poprawiają wygląd i kolor skóry
- **podrażnieniach z objawami dokuczliwego świądu** (np. AZS, łuszczyca) – skutecznie łagodzą objawy świądu, zmniejszając uczucie świądu
- **nadmiernym rogowaceniu i pękaniu naskórka** – wspomagają i przyspieszają regenerację skóry
- **otarciach, zderzeniach naskórka i związanych z tym stanach zapalnych** – przyspieszają proces łagodzenia zmian i skutecznie zapobiegają wtórnym zakażeniom



OZONELLA

OZONELLA LEN

- **odparzeniach, poparzeniach** – skutecznie hamują objawy i przyspieszają regenerację naskórka
- **zmianach skórnych** (wykwity ropne) – przyspieszają proces łagodzenia zmian i skutecznie zapobiegają wtórnym zakażeniom.
- **pergaminowej, wyniszczonej i wysuszonej skórze u osób starszych, jak i wyniszczonych procesem chorobowym** – chronią i głęboko nawilżają skórę, pobudzają mikrokrążenie i odbudowę naskórka, natłuszczając ją i nawilżając, tworzą kompleks hydro-lipidowy.

Działają odstraszaюще na komary i meszki, a w przypadku ugryzienia szybko łagodzą świąd i obrzęk.

Widoczne zmiany można zaobserwować już po 3 dniach stosowania 2 razy dziennie.

Więcej na www.ozonella.pl lub pod numerem 22 652 13 76

eprasa.pl 9c54788eae

BIBLIOGRAFIA – TEKST GŁÓWNY

- 1 Scand J Gastroenterol, 2017; 52: 617–23
- 2 Eur J Gastroenterol Hepatol, 2007; 19: 15–20
- 3 World Health Organization, WHO Report on Surveillance of Antibiotic Consumption, 2018.
- 4 JAOAC Int, 2018; 101: 1119–26; Orphanet J Rare Dis, 2010; 5: 39; Arch Intern Med, 1999; 159: 1185–94; Expert Opin Drug Saf, 2015; 14: 295–303
- 5 JAMA Intern Med, 2017; 177: 1308–15
- 6 US Food and Drug Administration, Joint Meeting of the Antimicrobial Drugs Advisory Committee and the Drug Safety and Risk Management Advisory Committee, November 5, 2015.
- 7 Nature, 2019; 568: 499–504
- 8 Am J Gastroenterol, 2011; 106: 2133–42
- 9 Pediatr Allergy Immunol, 2017; 28: 430–7
- 10 Nature, 2018; 555: 431–3; Sci Transl Med, 2013; 5: 192ra85
- 11 N Engl J Med, 2018; 379: e16
- 12 StatPearls, Stevens Johnson Syndrome (Toxic Epidermal Necrolysis), 2018

BIBLIOGRAFIA – LINIA CZASU

- 1 Drugs, 1993; 45(suppl 3): 59–64
- 2 FDA Press Release June 5, 1992
- 3 JAMA, 1999; 282: 19
- 4 WHO Drug Information, 1999; 13(4)
- 5 Arch Dermatol Res, 1996; 288: 45–50
- 6 Indian J Dermatol Venereol Leprol, 2003; 69: 235–6
- 7 BMJ, 2008; 337: 135
- 8 FDA News Release, July 26, 2016
- 9 FDA Research Office of Surveillance and Epidemiology, Pediatric Postmarketing Pharmacovigilance and Drug Utilization Review, August 14, 2014
- 10 FDA Safety Announcement, May 12, 2016
- 11 FDA Safety Announcement, July 10, 2018
- 12 FDA Safety Communication, December 20, 2018
- 13 FDA Serious Adverse Events Reporting System, Public Dashboard

BIBLIOGRAFIA – BEZPIECZNIEJSZE ALTERNATYWY

- 1 Med Gas Res, 2018; 8: 121–4
- 2 Mol Med Rep, 2018; 17: 2449–55
- 3 J Indian Soc Periodontol, 2016; 20: 32–5; Biosci Rep, 2017; 37: BSR20170658
- 4 J Intercult Ethnopharmacol, 2014; 3: 49–50
- 5 Chest, 2017; 151: 1229–38
- 6 Nutrients, 2017; 9: 339
- 7 BBC News, March 30, 2015
- 8 Appl Microbiol Biotechnol, 2001; 57: 282–6
- 9 Forsch Komplementmed, 2016; 23: 12–5
- 10 Asian Pac J Trop Biomed, 2011; 1: 154–60
- 11 Front Microbiol, 2019; 10: 869
- 12 J Sci Food Agric, 2013; 93: 2707–14; Int J Mol Sci, 2017; 18: 1283
- 13 Postępy Fitoterapii 2007; 4: 202–206; Otolaryng. Pol. 1989; 43: 180

Miód

Ten środek, stosowany od czasów biblijnych jako maść zwalczająca infekcje, może przyspieszać gojenie ran. Stwierdzono, że opatrunek chirurgiczny nasycony miodem znacząco zmniejsza blizny pooperacyjne w porównaniu do metod konwencjonalnych⁹.

Miód manuka, produkowany przez pszczoły żerujące na drzewie herbacianym rosnącym w Nowej Zelandii, znany jest ze swych szczególnie silnych właściwości przeciwdrobnoustrojowych. Udowodniono, że zabija 60 różnych gatunków bakterii, łącznie z opornym na metycylinę gronkowcem złocistym *Staphylococcus aureus* (MRSA)¹⁰, a także zwalcza *Pseudomonas aeruginosa* – bakterię wywołującą trudne do leczenia infekcje płuc, szczególnie u osób z mukowiscydozą. Podczas testów porównawczych z 3 czołowymi antybiotykami w modelu laboratoryjnym takiej infekcji miód manuka powstrzymywał bakterie tam, gdzie nie były w stanie tego dokonać superwysokie stężenia badanych leków¹¹.

Jak go przyjmować? Zwróć uwagę, by kupować miód z wysokim współczynnikiem UMF (Unikalnym Czynnikiem Manuka), określającym zawartość związków aktywnych, w tym poziom metyloglioksalu (MGO) – naturalnie występującej substancji przeciwdrobnoustrojowej.

Oregano

Olejek z popularnej rośliny przyprawowej, zawierający silne związki przeciwdrobnoustrojowe – karwakrol i tymol – ma udowodnione działanie hamujące rozwój wielu gatunków bakterii¹².

Jak go przyjmować? Aby udrożnić zapchany nos i zwalczyć infekcje zatok, dodaj kilka kropel olejku z oregano do małego garnka z wrzącą wodą. Uważając, by nie poparzyć się gorącą parą, pochyl nad garnkiem głowę przykrytą ręcznikiem i wdychaj głęboko. Nie stosuj tego sposobu, jeżeli masz alergię na inne zioła z tej rodziny, takie jak lawenda, szalwia, majeranek i bazylija.

Propolis

W przypadku schorzeń górnych dróg oddechowych sprawdzają się roztwory kitu pszczelego. W badaniach wykazano, że powodują one wyleczenie lub wyraźną poprawę u ok. 79% pacjentów z zapaleniem gardła i krtani, a wśród osób z przewlekłą postacią choroby dzięki inhalacjom dolegliwości mijają u ok. 75% ochotników¹³.

Propolis działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo, przeciwzapalnie i łagodząco. Wzmacnia również odporność oraz przynosi ulgę w przypadku ropnych chorób skóry (w tym zakażeń wywołanych przez gronkowce), bakteryjnych i grzybiczych infekcji pochwy oraz przewlekłego zapalenia oskrzeli.

Witamina C

Badanie z 2017 r. wykazało, iż kwas askorbinowy podawany dożylnie (1,5 g co 6 godz.) w koktajlu z tiaminą i hydrokortyzonem obniżył w jednym ze szpitali odsetek zgonów z powodu sepsy z 40,5% do 8,5%⁵.

W przeglądzie literatury z 2017 r. odnaleziono 148 opublikowanych eksperymentów na zwierzętach, w których wykazano zdolność witaminy C do zapobiegania lub ograniczania infekcji wywołanych przez bakterie, wirusy i pierwotniaki.

Spośród badań prowadzonych na ludziach 5 różnych testów klinicznych wykazało, że jej przyjmowanie może zmniejszyć o połowę liczbę przebiegów u osób aktywnych fizycznie, a 3 udowodniły jej zdolność do zapobiegania zapaleniu płuc. Jedno badanie z grupą kontrolną donosiło również o korzyściach u pacjentów chorych na tężec⁶.

Jak ją stosować? Aby skrócić przebieg, przyjmuj co najmniej 6-8 g dziennie w podzielonych dawkach, a w poważniejszych infekcjach – 1 g na godzinę, aż do osiągnięcia progu tolerancji jelit.



Czosnek

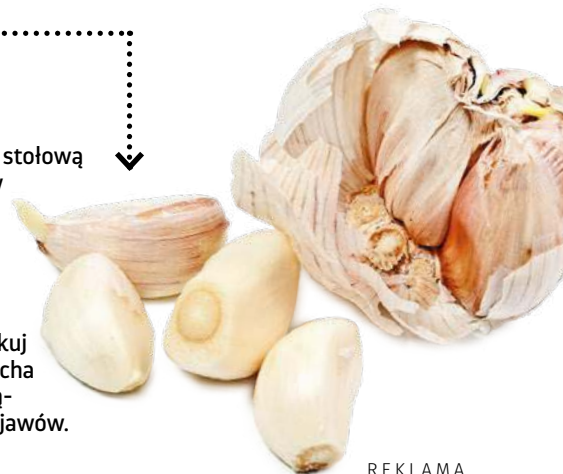
To broń przeciwko infekcjom używana już przez starożytnych Greków, Rzymian i Egipcjan. Brytyjscy badacze byli niedawno zadziwieni, gdy odtworzyli pochodzącą z IX w. recepturę leku przeciwko schorzeniom oczu (złożonego z czosnku, cebuli i krowiej żółci) i odkryli, że niszczy on MRSA⁷.

Jak wykazano, allicyna, aktywny składnik czosnku, skutecznie zwalcza wywołujące infekcje bakterie, grzyby i wirusy⁸.

Jak go przyjmować? Zjadaj jeden ząbek czosnku dziennie, by zapobiegać infekcjom. Usuń cienką skórkę otaczającą ząbek, zmiażdż go, połknij i popij.

Jak bezpiecznie leczyć infekcję uszu u dzieci? Zmiażdż ząbek

czosnku i zmieszaj ze stołową łyżką oliwy. Pozostaw na 30 min, by uwolniła się allicyna, odsącz oliwę, delikatnie podgrzej ją w filiżance wstawionej do gorącej wody i aplikuj do wnętrza chorego ucha co godzinę, aż do ustąpienia najgorszych objawów.



REKLAMA

Apicold

Apicold Propo spray do nosa

Panaceum z ula

Zabija 100% bakterii¹

Izotoniczny roztwór wody morskiej i propolisu do stosowania w celu nawilżenia i oczyszczenia nosa z zalegającej wydzieliny towarzyszącej przeziębieniu, zapaleniu zatok czy zapaleniu błony śluzowej nosa.



od
4. roku
życia

Alpen Pharma Group

Apicold Propo działa bakteriobójczo na:

Streptococcus pneumoniae

(dwoinka zapalenia płuc-pneumokok) **w 100%**

Pseudomonas aeruginosa

(pałeczka ropy błękitnej) **w 95%**

Haemophilus influenza

(tzw. pałeczka „grypy”) **w 100%**

¹ Raport z badań: Ocena działania przeciwdrobnoustrojowego preparatu Apicold Spray do nosa Propo; Katedra i Zakład Mikrobiologii Lekarskiej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; 01.2019.

Wyrób medyczny;
30 ml.

www.alpenpharma.pl

natura VS medycyna



Siemię lniane zamiast leków na nadciśnienie

Kilka badań wykazało, że regularne spożywanie nasion lnu daje lepsze efekty niż sięganie po środki hipotensyjne

W przypadku podwyższonego ciśnienia tętniczego krwi dietetyczna strategia terapeutyczna może być równie skuteczna, jak farmaceutyki. Nawet w oficjalnych wytycznych mówi się, że osoby z nadciśnieniem 1. stopnia (a nawet 2.) nie powinny otrzymywać recepty na leki hipotensyjne – zaleca im się raczej zmianę stylu życia¹.

Cennym wsparciem takiego podejścia okazuje się siemię lniane, bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, lignany i błonnik, które razem mogą zapewnić korzyści pacjentom z chorobami układu krążenia. W pewnym badaniu stwierdzono, że nasiona lnu wywołują jeden z najsilniejszych efektów przeciwnadciśnieniowych, jakie kiedykolwiek udało się osiągnąć za pomocą interwencji dietetycznej².

Wysoka efektywność nasion lnu

Wspomniana analiza, znana szerzej jako FLAX-PAD, była prospektywnym, randomizowanym badaniem z podwójnie ślepą próbą i grupą kontrolną, obejmującym 110 pacjentów z chorobą tętnic obwodowych w wieku co najmniej 40 lat. Ochotnicy przyjmowali różne produkty spożywcze, które zawierały 30 g zmielonego siemienia lnianego lub placebo każdego dnia przez 6 miesięcy.

Po tym czasie okazało się, że w grupie stosującej nasiona lnu ciśnienie skurczowe obniżyło się średnio o 10 mmHg, a rozkurczowe – o 7 mmHg. Jeszcze lepsze wyniki osiągnęli uczestnicy, u których wyjściowa wartość ciśnienia skurczowego wynosiła ≥ 140 mmHg: została ona zredukowana aż o 15 mmHg².

Jednocześnie u ochotników poziomu kwasu α -linolenowego (z grupy omega-3) i lignanów w osoczu wzrosły od 2 do nawet 50 razy, podczas gdy w grupie placebo nie odnotowano istotnych zmian. Właśnie stężenia tych związków korelowały z korzystnymi zmianami ciśnienia.

Lepsze od leków

Należy zauważyć, że w badaniu FLAX-PAD spadek ciśnienia był większy, niż obserwuje się to przy standardowej farmakoterapii.

Zgodnie z metaanalizą 354 randomizowanych, podwójnie zaślepionych prób kontrolowanych placebo, w których badano skuteczność tiazydów, beta-blokerów, inhibitorów enzymu konwertującego angiotensynę (ACE), antagonistów receptora angiotensyny II i blokerów

kanału wapniowego, wszystkie te leki powodują podobny efekt. Ich zastosowanie w ustalonych dawkach terapeutycznych powoduje zmniejszenie ciśnienia skurczowego średnio o 9,1 mmHg, a rozkurczowego – o 5,5 mmHg³.

Kolejne dowody

W innym badaniu (również prospektywnym, randomizowanym, z podwójnie ślełą próbą i grupą kontrolną) sprawdzono z kolei, jak siemię lniane wpłynie na ciśnienie krwi u 87 mężczyzn w wieku 35-70 lat z dyslipidemią (całkowity cholesterol większy niż 200 mg/dl i/lub HDL niższy niż 40 mg/dl).

Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do grupy kontrolnej lub otrzymującej 15 ml oleju lnianego dziennie (zawierającego 8 g ALA). Eksperyment trwał 12 tygodni. Po tym czasie badacze stwierdzili, że suplementacja diety olejem lnianym obniża zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie średnio o 5 mmHg lub 3-6%, co jest klinicznie istotne i zmniejsza ogólne ryzyko chorób sercowo-naczyniowych u tych pacjentów⁴.

Metaanaliza

Inni naukowcy postanowili zebrać opublikowane do tej pory wyniki badań nad wpływem siemienia lnianego na nadciśnienie. W swojej analizie uwzględnili 11 eksperymentów, na podstawie których stwierdzili, że suplementacja nasionami lnu zmniejsza skurczowe ciśnienie krwi średnio o 1,77 mmHg, a rozkurczowe o 1,58 mmHg. Eksperci zwrócili przy tym uwagę, że korzystne działanie siemienia lnianego może być większe, gdy jest ono spożywane nie w postaci oleju, a zmielonego ziarna (w jego zewnętrznej warstwie znajduje się najwięcej lignanów) i przez okres co najmniej 12 tygodni⁵.

Mechanizm działania

Odkryta w badaniu FLAX-PAD zależność między poziomem kwasu α -linolenowego (ALA) a spadkiem ciśnienia tętniczego może częściowo wyjaśniać skuteczność siemienia lnianego.

Dotychczasowe analizy sugerują, że obecne w nim nienasycone kwasy tłuszczowe mają tu kluczowe znaczenie, ponieważ stanowią dla organizmu źródło, dzięki któremu może on syn-

tezować eikozanoidy trienowe. Te z kolei rywalizują o receptory z czynnikami zwężającymi naczynia krwionośne, a wypierając je, obniżają ciśnienie⁶.

Pozostaje to w zgodzie z wieloma wcześniejszymi doniesieniami na temat tego, że diety niskotłuszczowe, bogate w owoce i warzywa, a przede wszystkim kwasy omega-3, mogą poprawić ciśnienie tętnicze krwi.

Innym możliwym mechanizmem jest obecność gamma-tokoferolu – formy witaminy E będącej przeciwutleniaczem, który sprzyja wydalaniu sodu z moczem i dlatego może pomóc obniżyć ciśnienie krwi. Nie zostało to jednak dokładnie zbadane.

I wreszcie siemię lniane jest najlepszym poznanym źródłem lignanów (0,8 mg/g świeżej masy) – związków estrogenopodobnych, które m.in. hamują agregację płytek krwi, wpływają na poprawę elastyczności naczyń krwionośnych oraz zmniejszają ryzyko zakrzepów⁷. Jak wykazano we FLAX-PAD, podniesienie ich poziomu w organizmie wpływa pozytywnie na rozkurczowe ciśnienie krwi.

Bezpieczeństwo

Siemię lniane ogólnie uznaje się za bezpieczne, ale ze względu

„Nasiona lnu wywołują jeden z najsilniejszych efektów przeciwnadciśnieniowych, jakie kiedykolwiek udało się osiągnąć za pomocą interwencji dietetycznej: obniżają ciśnienie skurczowe nawet o 10 mmHg, podczas gdy większość leków hipotensyjnych – o 9,1 mmHg”

na silnie śluzowy charakter i działanie wiążące nie można zapominać, by podczas jego spożywania zwiększyć ilość wypijanej wody.

U niektórych osób mogą pojawić się również trudne do zaakceptowania skutki uboczne. Zdarza się, że przyjmowana w badaniach klinicznych porcja 30-45 g nasion dziennie powoduje dyskomfort w przewodzie pokarmowym, wzdęcia i przelewania, które zanikają w miarę upływu czasu, gdy organizm przyzwyczaja się do wysokiej zawartości błonnika. Generalnie dobrze zacząć od niewielkich dawek (1 łyżka – ok. 10 g) i zwiększać je stopniowo, maksymalnie do 4-5 łyżek dziennie.

Ziarna najlepiej zmielić (w tej postaci są źródłem najbardziej dostępnego kwasu α -linolenowego), ale bezpośrednio przed spożyciem, by nie straciły cennych składników odżywczych. Można dodawać je do koktajli, owsianek itp.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Hypertens Rep (2014); 16:499
2. Hypertension 2013; 62(6):1081-1089
3. BMJ 2003; 326(7404):1427
4. Eur J Clin Nutr. 2007; 61:1201-1206
5. J Nutr 2015; 145(4):758-65
6. Nutr Rev. 2004;62:18-27; . Am J Clin Nutr. 1990; 52:1- 28
7. Nutricion Review 1010; 68(10):571-603



Ziołowe uderzenie w boreliozę

Nie tylko ludzi cieszy utrzymująca się słoneczna pogoda – służy ona również populacji kleszczy, które roznoszą krętki powodujące groźną i wciąż słabo poznaną chorobę z Lyme. Dla medycyny jej leczenie wciąż stanowi wyzwanie, ale pacjenci mogą szukać ratunku w naturalnych protokołach.

P o dziś dzień nie ma wśród ekspertów zgodności co do optymalnej terapii boreliozy. Część z nich postuluje, by u pacjentów z trwałymi objawami i koinfekcjami po standardowym leczeniu wydłużyć antybiotykoterapię. Jednak oficjalne zalecenia lekarzy i naukowców specjalizujących się w dziedzinie chorób zakaźnych, oparte na stanowisku IDSA (Infectious Diseases Society of America), wciąż mówią o krótko-

trwałym podawaniu antybiotyków (od 14 do 28 dni, nie dłużej niż 30).

Przeciwnie obozy

Skąd taki krótki czas przeprowadzania terapii, skoro wiadomo, że krętki są aktywne co najmniej 3 miesiące? Jedną z istotnych przyczyn kontrowersji jest brak wiarygodnych testów, dzięki którym byłoby możliwe monitorowanie leczenia i określenie momentu sukcesu.

Po drugie obecność koinfekcji może komplikować przebieg choroby i dodat-

kowo utrudniać ocenę jej zaawansowania. Dlatego eksperci IDSA uznają, że po 2-4 tygodniach antybiotykoterapii pacjent jest wyleczony. Co więcej, nie rozpoznają oni przewlekłej (trwałej) boreliozy: wytyczne mówią o zespole post-Lyme. Oznacza to, że nawet jeśli pacjent nadal ma niewyjaśnione objawy, zakłada się, iż zakażenie zostało zlikwidowane, a przyczyna tych dolegliwości leży gdzie indziej¹.

Jednak nie wszyscy lekarze zgadzają się z tym poglądem. Według eksper-

tów z ILADS (stowarzyszenie chorych na boreliozę International Lyme and Associated Diseases Society) borelioza wymaga długotrwałej, nawet kilkumiesięcznej antybiotykoterapii, uwzględniającej indywidualne objawy pacjenta. Przykładowo przy dolegliwościach ze strony stawów lub towarzyszącym chorobie zmęczeniu ważne są rehabilitacja i fizykoterapia, które pomogą uwolnić go od bólu i kurczu mięśni poprzez masaż i nagrzewanie, zwiększając zakres ruchów oraz likwidując zesztywnienie².

Trudna rzeczywistość

Wielu pacjentów wbrew oficjalnym wytycznym decyduje się na długotrwałą terapię zgodnie z zasadami ILADS. Trudno się dziwić, kiedy choroba potrafi zamienić życie w piekło, atakując różne układy i wywołując ogólnoustrojowe objawy. To, co eksperci IDSA nazywają zespołem poboreliozowym, jest tak naprawdę całą kaskadą narastających kłopotów, po przewlekłe zaburzenia poznawcze, zmęczenie, zesztywnienie i ból mięśni³. Infekcja może być również bezpośrednio związana z rozwojem powikłań kardiologicznych: u prawie 33% pacjentów z niewydolnością serca wykryto obecność przeciwciał skierowanych przeciwko *B. burgdorferi*⁴. Krętki łatwo przedostają się do serca i osierdzia, powodując ich łagodne zapalenie, a w niektórych przypadkach również trwałe uszkodzenie. Z czasem przenikają również do układu nerwowego i mózgu, gdzie przez całe lata mogą tkwić w postaci uśpionej, nie wywołując żadnych objawów.

Więcej niż zalecenia

Kiedy borelioza zaatakuję organizm, trzeba walczyć z nią kompleksowo. Teoretycznie dłuższe stosowanie antybiotykoterapii powinno zwiększyć szanse na pozbycie się krętków z organizmu, w praktyce jednak niesie ze sobą ryzyko skutków ubocznych, które nieraz stanowią problem większy niż sama borelioza. Dlatego warto stosować metody wspomagające – dietę przeciwgrzybiczą, suplementację witaminową i ziołolecznictwo – co pomoże uniknąć powikłań związanych z leczeniem.

Przy długotrwałej terapii organizmowi należy dostarczyć więcej składników

„W leczeniu uzupełniającym boreliozy poleca się kuracje na bazie roślin wzmacniających układ immunologiczny i tym samym zwiększających odporność na infekcje. Skuteczne są też zioła odtruwające organizm i usuwające toksyny, np. pokrzywa, krwawnik, skrzyp polny czy brzoza.”

w postaci suplementów, gdyż antybiotyki mogą hamować ich przyswajanie z pokarmu. Ważne są przede wszystkim witaminy D, A, E, C i B12 oraz substancje budujące chrząstkę (cynk, miedź, selen, kwas krzemowy i limonowy), gdyż krętki *Borrelia* pozyskują energię do życia z kolagenów, rozmiękczają tkankę chrzęstną i czerpią z niej składniki odżywcze.

W leczeniu uzupełniającym boreliozy przydatne są również koenzym Q10 (jego niedobór zwiększa podatność na infekcje), magnez (minimalizuje drżenia, kurcze i bóle mięśni) oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT (zmniejszają zmęczenie, słabość, ból i zawroty głowy). Warto również sięgać częściej po przeciwutleniający resweratrol (obecny w czerwonych winogronach) oraz glutation niezbędny do samooczyszczenia organizmu.

Lecniczy ogród

Metodą uzupełniającą leczenie boreliozy jest również fitoterapia, która u zaskakująco wielu pacjentów przynosi zaskakująco dobre efekty.

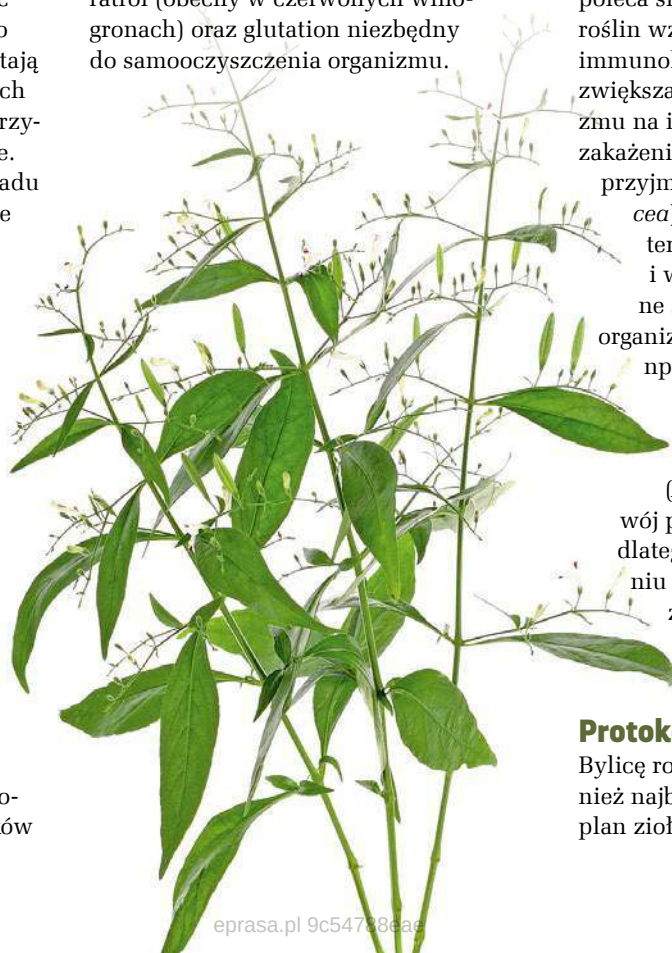
Pośród ziołowych preparatów wspomagających na szczególną uwagę zasługują te, które wzmacniają układ immunologiczny i przyspieszają detoksykację. Należą do nich m.in. ekstrakt z ziela czystka, korzeń szczeci pospolitej, czosnek oraz bogate w witaminę C dzika róża, czarna porzeczka, dziki czarny bez, rokitnik czy jeżyna. Przy wczesnej boreliozie i zapobiegawczo w rejonach endemicznych (a należy do nich cały obszar Polski – patrz ramka) można przyjmować traganek (*Astragalus membranaceus*).

W leczeniu uzupełniającym poleca się kuracje ziołowe na bazie roślin wzmacniających układ immunologiczny i tym samym zwiększających odporność organizmu na infekcje. W pierwszej fazie zakażenia przez 3 tygodnie można przyjmować jeżówkę (*Echinacea*), która działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i wzmacniająco. Skuteczne są też zioła odtruwające organizm i usuwające toksyny, np. pokrzywa, krwawnik, skrzyp polny czy brzoza⁵.

Z kolei artemizyna – związek wyizolowany z bylicy rocznej (*Artemisia annua*) – hamuje rozwój pasożytów z rodzaju *Babesia*, dlatego może być skuteczna w leczeniu koinfekcji (u 66% pacjentów z boreliozą występuje jednocześnie babeszjoza, również przenoszona przez kleszcze)⁶.

Protokół Buhnera

Bylicę roczną uwzględnia również najbardziej znany i kompletny plan ziołowego leczenia boreliozy,



Długi sezon na kleszcze

Z roku na rok tych pajęczaków jest coraz więcej, a ich rosnącej populacji sprzyjają łagodne zimy. Dlatego trzeba mieć świadomość, że sezon na kleszcze rozpoczyna się już w marcu i może potrwać nawet do listopada. Im bowiem krótsze i cieplejsze zimy, tym więcej okazów przeżywa i już na przedwiosniu zaczyna atakować – stają się aktywne, gdy ziemia podgrzewa się do temperatury ok. 5-7°C. Warto przy tym pamiętać, że jest ich coraz więcej nie tylko w lasach, ale także na łąkach i w ogródkach.

Co więcej, Polska jest uznawana za teren endemiczny boreliozy, co oznacza, że nie ma w naszym kraju obszarów wolnych od zakażonych kleszczy, a województwa podlaskie, warmińsko-mazurskie i polskie stanowią tereny szczególnej zagrożenia.

W ciągu kilku ostatnich lat obserwuje się stale wzrostową tendencję zachorowalności na boreliozę zarówno w Europie, jak i w Stanach Zjednoczonych¹. Dane epidemiologiczne pochodzące z Polski są prawdopodobnie mocno zaniżone ze względu na częste nierozpoznanie choroby (np. zakażenie za pośrednictwem nimfy kleszcza jest trudne do zidentyfikowania), a także jej niezgłaszanie i nierejestrowanie. Dane z piśmiennictwa sugerują, że prawdopodobnie tylko 1/7 przypadków na świecie jest właściwie rozpoznawana².

Według informacji Głównego Inspektora Sanitarnego w 2004 r. zarejestrowano 3 822 przypadki zachorowań, a 2 lata później było ich już 6 694. Z kolei w 2018 r. zanotowano w Polsce 20 139 nowych przypadków boreliozy, jak wynika z najnowszych danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, opublikowanych w styczniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Folia Cardiologica Excerpta 2008; 3:375-382
2. Best. Pract. Res. Clin. Rheumatol. 2006; 20:1099-1118



przez 8 miesięcy i przez 3 kolejne po ustąpieniu objawów).

Ponadto zaleca się przyjmowanie również innych ziół, w zależności od objawów i czasu trwania choroby. Do najważniejszych z nich należą⁸:

Stephania tetrandra

(nalewka lub suszone ziele) – na nadciśnienie, problemy neurologiczne, oczu i serca;

Żeń-szeń syberyjski

(Eleutherococcus senticosus)

– na chroniczne zmęczenie, depresję i wzmocnienie układu odpornościowego;

Traganek (Astragalus membranaceus)

– zalecany przy wczesnej boreliozy i zapobiegawczo w rejonach endemicznych;

Dipsacus japonica – na problemy ze stawami, szczególnie kolan;

Bylica roczna (Artemisia annua)

– na babeszjozę;

Kolcorośl (Smilax medica)

– na wzmocnienie wyniszczonego organizmu (działa przeciwbakteryjnie, pomaga usuwać toksyny).

Protokół Cowdena

Drugi ziołowy plan leczenia powstał z myślą o osobach zarówno we wczesnym, jak i późnym stadium boreliozy. Jego autorem jest doktor W. Lee Cowden.

W swoim protokole wykorzystuje on stosowane rotacyjnie roślinne produkty o szerokim spektrum działania – surowce są skuteczne przeciwko bakteriom, grzybom, pasożytom i wirusom, wykazują właściwości przeciwzapalne i nie są toksyczne dla organizmu. Dzięki temu stosowanie tych ziół pomaga w zwalczaniu



który opracował amerykański fitoterapeuta Stephen Buhner.

Jego metoda obejmuje 4 fazy: eliminację krętków, odbudowę układu immunologicznego, wspomaganie i regenerację kolagenów oraz leczenie objawowe poszczególnych dolegliwości. Efekty te można osiągnąć dzięki 3 klinicznie przebadanym roślinom leczniczym, które znajdują się w tzw. protokole podstawowym. Są to *Andrographis paniculata*, rdest japoński (*Polygonum cuspidatum*) i wilcacora (*Uncaria tomentosa*).

Pierwsze z nich ma właściwości wzmacniające, oczyszczające, przeciwzapalne i stymulujące układ odpornościowy, a ponadto zabija krętki. Rdest zabezpiecza tkankę nerwową przed endotoksynami bakteryjnymi, hamuje rozwój koinfekcji i chroni komórki śródbłonna naczyń krwionośnych. Z kolei wilcacora działa przeciwzapal-

nie, odtruwająco i stymulująco na układ immunologiczny⁷.

Oprócz tych bazowych roślin w protokole Buhnera zaleca się przyjmowanie innych ziół, w zależności od objawów i czasu trwania choroby.

Niestety póki co nie wydano zaleceń amerykańskiego fitoterapeuty w języku polskim. Można jednak znaleźć naturoterapeutę, który dobierze rośliny do przebiegu boreliozy w indywidualnym przypadku.

Niezależnie od objawów należy natomiast stosować 3 zioła podstawowe (co najmniej



samej boreliozy, jak i towarzyszących jej infekcji, a dodatkowo wzmacnia system immunologiczny. Podstawowe produkty z protokołu Cowdena (Samento i Banderol) są nawet zalecane przez Borrelia i FSME Society Germany jako przeciwwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe leczenie skojarzone u pacjentów z boreliozą⁹.

Preparaty te przebadano również *in vitro* na Uniwersytecie w New Haven. Okazało się, że eliminują one wszystkie formy *Borrelia burgdorferi* (krętki, formy okrągłe, biofilm)¹⁰. Jest to szczególnie istotne, ponieważ antybiotyki stosowane w tradycyjnym leczeniu (doksycyklina) nie mają takich właściwości. Innymi słowy – nie są w stanie zwalczyć tzw. form przetrwalnikowych, pod postacią których krętki bezpiecznie oczekują końca terapii.

Na konferencji ILADS jesienią 2007 r. dr Richard Horowitz ze stanu Nowy York zaprezentował swoje badania na temat wykorzystania protokołu W. Lee Cowdena. Jak stwierdził, skutecznie poprawia on stan

70-80% pacjentów z zaawansowaną boreliozą i koinfekcjami w okresie 4-6 miesięcy, nawet jeśli poprzednio zostali oni poddani antybiotykoterapii, która nie przyniosła efektów¹¹.

Do najważniejszych preparatów protokołu Cowdena należą:

Samento – ekstrakt z wilcacory (*Uncaria tomentosa*) o działaniu przeciwwzapalnym, przeciwdrobnoustrojowym i modulującym układ odpornościowy.

Banderol – wytwarzany z kory *Otoba parvifolia* (drzewa rosnącego w Ameryce Południowej, stosowanego przez Indian Waorani z Ekwadoru do leczenia infekcji wywołanych przez roztozcza i grzyby), o silnych właściwościach przeciwdrobnoustrojowych i przeciwwzapalnych.

Sealantro – mieszanka wyciągów z chlorelli, kolendry i wodorostów, które wiążą metale ciężkie i inne toksyny. Oczyszczające właściwości w różnych obszarach ciała mają również Pinnela, Burbur Detoks oraz Parsley.

Magnesium Malate – pozwala uzupełnić chroniczny deficyt magnezu, który towarzyszy wielu pacjentom z boreliozą.

Dr Cowden zaleca przyjmowanie suplementów według ustalonego protokołu aż do uzyskania poprawy samopoczucia, co u większości pacjentów zajmuje co najmniej 6 miesięcy. Podczas terapii należy wypijać 3-4 l wody każdego dnia.

Choć harmonogram można znaleźć w języku polskim w internecie, najbezpieczniej jednak będzie skontaktować się z doświadczonym naturoterapeutą lub lekarzem i pod jego okiem prowadzić kurację.

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Infect Dis. 2006; 43(9):1089-134
2. J Clin Invest 2004; 113 (8):1093-1101
3. J Clin Invest 2004; 114:577-578
4. Folia Cardiol Exc 2008; 3:375-382
5. S. Wolf-Dieter, Naturalne leczenie boreliozy, Purana 2012, 113-119, 184-188
6. Parasitol Int 2010; 59:481-486
7. Med. Rodz 2014; 3:147-151
8. A. Klimaszewski: Borelioza i współinfekcje. FAQ (Frequently Asked Questions), czyli Najczęściej Zadawane Pytania. Stowarzyszenie Chorych na Boreliozę. Bielsko-Biała 2009, s. 49-53
9. Molecules. 2019; 24(1):137
10. Townsend Lett. 2010;7:1-4
11. Horowitz R. Classical and integrative medical approaches in chronic Lyme disease: new paradigms in diagnosis & treatment. 8th Annual International Lyme and Associated Diseases Society (ILADS) Conference; 2007 October

REKLAMA

NutraMedix
Providing Quality Natural Products Since 1993

**RABAT -7% NA WSZYSTKIE
PRODUKTY NUTRAMEDIX
W SKLEPIE VITAMAN.PL**

VITAMAN
NATURALNE SUPLEMENTY DIETY
www.vitaman.pl



KOD: OCLCNP2019

Obowiązuje do 31 grudnia 2019r.

Przełyk Barretta

Problemy żołądkowe często przypisywane chorobie refluksowej mogą tak naprawdę być objawem nowotworu przełyku

Każdy z nas przynajmniej raz tego doświadczył: uczucie pieczenia w żołądku i wrażenie, że coś utknęło mu w przełyku, częste odbijanie się, a nawet nawrót treści żołądkowej do górnej części układu pokarmowego. Choroba refluksowa nie jest niczym przyjemnym, a do tego może uszkadzać delikatną śluzówkę przełyku, ale też przyczynić się do zmian w budowie tkanki, a w rzadkich przypadkach – przekształcić się w nowotwór złośliwy. Przełyk nie jest bowiem odporny na działanie soków trawiennych. Jako że takie problemy wiążą się często ze stresem, złymi nawykami dotyczącymi jedzenia oraz niektórymi problemami zdrowotnymi (otyłością, chorobą alkoholową czy zaburzeniami hormonalnymi), to refluks żołądkowo-przełykowy jest częstym zjawiskiem i wiele wskazuje na to, że odsetek chorych będzie się wciąż zwiększał.

Od zgagi do raka

Przełyk Barretta to dość rzadkie schorzenie – szacuje się, że dotyka ok. 15% pacjentów z reflukssem. W grupie ryzyka znajdują się przede wszystkim otyli

mężczyźni powyżej 50. r.ż. Prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta też u osób z przepukliną rozworu przełykowego i u nałogowych palaczy. Powinni oni co kilka lat poddawać się gastroscopii w celu monitorowania możliwych zmian w przełyku. To bardzo istotne, bowiem objawy schorzenia nie różnią się specjalnie od symptomów refluksu żołądkowo-przełykowego, dlatego trudno samemu je rozróżnić.

Chorobę jako pierwszy opisał chirurg Norman Barrett. Cechuje ją przeniesienie komórek nabłonka z niższych partii układu pokarmowego (nabłonek jednowarstwowy walcowaty z metaplastją jelitową, czyli pochodzący *de facto* z jelit) do przełyku i ich trwałe zagnieżdżenie¹.

I nie potrzeba wiele – wystarczy, że zaatakowany zostanie ostatni centymetr tej części przewodu pokarmowego. Aby jednak mieć pewność, że doszło do rozwinięcia się choroby, należy wykonać nie jedną, ale aż 8 biopsji! Jeśli nie wykażą one faktycznego zagnieżdżenia obcej tkanki, pacjent jest kierowany na kontrolną endoskopię co rok lub 2 lata².

Obecnie trwają prace nad metodą ułatwiającą diagnozę przełyku Barretta bez konieczności przeprowadzania tra-

dycyjnej endoskopii czy biopsji. W opublikowanym w styczniu 2018 r. badaniu klinicznym uczestnicy mieli połknąć kapsułkę z balonikiem połączonym z małym silikonowym cewnikiem, który następnie wypełniał się gazami z żołądka i unosił ku zwieraczowi, by pobrać próbkę DNA zmienionej tkanki. Całe badanie trwało ok. 5 min. 82% ochotników stwierdziło, że taki zabieg nie jest dla nich nieprzyjemny i mogliby poddać się mu jeszcze raz (93%), a także poleciliby go znajomym (95%)³.

Być może zatem niedługo diagnostyka przełyku Barretta będzie o wiele łatwiejsza i pozwoli w porę zapobiec przekształcaniu się zmienionej tkanki w raka, zmniejszając ryzyko przedwczesnej śmierci wśród pacjentów.

Przełyk Barretta jest stosunkowo łagodnym nowotworem, można z nim żyć dość długo – nawet 20 lat, jak twierdzi Yvonne Romero z Kliniki Mayo⁴. Zdarza się jednak, że przekształca się on w gruczolakoraka przełyku i w tym przypadku rokowania nie są już optymistyczne⁵.

U Gordona zdiagnozowano przełyk Barretta kilka lat temu. Lekarze powiedzieli mu wprost, że widać u niego komórki przedrakowe, wszystko jednak

wskazuje na to, że choroba jest jeszcze we wczesnym stadium, a on ma jedynie poddawać się okresowym badaniom kontrolnym. Nie wiadomo jednak, co z jego krewnymi: przełyk Barretta często objawia się u osób spokrewnionych ze sobą, a ryzyko wystąpienia u nich choroby jest dwukrotnie wyższe niż w ogólnej populacji. Niewykluczone przy tym, że istnieją geny powiązane z rozwojem tego schorzenia⁴.

Ciepło, coraz cieplej

Gordonowi przepisano omeprazol, lek z grupy inhibitorów pompy protonowej, których zadaniem jest obniżanie poziomu soków trawiennych w żołądku. Ma też często spożywać posiłki o mniejszej gramaturze i ograniczyć tłuszcze. Doktor nakazał mu, by jadł kolację przed godziną 18.

Inhibitory pompy protonowej (IPP) są środkami często stosowanymi w terapii choroby refluksowej żołądka, dlatego też czasem zaleca się je pacjentom z przełykiem Barretta. Badania nad ich efektywnością wśród chorych nie dają jednak jednoznacznych wniosków, a pewne studium wskazuje nawet na zwiększone ryzyko rozwoju gruczolakoraka u pacjentów z barrettem, którzy regularnie przyjmują IPP.

Inni specjaliści twierdzą, że w zapobieganiu przemianie przełyku Barretta w groźniejsze formy nowotworu najlepiej spisują się statyny i niesteroidowe leki przeciwzapalne. Jednak praca podsumowująca możliwe dostępne terapie wskazuje na rozbieżności w wynikach kolejnych badań dotyczących stosowania NLPZ. Ponadto – mimo samych pozytywnych doniesień – autorzy badania nie zalecają przepisywania statyn jedynie w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia przełyku Barretta lub w profilaktyce jego przekształceniu w gruczolakoraka.

BIBLIOGRAFIA

1. Gastroenterology, 2011; 140: 1084-1091
2. Am J Gastroenterol 2016;111:30-50. PE/MB
3. Science Translational Medicine 17 Jan 2018: Vol. 10, Issue 424, eaa05848, DOI: 10.1126/scitranslmed. aao5848
4. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2007 May; 3(5): 346-348.
5. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2011 Oct; 7(10): 689-691.
6. Acta Bio-Optica et Informatica Medica Inżynieria Biomedyczna, vol. 23, nr 1, 2017
7. Ann Cardiothorac Surg. 2017 Mar; 6(2): 75-87. doi: 10.21037/acs.2017.03.05
8. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2017 Oct; 13(10): 610-612

Gdzie szukać pomocy?

Placówki medyczne, które mogą pomóc w diagnostyce i leczeniu przełyku Barretta:

- Centrum Onkologii – Instytutu im. M. Skłodowskiej-Curie w Warszawie
- Instytut Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie
- Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Norberta Barlickiego w Łodzi
- Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki w Gorzowie Wlkp.
- Centrum Onkologii w Poznaniu

Pod adresem www.przelykbarretta.pl znajduje się strona dla pacjentów i osób pragnących dowiedzieć się więcej o tej przełyku Barretta, niestety od kilku lat brakuje tam jakichkolwiek nowych wpisów.

Kiedy dojdzie do dysplazji nabłonka w przełyku Barretta (czyli do stanu przedrakowego) lub też przekształci się on w gruczolakoraka, konieczna jest interwencja chirurgiczna. Do niedawna zalecaną terapią było bezpośrednie usunięcie niewłaściwego nabłonka: należało rozciąć pacjenta i usunąć zmienioną tkankę. Takie operacje niosły ze sobą ryzyko powikłań, zdarzały się też śmiertelne przypadki, dlatego medycyna skierowała się ku endoskopii. Polega ona na wsunięciu przez gardło do przełyku aparatu endoskopowego i (zależnie od metody) wycięciu naciekającej tkanki lub jej ablacji, czyli uśmierceniu komórek przy pomocy bardzo wysokiej lub niskiej temperatury.

Jedną z form ablacji jest terapia fotodynamiczna, czyli potraktowanie nowotworu wiązką światła, która uaktywnia substancje zwane fotouczulaczami. W odpowiedzi na falę świetlną zaczynają one wchodzić w reakcję z tlenem, wytwarzając wolne rodniki, które wyniszczają chore komórki od środka. Jak każda terapia ablacja z wykorzystaniem światła nie jest wolna od możliwych niepożądanych skutków. Mogą to być zwężenie przełyku, ból w klatce piersiowej, łagodne poparzenie w operowanym miejscu, gorączka lub jadłowstręt. Poważniejszym problemem jest jednak fakt, że tkanka zostaje zniszczona tylko do pewnej głębokości. W efekcie nabłonek przełyku narasta we właściwym miejscu, ale pokrywa komórki, które wciąż mogą stanowić zagrożenie. Dlatego ważny jest monitoring pacjenta po terapii fotodynamicznej⁶.

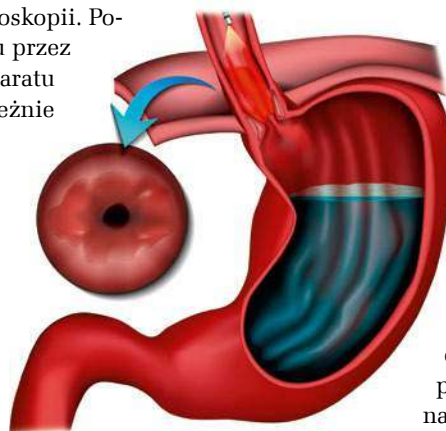
Innymi formami są podgrzanie nowotworowej tkanki zmiennym prądem elektrycznym o częstotliwości radiowej, argonowa koagulacja plazmowa i krioablacja (schłodzenie zmienionej tkanki celem jej odmrożenia). Możliwe działania niepożądane w przypadku endoskopii radiowej są podobne do tych po terapii fotodynamicznej. Brakuje badań dotyczących bezpieczeństwa krioablacji u pacjentów z przełykiem Barretta⁷. Natomiast argonowa koagulacja plazmowa (przypalanie tkanki za pomocą zjonizowanego argonu) może wiązać się z perforacją (przedziurawieniem) przełyku oraz pozostawieniem pod narastającym nabłonkiem przełyku tkanki z żołądka.

Czasami stosowana jest też hybrydowa argonowa koagulacja plazmowa – podczas zabiegu wstrzykuje się w tkankę przełyku sól fizjologiczną, by zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby. Terapia ta ma pociągać za sobą mniej działań niepożądanych⁸.

Co robić?

Jak wiadomo, zawsze łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Jednak nawet osoby już cierpiące na refluks są w stanie zmniejszyć swoje dolegliwości. Wystarczy zmienić nawyki żywieniowe. Dlatego wszyscy – nie tylko osoby znajdujące się w grupie szczególnego ryzyka – powinniśmy przestrzegać zasad zdrowego odżywiania oraz dbać o utrzymanie prawidłowej wagi.

Julia Ogorzałek



Porady z uotatnika Starego Doktora

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

(w postaci drżenia rąk czy wzmożonych odruchów ścięgnistych); nadpobudliwość; powiększenie tarczycy (obserwowane z przodu szyi i wyczuwalne w dotyku); problemy natury psychicznej (np. depresja, psychozy, bezsenność); zmiany skórne (nasilona potliwość, łamliwość paznokci, wzmożone wypadanie włosów); zaburzenia metaboliczne (nieteralancja ciepła wynikająca z przyspieszenia przemiany materii, pogorszenie insulinooporności i/lub tolerancji glukozy, zmniejszenie stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL oraz zwiększenie stężenia wapnia we krwi, co związane jest z wydalaniem pierwiastka).

Jednak jednym z najpowszechniejszych i najbardziej zauważalnych objawów jest utrata masy ciała przy takim samym jak zawsze lub wzmożonym apetycie. Wynika ona ze zwiększenia metabolizmu, zaburzenia wchłaniania składników odżywczych w układzie pokarmowym, przyspieszonego pasażu jelitowego, a czasami też (w skrajnych przypadkach) częstych biegunk.

Nadczynność tarczycy stwierdza się pięciokrotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn, choć w starszych grupach wiekowych różnice te są mniejsze. W ostatnich latach stwierdza się przy tym tendencję do wzrostu zachorowalności na autoimmunologiczną nadczynność tarczycy w młodszych grupach wiekowych, a nawet u dzieci. Nadal jednak w porównaniu z niedoczynnością nadmierna praca gruczołu

Nadczynność tarczycy

Pytanie: W ciągu ostatnich kilku tygodni dość znacznie schudłam, mimo że nie stosowałam żadnej diety. Zauważyłam też, że czasem moje serce zaczyna bić jak szalone, zwłaszcza gdy stresuję się w pracy lub biegnę na kolejne spotkanie. Wiem, że te objawy nie są zbyt charakterystyczne, ale ponieważ moja mama i ciocia cierpią na choroby tarczycy, obawiam się, że może to być nadczynność gruczołu. Umówiłam się już na wizytę u endokrynologa, ale chciałabym wiedzieć, co mogę zrobić, aby powstrzymać jej ewentualny rozwój i uniknąć stałego przyjmowania leków.

Odpowiedź: Nadczynność tarczycy (hipertyreoza) jest jednostką choro-

bową, a właściwie zespołem objawów klinicznych będących wynikiem nadmiernego pobudzenia komórek wydzielniczych gruczołu. Jej istotę stanowi nadmiar T3 (trójdotyroniny) i T4 (tyroksyny), choć nieco rzadziej obserwuje się podwyższone stężenie jednego z tych hormonów. Dochodzi do tego na skutek wzrostu ich produkcji w gruczole tarczowym, zaburzeń w metabolizmie, nieprawidłowej pracy receptorów wiążących te hormony bądź też ich przedawkowania podczas kuracji.

Do głównych przyczyn występowania nadczynności zaliczamy przede wszystkim autoimmunologiczną chorobę Gravesa-Basedowa oraz wole guzkowe nadczynne, czyli chorobę Plummera (obecność autonomicznych guzków, które produkują hormony niezależnie od TSH)¹.

Objawy są bardzo różnorodne, a pierwszą manifestacją zaburzeń czynności tarczycy mogą być niepokojące zmiany w pracy układu sercowo-naczyniowego. Charakterystyczne dla nadczynności symptomy to przyspieszona czynność serca, szmer lub nadciśnienie skurczowe, zmniejszenie tolerancji wysiłku, nasilenie dolegliwości dławicowych czy objawów istniejącej już niewydolności serca².

Wynikają one z faktu, że hormon T3 powoduje zmiany w krążeniu obwodowym, przyspiesza metabolizm lipidów, zwiększa zużycie tlenu i siłę skurczu mięśnia sercowego oraz przyspiesza jego czynność i kurczliwość³.

Do innych charakterystycznych symptomów, które możemy sami zaobserwować, należą m.in. niepokój ruchowy

tarczowego diagnozowana jest zdecydowanie rzadziej – występuje u ok. 2-3% dorosłej populacji, a rocznie notuje się ok. 30 nowych zachorowań na 100 tys. osób⁴.

Mimo to choroby nie należy lekceważyć. Nadmierna produkcja hormonów tarczycy odbija się bowiem m.in. na funkcjonowaniu układu krążenia. W przebiegu nadczynności dochodzi np. do poszerzenia lewej komory serca i nadciśnienia płucnego, a pacjenci zmagają się z kołataniem serca, zwłaszcza w czasie wysiłku fizycznego⁵. U osób, które wcześniej cierpiały na chorobę niedokrwienną, zwiększone zapotrzebowanie mięśnia na tlen nasila bóle dławicowe w klatce piersiowej. Dolegliwości te mogą jednak pojawiać się również u pacjentów bez wcześniejszych epizodów wieńcowych – zwłaszcza u kobiet.

Migotanie przedsionków występuje u ok. 10% chorych z nadczynnością tarczycy, ale u osób starszych odsetek ten jest większy i wynosi ok. 25-35%. W badaniu z udziałem ponad 40 tys. pacjentów obserwowano je u 8,3% ochotników, a ryzyko rosło u mężczyzn i seniorów oraz w przypadku współistnienia choroby niedokrwiennej, niewydolności serca i wady zastawkowej⁶. W nadczynności tarczycy trzykrotnie wzrasta też prawdopodobieństwo utrwalenia się migotania przedsionków.

Jednak tak naprawdę zbyt późne rozpoznanie lub nierozpoznanie nadczynności

tarczycy, jak również jej nieprawidłowe leczenie, może prowadzić do wielu komplikacji, łącznie z pojawieniem się przełomu tarczycowego, który nieleczone kończy się zgonem.

Jak pokazały badania prowadzone wśród bliźniaków, szacunkowo aż 70-80% podatności na autoimmunologiczną chorobę tarczycy ma podłoże genetyczne.

Uważa się, że pozostałe 20-30% wynika z czynników środowiskowych, takich jak nieprawidłowa dieta, narażenie na promieniowanie (w tym medyczne), zwiększone spożycie jodu, a także zanieczyszczenia⁷. Wykazano przykładowo, że polichlorowane bifenyle (PCB) mogą działać na hormony tarczycy, zwiększając ryzyko zarówno choroby Hashimoto, jak i Gravesa-Basedowa⁸.

Dieta

Tarczycza jest gruczołem niezwykle wrażliwym na nasze zwyczaje żywieniowe. To witaminy i składniki mineralne dostarczane z pożywieniem umożliwiają bowiem proces reakcji enzymatycznych niezbędnych w produkcji jej hormonów.

Więcej kalorii

Kiedy mamy do czynienia z nadaktywnością tarczycy, ze względu na przyspieszony metabolizm organizm jest w fazie katabolizmu powodującego utratę masy ciała. Dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na zwiększenie podaży energii o ok. 15-25% (przypadku



Przy nadaktywności tarczycy ze względu na przyspieszony metabolizm organizm jest w fazie katabolizmu powodującego utratę masy ciała. Dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na zwiększenie podaży energii i spożycia białka (do ok. 110-130 g na dobę).

znacznej nadczynności nawet o 50-80%), a także spożycia białka (do ok. 110-130 g na dobę)⁹.

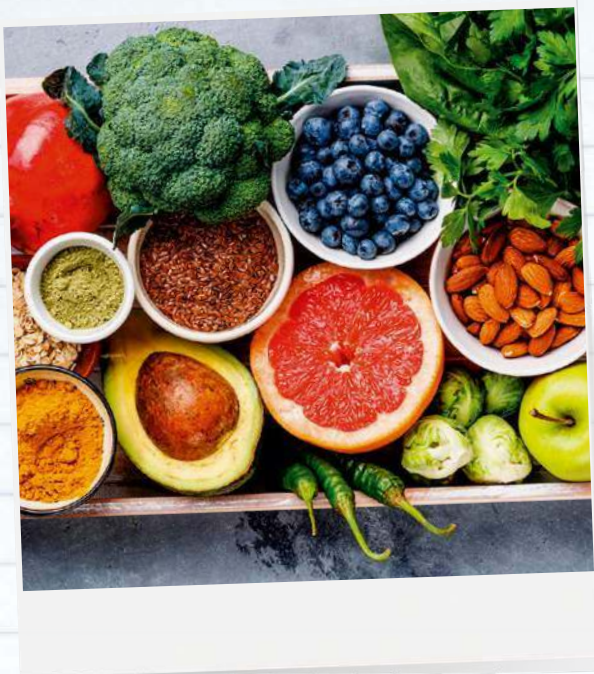
Nie można zapominać również o zdrowych tłuszczach (głównie roślinnych, których źródłami są olej lniany i rzepakowy, oliwa z oliwek, orzechy, mielone nasiona lnu, pestki dyni i słonecznika, awokado) oraz węglowodanach złożonych – pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach i owocach. Uzasadniona jest również suplementacja kwasami omega-3, które działają protekcyjnie na komórki nerwowe oraz zwiększają odporność organizmu.

Wapń

Wielu lekarzy zapomina, że nadczynność tarczycy powoduje zaburzenia gospodarki wapniowej, a co za tym idzie, predisponuje do powstania osteoporozy. Szczególnie wrażliwe na te zaburzenia są kobiety, wraz z wiekiem coraz bardziej narażone na rozszotnienie kości. Dietę należy zatem rozszerzyć o nabiał, białą fasolę czy soję. Warto rozważyć też suplementację wapniem.

Witamina D

Ryzyko osteoporozy może zwiększać również niedobór słonecznej witaminy. Ale to niejeden powód, by zadbać o jej odpowiedni



U pacjentów cierpiących na hipertyreozę niezbędna jest duża zawartość antyoksydantów w diecie. W jednym z badań podawanie witamin C i E oraz połączenia beta-karotenu i selenu powodowało szybsze przywrócenie prawidłowej funkcji tarczycy niż tiamazol.

poziom. Jak wykazano, deficyt D3 ma związek z rozwojem wielu schorzeń autoimmunologicznych, w tym stwardnienia rozsianego (MS), choroby zapalnej jelit (IBD) czy cukrzycy typu 1. Ponadto ostatnio doniesiono, że pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa mają niższy status witaminy D, a co więcej, spada on jeszcze bardziej w okresach jej zaostrzenia, a rośnie podczas remisji¹⁰.

Antyoksydanty

Nadczynność tarczycy sprzyja powstawaniu wolnych rodników, co oznacza, że organizm potrzebuje dodatkowej

dawki substancji, które są w stanie je zwalczać, a tym samym chronić nas przed uszkodzeniami.

Do najskuteczniejszych antyoksydantów należą witaminy A, C, E, które znajdziesz w warzywach, owocach oraz olejach roślinnych, a ta ostatnia występuje ponadto w orzechach i migdałach.

W jednym z badań u pacjentów cierpiących na hipertyreozę podawanie witamin C i E oraz połączenia beta-karotenu i selenu powodowało, że szybciej dochodziło do przywrócenia prawidłowej funkcji tarczycy niż u osób przyjmujących

tylko tiamazol (stosowany w zachowawczym leczeniu nadczynności, zwłaszcza w przypadku małego wola lub jego braku)¹¹.

Przeciwtleniacze wzmacniają układ immunologiczny i dzięki temu wspomagają pracę tarczycy i jej hormonów.

Kofeina na cezurowanym

Ze względu na towarzyszące chorobie pobudzenie organizmu należy bezwzględnie unikać napojów energetyzujących, gdyż zawarta w nich kofeina może powodować zaburzenia rytmu serca, kłopoty z koncentracją czy zaburzenia snu¹². Oczywiście warto również ograniczyć spożycie kawy i mocnej herbaty.

Koniec z fast-foodami

Osoby cierpiące na hipertyreozę powinny zrezygnować z przetworzonej żywności i zastąpić ją pełnowartościowymi produktami, które są niezbędne do uregulowania pracy tarczycy i produkcji hormonów. Pacjentom zaleca się również unikanie potraw i produktów wzdymających, tj. kapusty, grochu czy bobu.

Ostrożnie z jodem!

W przypadku zdiagnozowanej nadczynności zaleca się zrezygnowanie z jodu, ponieważ dowiedziono, że nadmierne jego spożycie u niektórych osób prowadzi do rozwoju tej choroby¹³. Należy zatem unikać takich produktów jak wodorosty, brunatnice, sól jodowana, morska i organiczna.

Selen

W literaturze nie brakuje doniesień, które potwierdzają, że suplementacja tym pierwiastkiem może dawać korzystne efekty u pacjentów z chorobami tarczycy, ponieważ odgrywa on istotną rolę w regulacji jej pracy. Sugerują one, że deficyty selenu korelują z częstszym występowaniem nadczynności gruczołu¹⁴.

Liczne prace potwierdzają także, że zwiększenie jego podaży skutecznie obniża poziom przeciwciał w autoimmunologicznych zapaleniach gruczołu. Korzyści mogą uzyskać m.in. osoby zmagające się z chorobą Gravesa-Basedowa, w której dominują przeciwciała skierowane przeciwko TSH, powodujące stałą produkcję hormonów. W randomizowanych badaniach stwierdzono, że po 18 miesiącach pacjenci z tym schorzeniem, którzy oprócz tiamazolu i lewotyroksyny przyjmowali 200 µg selenu, w porównaniu do grupy placebo charakteryzowali się istotnym spadkiem stężenia wolnej frakcji tyroksyny (FT4), czyli aktywnej części T4. Dodatkowo odnotowano u nich zmniejszenie objawów depresyjnych¹⁵.

L-karnityna

Ta pochodna aminokwasu lizyny jest jednym z najczęściej stosowanych środków farmakologicznych wspomagających odchudzanie. Dzięki eksperymentom na komórkach (neuronach, hepatocytach i fibroblastach) oraz w randomizowanym badaniu klinicznym nad jatrogeną nadczynno-

ścią tarczycy potwierdzono również, że L-karnityna jest obwodowym antagonistą hormonów gruczołu. W szczególności hamuje wejście T3 i T4 do jąder komórkowych. Jak wykazano, doustne dawki 2 lub 4 g tej substancji dziennie są w stanie odwrócić zmiany biochemiczne prowadzące do rozwoju nadczynności tarczycy, a także zapobiec pojawieniu się jej objawów lub je zminimalizować¹⁶.

Glukomannan

Ten wielocukier otrzymywany z korzenia azjatyckiej rośliny *Amorphophallus* zaliczany jest do frakcji błonnika rozpuszczalnego w wodzie.

W pewnym badaniu 48 pacjentów

z nadczynnością przydzielono do jednej z 2 grup: pierwsza przyjmowała metimazol (2 x 10 mg), propranolol (2 x 20 mg) oraz glukomannan (2 x 1,3 g), a drugiej w tym samym czasie podawano oba leki i proszek placebo. Już po 2 tygodniach ci, którzy dostawali roślinny surowiec, mieli istotnie większy spadek poziomu wszystkich hormonów tarczycy w surowicy. Różnice te utrzymywały się przez cały okres prowadzenia eksperymentu, a zdaniem jego autorów wstępne wyniki wskazują, że glukomannan może być bezpiecznym i łatwo tolerowanym pomocniczym środkiem terapeutycznym w nadczynności¹⁷.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

To wieloletnie zioło jest chyba najbardziej sprawdzonym roślinnym surowcem w przypadku nadczynności. Badania sugerują, że ekstrakt z melisy może powstrzymać składniki nadmiernie aktywujące tarczycę przed wiązaniem się z receptorem TSH, szczególnie u pacjentów z chorobą Gravesa-Basedowa¹⁸.

Na co dzień możesz pić herbatę z melisy: zalej 2 łyżki ziela szklanką wrzącej wody, odcedź i wypij, kiedy napój lekko przestygnie.

Podobnie do melisy powinny działać rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) i szalwia (*Salvia officinalis*),

ale żadne z tych ziół nie zostało jeszcze przebadane w kontekście nadczynności.

Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*)

To kolejny roślinny surowiec, który wykazuje duży potencjał w leczeniu nadczynności tarczycy, głównie ze względu na działanie przeciwko objawom związanym z tą chorobą (takim jak kołatanie serca i lęk).

Badacze donoszą również, że serdecznik hamuje substancje stymulujące tarczycę i ogranicza nadmierną produkcję hormonów gruczołu, a właściwości te przypisują obecności kwasu rozmarynowego¹⁹. Ten organiczny związek znajduje się również w pachnotce, rozmarynie, szalwii, mięcie i bazylii.

REKLAMA

WĄTROBĘ MASZ TYLKO JEDNĄ



Wspomaga trawienie*

Wspiera prawidłową pracę wątroby**

Ekstrakt z karczocha, ostropestu i kurkumy

ULEPSZONA FORMUŁA



Dla osób dbających o prawidłowe funkcjonowanie wątroby.*

*Ekstrakt z karczocha wspiera prawidłową pracę układu pokarmowego i funkcjonowanie wątroby. Bierze udział w prawidłowym przebiegu procesów trawiennych. **Ekstrakt z ostropestu wspiera prawidłową pracę wątroby oraz jej naturalne procesy regeneracji.



Suplement diety

Kup na: sklep.auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl

eprasa.pl 9c54788eae



Serdecznik pospolity hamuje substancje stymulujące tarczycę i ogranicza nadmierną produkcję hormonów gruczołu, a właściwości te przypisuje się obecności kwasu rozmarynowego. Ten organiczny związek znajduje się również w pachnotce, rozmarynie, szatwii, mięcie i bazylii.

Karbieńiec pospolity

Wyciągi z *Lycopus europaeus* stosuje się do zwalczania objawów wegetatywnych (takich jak nadmierne pobudzenie, nerwowość, kołatanie serca, problemy z przełykaniem oraz zaburzenia snu) w łagodnej nadczynności tarczycy.

W jednym z badań oceniano działanie i bezpieczeństwo karbieńca (w postaci tabletek lub kropli na bazie naturalnego suchego ekstraktu z ziela) u 403 pacjentów. Analizowano objawy choroby, badania laboratoryjne czyn-

ności gruczołu i zdarzenia niepożądane.

Ekstrakt z *Lycopus europaeus* był dobrze tolerowany, a jego stosowanie wiązało się z istotną statystycznie i klinicznie poprawą symptomów łagodnej nadczynności tarczycy²⁰.

Kadzidłowiec

Niektóre olejki eteryczne, np. z *Boswellia serrata*, mogą pomóc w schorzeniach tarczycy, zwłaszcza gdy u ich podstaw leży stan zapalny, ponieważ kadzidłowiec jest dobrze znany ze swoich właściwości przeciwzapalnych.

Jedno z badań opublikowanych w 2014 r. w *European Journal of Immuno-*

logy pokazuje, że kwasy boswelioowe mogą pomóc w zmniejszeniu aktywności limfocytów Th17, która jest nadmierna u pacjentów z autoimmunologicznymi zaburzeniami gruczołu²¹.

Niewskazane zioła

Eksperti z Penn State Health Milton S. Hershey Medical Center przestrzegają, że nie wszystkie roślinne surowce powinny stosować osoby z nadczynnością tarczycy.

Przykładowo ashwagandha (*Withania somnifera*) może stymulować tę chorobę, dlatego jej stosowanie jest dozwolone jedynie pod okiem doświadczonego zielarza. Z kolei produkty z zieloną herbatą (zawierającą kofeinę) oraz żeń-szeń chiński lub koreański są dla pacjentów zbyt stymulujące²².

Stres

Na koniec nie można zapomnieć, że nadczynność tarczycy traktowana jest zwykle jako jedna z chorób, w których modele adaptacji i obrony przed stresem postrzegane są jako czynniki predysponujące do jej rozwoju. W ostatnim badaniu oceniono stopień stresu, nasilenie objawów nadczynności oraz poziomy T4, T3 i immunoglobulin hamujących wiązanie tyreotropiny (HSS) w surowicy 263 pacjentów w wieku 32-53 lata z pierwszym epizodem choroby Gravesa-Basedowa. Zaobserwowano związek między nasileniem stresu a wynikiem HSS, który z kolei miał wpływ na hormony tarczycy. Zdaniem autorów napięcie może

bezpośrednio wpływać na ekspresję choroby²³.

Rolę napięcia w patofizjologii choroby Gravesa-Basedowa sugerują liczne obserwacje kliniczne, a dzięki najnowszym postępom w immunologii udaje się lepiej poznać potencjalny wpływ hormonów stresu na zaburzenia równowagi komórek pomocniczych T. Wszystko to oznacza, że umiejętność zarządzania stresem powinna stanowić ważną część leczenia choroby Gravesa-Basedowa, ponieważ jego redukcja może poprawić efekt terapii²⁴.

Bruksizm

Pytanie: Mój mąż mówi, że co noc tak zgrzytam zębami podczas snu, że boi się, że je sobie połamię. Ja zupełnie tego nie czuję i raczej mi to nie przeszkadza. Jednak gdy zaczęłam czytać o tym w internecie, tak się wystraszyłam, że teraz boję się zasnąć. Czy to prawda, że mogę sobie sama złamać zęba?! Zastanawiam się też, skąd się ten nawyk wziął i jak się go pozbyć?

Odpowiedź: Niestety to prawda. Według American Sleep Association ta przypadłość dotyczy ok. 10% dorosłych Amerykanów i 15% dzieci. Nie znamy statystyk dla Polski. Bruksizm, czyli nadmierne zgrzytanie zębami, choć wydaje się nic nieznaczącą dolegliwością, należy do grupy zaburzeń układu ruchowego narządu żucia i może mieć poważne skutki. Choćby dlatego, że mimowolne zaciskanie zębów i zgrzytanie nimi odbywa się z użyciem dużej

siły, co w pierwszym rzędzie skutkuje ścieraniem powierzchni żujących, pękaniem szkliwa, a nawet poluzowaniem, wypadnięciem bądź złamaniem zęba! To jednak nie wszystko. Konsekwencją bruxizmu mogą być bóle w obrębie żuchwy i szczęki, blokada szczęki, uszkodzenie nerwów oraz zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego (TMD) lub uszkodzenie stawu łączącego szczękę z czaszką. Nieprawidłowości w pracy TMD mogą powodować m.in. zawroty głowy, problemy ze słuchem, szumy uszne, zmęczenie mięśni twarzy, bóle głowy, karku i uszu. W ciężkich przypadkach może nawet spowodować zmianę w wyglądzie twarzy i utratę słuchu¹.

W *The Journal of the American Dental Association* został opublikowany artykuł, który alarmuje, że większość osób dotkniętych tą przypadłością doprowadza swoje uzębienie do takiego stanu, że konieczne jest poddanie ich kompletnej renowacji przed osiągnięciem 40. lub 50. r.ż.².

Co gorsza zgrzytanie może też ułatwiać przedostawanie się toksycznej rtęci z amalgamatowych wypełnień do organizmu. W literaturze medycznej można znaleźć dowody wskazujące na wyższy poziom rtęci we krwi osób dotkniętych bruxizmem – zapewne z powodu wypełnień dentystycznych³.

Nikt tak naprawdę nie wie, co powoduje nocne zgrzytanie zębami, jednak często wiąże się je ze stanami lęgowymi, stresem

i napięciem, wypartym gniewem lub frustracją, ale także z typem osobowości – agresywnym, uwielbiającym współzawodnictwo, nadaktywnym. Inna możliwa przyczyna jest upatrywana w odbiegającym od normy zgrzyzie, zwanym też malokluzją (tzw. zgryz głęboki)⁴. Bruxizm może także sygnalizować braki pewnych składników odżywczych lub być skutkiem ubocznym niektórych leków, np. selektywnych inhibitorów wychwyty zwrotnego serotoniny (SSRI)⁵. Jeśli przyczyna jest niejasna, powinnaś najpierw skontaktować się z dentystą, aby ustalić powód nocnego zgrzytania zębami. Pamiętaj jednak, że kiedy przyczyną stanowią niedobory elementów odżywczych, to rutynowa wizyta w gabinecie tego nie wykaże. W tym przypadku konieczne będą badania zawartości składników odżywczych we krwi.

W wielu sytuacjach za pomocą naturalnych środków możesz złagodzić bruxizm, warto jednak spróbować poznać jego pierwotną przyczynę.

Sprawdź pigułki

Wiadomo, że niektóre farmaceutyki na receptę, takie jak, leki przeciwdrgawkowe i selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny, powodują zgrzytanie zębami. Z tego powodu warto rozważyć ich zamienniki⁶.

Porzuć ułogi

Zwłaszcza wieczorem unikaj alkoholu i kofeiny⁷. Mogą one stymulować zgrzytanie zębami. Porzuć

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spraw, aby twoja mama zawsze pamiętała, jak zrobić to pyszne ciasto

Memobon kapsułki doustne

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Memobon spożywać
1 kapsułkę dziennie rano.

Ze względu na zawartość liści miłorzębu japońskiego preparat polecany jest jako uzupełnienie codziennej diety w składniki wspomagające ukrwienie mózgu, pamięć, koncentrację oraz właściwe funkcjonowanie narządu słuchu i równowagi. Ze względu na zawartość korzenia żeń-szenia preparat wspomaga witalność, wydolność fizyczną i psychiczną. Zawarty w preparacie magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.*

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie www.bonimed.pl

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

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

REKLAMA



Zawarty w mleku tryptofan pomoże Twojemu układowi nerwowemu zrelaksować się i zasnąć spokojnie, a kurkuma będzie działała jak środek przeciwbólowy. Dodatkowo ciepły napój pozwoli nieco rozluźnić napięte mięśnie.

też zdecydowanie gumę do żucia. Jej stosowanie wzmacnia siłę mięśni żwaczy, które w sporej części odpowiedzialne są za mimowolne zaciskanie zębów. Staraj się ograniczyć też przekąski, takie jak orzeszki czy popcorn. Obgryzanie długopisów, ołówków lub innych przedmiotów, przyzwyczajają mięśnie żuchwy do kurczenia się, co zwiększa prawdopodobieństwo mimowolnego nocnego zgrzytania zębami.

Mleko kurkumowe

Przed snem przyda Ci się uspokajający napój. Być może słyszałaś, że wypicie szklanki mleka ułatwia zasypianie, jednak jeśli

dodasz do niej łyżeczkę kurkumy, osiągniesz znacznie lepszy efekt – zawarty w mleku tryptofan pomoże Twojemu układowi nerwowemu zrelaksować się i zasnąć spokojnie, a kurkuma będzie działała jak środek przeciwbólowy. Dodatkowo ciepły napój pozwoli nieco rozluźnić mięśnie. Przy okazji upieczesz 2 pieczenie na jednym ogniu i... zadbaj o zęby, dostarczając organizmowi wapnia.

Ziołowe herbaty

Jeśli nie możesz przekonać się do mleka, codziennie przed snem parz sobie napar ziołowy. 2 łyżeczki melisy lub rumianku zagotuj w wodzie. Przefiltruj

i odstaw przykryte na bok na 5 min. Następnie dodaj po łyżeczkę soku z cytryny i miodu. Wszystko dobrze wymieszaj. Pij najpóźniej na godzinę przed snem.

Witaminy i pierwiastki

Niektórzy badacze wierzą, że nocne zgrzytanie jest spowodowane niedoborem magnezu w organizmie lub brakiem równowagi między jego poziomem, a stężeniem wapnia, które skutkują rozległym napięciem w mięśniach twarzy i karku. Zgodnie z opinią francuskiego lekarza, doktora C. Plocieniaka, którego kliniczne doświadczenia zostały opublikowane w 1990 r., wzbogacenie diety przez dłuższy czas w magnez okazało się niemal zawsze skuteczne w walce ze zgrzytaniem⁸. Pierwiastek znajdziesz w wielu owocach i warzywach, takich jak awokado, banany, migdały, figi, szpinak, czarna fasola i nasiona dyni, a także w gorzkiej czekoladzie.

Wapń i witamina B5 (kwas pantotenowy) też mogą się przydać. **Sugerowane dawki:** Dr Moti Nissani ze stanowego uniwersytetu Wayne'a w Detroit w stanie Michigan zaleca, aby dziennie przyjmować ok. 100 mg magnezu, 150 mg wapnia oraz 50 mg kwasu pantotenowego, połączonego z witaminami: A (1000 j.m.), C (300 mg) i E (60 mg) oraz jodem (0,1 mg lub 100 mcg) i kontynuować zażywanie witamin nawet, gdy kłopoty ze zgrzytaniem ustaną. Dla optymalnych rezultatów sugeruję przyjmowanie wyższych dawek magnezu

(200-600 mg), witaminy C (1-3 g) i E (200-400 j.m.). Jeśli po 2 miesiącach nie widać efektów, wypróbuj inną metodę¹.

Lawenda

Oto sztuczka zaproponowana przez fizjoterapeutkę Pat Brunson: „W małej butelce z atomizerem zmieszaj kilka kropli olejku lawendowego oraz 20-50 ml wody destylowanej. Następnie, tuż przed snem, psiknij kilka razy z każdej strony poduszki, tak byś mogła wdychać zapach lawendy przed snem. Olejek lawendowy ułatwi zasypianie, a przy tym rozluźni Twoje mięśnie twarzy”.

Melatonina i waleriana

Wszyscy wiemy, że głęboki, relaksujący sen jest ważny dla naszego zdrowia z wielu powodów. Warto dodać, że ma również kluczowe znaczenie dla przewyciężenia zgrzytania zębami. Na szczęście dostępne bez recepty są 2 naturalne środki – melatonina i korzeń waleriany (*Valeriana officinalis radix*) – które pomogą Ci spędzić noc w objęciach Morfeusza. Oba mają działanie uspokajające i przeciwlękowe, dlatego często przepisuje się je osobom cierpiącym na bezsenność. Badania wykazały, że waleriana skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu, a w porównaniu do tabletek na receptę ma mniej skutków ubocznych. W badaniu przeprowadzonym przez Foelling Health Center w Szwecji 89% uczestników zadeklarowało

znaczną poprawę snu po zażyciu ekstraktu z korzenia waleriany. Natomiast 44% zgłosiło absolutnie idealny sen i brak jakichkolwiek skutków ubocznych⁹.

Z kolei testy przeprowadzone przez zespół uczonych z University of Pennsylvania's School of Nursing wykazało, że 800 mg korzenia kozłka podawanego przez 8 tygodni może pomóc złagodzić objawy zespołu niespokojnych nóg (RLS), uważanego za zaburzenie ruchowe związane ze snem. Zdaniem akademików fakt, że tak dobrze oddziałuje na RLS, jest przesłanką do stosowania go w łagodzeniu bruksizmu, który też należy do tej grupy zaburzeń¹⁰.

Ciepłe kompresy

Namocz ściereczkę w gorącej wodzie, wykręć ją i na chwilę przyłóż do żuchwy. Możesz też zagrzać w piekarniku poduszczkę wypełnioną gorczycą i ogrzewać nią twarz. Delikatne ciepło pomoże rozluźnić mięśnie twarzy i zmniejszy ryzyko zgrzytania zębami we śnie. Możesz w tym celu użyć poduszki elektrycznej. Połóż się tak, by najpierw rozgrzała jedną stronę twarzy (pozostań w tej pozycji przez 15 min), a następnie przyłóż do niej drugi policzek. Wyłącz poduszkę po kolejnym kwadransie. Zdaniem Mazen Natour, protetyka z Manhattanu, „ciepło zwiększa miejscowe ukrwienie, poprawia krą-

Pasożyty winne zgrzytaniu!

Irańscy naukowcy zbadali związek między infekcjami pasożytniczymi jelit a bruksizmem wśród dzieci w wieku przedszkolnym. Rodzice maluchów wypełnili ankietę, na podstawie której badacze zrekrutowali grupę zgrzytającą zębami oraz wolną od tego nawyku. Następnie dzieci poddano testom parazytologicznym. Jak się okazało, maluchy mające bruksizm znacząco częściej jednocześnie cierpiały z powodu infekcji pasożytniczej. Zdaniem badaczy niechciani lokatorzy mogą być jedną z pierwotnych przyczyn inicjacji zgrzytania zębami wśród najmłodszych.

żenie i pomaga rozluźnić mięśnie, dzięki czemu może złagodzić napięcie, zmniejszając potencjalnie destrukcyjne zgrzytanie”.

Zarządzanie stresem

Bruksizm od dawna był uważany za jeden z fizycznych przejawów niepokoju. Na przykład osoby zgrzytające zębami

wykazują więcej objawów lęku i depresji niż ludzie, którzy tego nie robią¹¹. Mają też tendencję do zgłaszania większego stresu życiowego i częściej cierpią na depresję i zaburzenia lękowe¹².

Gdy jesteśmy zestresowani, napinają się mięśnie szyi, obręczy barkowej, górnej partii pleców oraz... żuchwy. Dlatego redukcja

REKLAMA

Świąteczna promocja

OD 15 LISTOPADA DO 31 GRUDNIA ❄️



KSIĄŻKI -20%



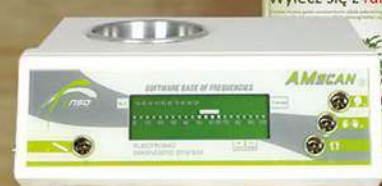
WYDAWNICTWO ENSO

SWEeper -15%



+ 2 KSIĄŻKI GRATIS

AM SCAN -10%
E | VS | EVBS



+ 2 KSIĄŻKI GRATIS



89% uczestników badania zgłosiło znaczną poprawę snu po zażyciu ekstraktu z korzenia waleriany. Natomiast 44% deklarowało absolutnie idealny sen i brak jakichkolwiek skutków ubocznych.

napięcia nerwowego powinna łączyć się z terapią manualną, której celem jest usunięcie napięcia mięśniowego. Zdaniem wielu dentystów techniki relaksacyjne mogą być istotnym przyczynkiem zmniejszenia bruxizmu.

Techniki relaksacyjne

W badaniach z udziałem małych dzieci zastosowano psychologiczne metody kontroli stresu wraz z relaksacją mięśni, co znacznie obniżyło symptomy zgrzytania nocnego po 6 miesiącach. W innym doświadczeniu osoby cierpiące na bruxizm wzięły udział w treningu na temat świadomej relaksacji mięśniowej i uzyskały lep-

sze rezultaty niż te, które stosowały tylko kontrolę¹³.

Jak się zrelaksować?

Możesz pisać dziennik, słuchać muzyki, pieścić ogródek, ćwiczyć pilates, zapasy w kisielu, boks lub chodzić na lekcje tańca towarzyskiego. Ważne jest, abyś robiła to, co sprawia Ci przyjemność i pomaga odreagować stres.

Popularne sposoby redukcji go obejmują następujące aktywności.

Twórcze zajęcia i hobby – zapewniają one ujęcie napięcia i znaczące zmniejszenie stresorów, a także pomagają zachować pozytywne nastawienie.

Aktywność fizyczna ułatwia uwalnianie sub-

stancji chemicznych (np. serotoniny), które relaksują ciało i pomagają zmniejszyć stres, a także pozwala zachować dobrą formę i zdrowie. Odpowiednia porcja ćwiczeń zapewnia również nocny wypoczynek – ułatwia zasypianie i pogłębia sen.

Joga i medytacja pomagają przystosować się do potencjalnie stresujących sytuacji. Obie czynności spowalniają tętno, poprawiają koncentrację i zmniejszają napięcie⁴.

Masaż mięśni twarzy

Codziennie wykonaj kilka ćwiczeń mimicznych. Zacznij od rozciągnięcia szczęki. Otwórz usta najszerszej, jak możesz, a następnie zamknij. Powtórz 10 razy. Teraz otwórz usta i przesun żuchwę jak najdalej możesz – raz w prawo, raz w lewo. Powtórz na każdą stronę 10 razy. Następnie opuszkami palców zacznij ruchem okrężnym masować żuchwę, poczynawszy od najwyższego obszaru tuż przy uszach, zsuwając się wzdłuż jej linii ku brodzie. Jeśli gdzieś znajdziesz twardsze grudki, naciśnij i przytrzymaj ten obszar przez kilka sekund. W ten sposób zmniejszysz napięcie w punktach spustowych.

Olejki eteryczne

Lawendowy, różany, bambusowy, rumiankowy, ylang-ylang i bergamotkowy to zapachy uważane za najbardziej relaksujące w aromaterapii. Możesz użyć jednego z nich przed snem, by oczyścić myśli i uspokoić umysł. Wkropl wybrany olejek do kominka zapachowego,

zapal tealighta i pozwól powietrzu wypełnić się ulubioną wonią. Możesz też zapalić zapachową świecę lub wpuścić kilka kropli olejku do kąpieli. Ciepła woda ułatwi rozluźnienie spiętych mięśni, w tym także twarzy.

Kąpiele solne Epsom

Według Agencji Ochrony Środowiska przeciętny obywatel amerykański ma w swoim organizmie pozostałości ponad 400 toksycznych związków. Sól Epsom zawiera pierwiastki detoksykujące, które wypłukują trucizny i metale ciężkie. W czasie kąpieli ten związek magnezu i siarczanu jest wchłaniany przez skórę. Może to wesprzeć walkę z bruxizmem. Tym bardziej, że ta absorpcja korzystnie wpływa na poziom serotoniny w mózgu, pomagając się zrelaksować i złagodzić stres. Kąpiele solne Epsom uspokajają mięśnie i zmniejszają napięcie. Skutecznie łagodzą skurcze i bóle mięśniowe, co ułatwia nocny wypoczynek.

Naucz się nowych nawyków

Zacznij się obserwować. Postaraj się zwrócić uwagę, kiedy zaciskasz zęby, zgrzytasz nimi lub obgryzasz przedmioty. Gdy już zdasz sobie z tego sprawę, spróbuj się zatrzymać i odwrócić bieg rzeczy. Powoli rozluźnij mięśnie i zadbaj, by przy zamkniętych ustach, zęby się ze sobą nie stykały. W prawidłowym układzie ich powierzchnie żujące powinny się stykać jedynie podczas żucia lub poły-

kania. Dlatego ilekroć poczujesz zaciskanie szczęk, opuść żuchwę, spróbuj nią chwilę poruszać, tak by rozluźnić napięte mięśnie, a następnie utrzymaj tę pozycję. Oto 2 przydatne ćwiczenia. Napełnij policzki powietrzem, a potem gwałtownie je wypuść (z „pyknięciem”). Nabierz powietrza, ułóż usta w literkę „o” i pozwól je wypuszczać.

Prąd i igły

Akupunktura i tzw. przezskórna stymulacja nerwów (transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS), używająca impulsów elektrycznych do stymulacji nerwów, mogą być pomocne w obniżeniu napięcia mięśniowego, uważanego często za przyczynę zgrzytania¹⁴.

Biofeedback

Ta terapia używa elektronicznego monitoringu automatycznych funkcji organizmu, aby wyrobić u chorego zdolność ich kontrolowania. Przyniosła ona dobre rezultaty w grupie osób borykających się z nocnym zgrzytaniem. Zazwyczaj używany do tego jest elektromiograf (EMG), który odczytuje aktywność mięśni i włącza alarm, gdy określona ich partia ulega napięciu. To niewielkie, łatwe w obsłudze urządzenie jest dostępne do samodzielnego użytku i może zmniejszyć nocne zgrzytanie w ciągu 6 miesięcy po zastosowaniu terapii¹⁵. Inną opcją są aparaty, które za pomocą delikatnego wyładowania elektrycznego zapobiegają bruxizmowi. Jak wykazały wstępne próby, ich skuteczność sięga 50%¹⁶. Połą-

czenie bioreakcji z wkładkami ustnymi może dać nawet lepsze rezultaty. Według pewnego parodontologa metoda łącząca obie terapie była skuteczna aż u 90% pacjentów¹⁷.

Rozważ hipnozę

Kilka studiów przypadków oraz jedno małe badanie sugerują, że hipnoterapia może być skuteczna u chorych z mimowolnym zgrzytaniem zębami¹⁸. U jednego pacjenta bruxizm całkowicie zniknął po 7 sesjach hipnoterapii badających jego trudne dzieciństwo oraz „milczącą i początkowo zaprzeczoną wrogość”. Jak dowiodła kontrola rok później, nie było nawrotu choroby¹⁹.

Szywa

Na początku możesz czuć się trochę niezręcznie, gdy zasypiasz, wyglądając jak hokeista, jednak akrylowa nakładka na zęby, którą zakładasz na noc, może znacząco zmniejszyć ścieranie szkliwa i zapobiec uszkodzeniu zębów. Najczęściej szyny robione są na zamówienie i noszone na górnej linii zębów. Niektóre wkładki są tak zaprojektowane, by rozluźniać szczękę, inne – zapobiegają stykaniu się ostatnich, górnych i dolnych zębów, co redukuje zgrzytanie. Zgodnie z założeniem mają one pomóc wyrobić w mięśniach nowe, prawidłowe nawyki. Sporo dowodów świadczy jednak o niezbyt wielkiej skuteczności tych środków – w praktyce jedynie chronią zęby²⁰. Jeśli chcesz osiągnąć zadowalające efekty, musisz pomyśleć o noszeniu szyny 24 godz. na dobę przez dłuższy czas. Jed-

nie wtedy – w połączeniu z korektą zgryzu oraz ustabilizowaniem właściwych nawyków – będziesz miała szansę skutecznie przeciwdziałać bruxizmowi.

Jad kietbasiany

U pacjentów, którzy nie zareagowali na leczenie zachowawcze, stosuje się zastrzyk z toksyny botulinowej. Tureccy naukowcy postanowili sprawdzić jej skuteczność w leczeniu zgrzytania zębami. Retrospektywne badanie objęło 25 kobiet w wieku 23-55 lat. Każdej z nich jednorazowo wstrzyknięto botoks w prawe i lewe żwacze. Wyniki dotyczące bólu wykazały znaczącą różnicę przed i po iniekcji.

W pewnym koreańskim badaniu doniesiono, że wstrzyknięcie jadu kietbasianego zmniejszyło liczbę przypadków bruxizmu podczas snu²¹. Z kolei inne wykazało, że dzięki zastrzykom z toksyny botulinowej można zwiększyć maksymalne otwarcie jamy ustnej²². Choć terapia wydaje się najskuteczniejsza w leczeniu nocnego bruxizmu, to jednak jej wadą są wysokie koszty oraz konieczność powtarzania zastrzyków co kilka miesięcy.

BIBLIOGRAFIA NADCIYNNOSĆ TARCZYCY

1. Am Fam Physician. 2005; 72:623-630 ; Problemy Pielęgniarstwa 2008; 16(1,2):192-198
2. Circulation 2007; 116:1725-1735
3. Endokrynol Pol 2007; 58(3):228-234
4. Farm Współ 2008; 1: 69-78
5. Circulation 2007; 116(15):1725-1735
6. Arch Intern Med 2004; 164(15):1675-1678
7. Thyroid. 2010 Jul; 20(7): 755-761
8. Environ Health Perspect. 2009 Jul; 117(7):1033-41

9. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017; 8(4):155-160
10. Endocrine. 2012; 42(3):739-41
11. Clin Chem Lab Med 2005; 43:383-388
12. Med Rodz 2017; 20(4):299-303
13. Presse Med 2002; 31:1664-1669
14. J Clin Endocrinol Metab. 2015;100(11):4037-47
15. Eur Thyroid J 2015; 4(2):93-98
16. Ann N Y Acad Sci. 2004; 1033:158-67
17. J Am Coll Nutr. 2007; 26(6): 663-8
18. Endocrinology. 1985; 116(5):1687-93; J Endocrinol Invest. 2003; 26(10):950-5
19. Biomed Res Int. 2019; 2019: 4303215
20. Wien Med Wochenschr 2013; 163:95-101
21. Eur J Immunol. 2014; 44(4):1200-12
22. <http://bit.ly/32wdwQU>
23. Eur J Endocrinol. 2009; 160(2):193-9
24. Thyroid. 2004; 14(12):1047-55; European Journal of Endocrinology 2013; 168:R13-R18

BRUXIZM

1. J Oral Sci, 2001; 43: 73-83
2. J Am Dent Assoc, 1999; 130: 1229-30
3. Eur J Oral Sci, 1997; 105: 251-7
4. The Duke Encyclopedia of New Medicine. New York: Rodale Books, 2006
5. Ned Tijdschr Tandheelkd, 2007; 114: 388-90
6. Ned Tijdschr Tandheelkd, 2019; 126: 247-53
7. J Am Dent Assoc, 2016; 147; 859-66.e4
8. Rev Stomatol Chir Maxillofac, 1990; 91 Suppl 1: 127
9. Pharmacol Biochem Behav. 1989 Apr;32(4):1065-6
10. Altern Ther Health Med. 2009 Mar-Apr;15(2):22-8
11. Journal of International Medical Research. 2009;37:547-550
12. Chest. 2001;119:53-6
13. J Oral Rehabil, 2001; 28: 354-60; 1999; 26: 280-7
14. Minerva Med, 2003; 94 [4 Suppl 1]: 9-15; Fortschr Kieferorthop, 1995; 56: 245-53
15. Appl Psychophysiol Biofeedback, 2004; 29: 141-7
16. Acta Odontol Scand, 2012 Nov 13; Epub ahead of print
17. J Am Dent Assoc, 2001; 132: 1275-7
18. Am J Clin Hypn, 1991; 33: 248-53
19. Int J Clin Exp Hypn, 2013;61:205-18
20. Cochrane Database Syst Rev, 2007; 4: CD005514; Br Dent J, 1999; 186: 217-22
21. American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation. 2010;89(1):16-23
22. British Journal of Oral and Maxillofacial Surgery. 2013;51(3):199-205



Jesienne wzmocnienie

Gdy pogoda staje się coraz bardziej kapryśna, to ostatni moment, by zadbać o odporność

Niedobory substancji odżywczych to jedna z najważniejszych przyczyn zarówno jesienno-zimowego osłabienia układu immunologicznego, jak i pogorszenia nastroju. Aby odzyskać energię i oprzeć się atakom wirusów, trzeba zatem sięgnąć po naturalne wzmocnienie.

Pierwszą linię obrony stanowią oczywiście witaminy – C i D3. Ich niedobory czynią nasze organizmy bardziej podatnymi na ataki drobnoustrojów i wydłużają czas infekcji.

Druga formacja to adaptogeny i superfoods: kordyceps, traganek błoniasty, różeniec górski oraz spirulina nie tylko wzmacniają układ immunologiczny, ale również dodają energii i pomagają poradzić sobie z jesiennym zmęczeniem.

I wreszcie trzeci krok: kiedy mimo wszystko już dopadnie nas infekcja, warto postawić na naturalne leki, takie jak propolis czy olejki (np. z drzewa herbacianego i oregano).



Siła adaptogenów

Ginseng Poland

Kordyceps Ekstrakt Kompleks

Cena: 39 zł (10 x 10 ml)

www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej chińskiej medycynie. 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.



Słońce w kapsułce

Singularis

Witamina D3 5000 Forte 5000 j.m.

Cena: ok. 79 zł (120 kaps.)

www.singularis.com.pl

Witamina D3 5000 j.m. Superior zawiera 125 µg naturalnej witaminy D w postaci cholekalcyferolu, zawieszonego w oleju z oliwek 100% extra virgin – nośniku gwarantującym najwyższą wchłanianiałość i skuteczność działania. To naprawdę wyjątkowe zestawienie składników na polskim rynku.

Produkt polecany jest szczególnie w profilaktyce osteoporozy, demineralizacji kości i chorób układu krążenia oraz przy zaburzeniach odporności.



BIO witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Xenico Pharma

XeniVIT bio Witamina C 1000

Cena: 14,50 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.

Spirulina z Hawajów

Kenay AG

Spirulina Hawaiian

Cena: 63 zł (100 tabl.)

www.kenayag.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.



Na podrażnione gardło

Alpen Pharma Polska Sp. z o.o.

Cevitt® Gardło

Cena: ok. 25 zł (20 tabl.)

www.cevitt.pl

Cevitt® Gardło to tabletki do ssania z kwasem hialuronowym do stosowania w przypadku podrażnień wywołujących kaszel oraz podrażnień błony śluzowej jamy ustnej i gardła i związanych z nimi bólem, utrudnionym przełykaniem czy chrypką. Podczas ssania tabletek po połączeniu ze śliną w ustach tworzy się hydrożel. Pokrywa on w formie warstwy ochronnej błonę śluzową jamy ustnej i gardła, przez co pozwala jej się zregenerować oraz uśmierza ból, znosi trudności w przełykaniu i objawy chrypki.

Na stres i bezsenność

Mito-Cell

Grupa Mito-Pharma

Adrenal-Intercell®

Cena: 162 zł (120 kaps.)

www.mito-cell.pl



Adrenal-Intercell® to synergiczne działanie aminokwasów (L-tyrozyny i L-fenylalaniny), wystandaryzowanego wyciągu z różeńca górskiego, witamin C i z grupy B, magnezu i cynku dla pełnego wsparcia układu nerwowego. Sprawdza się przy nadmiernym stresie, bezsenności, wysiłku, spadku wydajności i produkcji energii ATP. Wspiera pracę nadnerczy i mózgu oraz mitochondria.

Składniki preparatu Adrenal-Intercell® zostały zamknięte w innowacyjnej kapsułce, składającej się wyłącznie z roślinnej celulozy oraz wody. Wykazują maksymalny poziom czystości oraz gwarantują bezpieczeństwo stosowania.

Zdrowe uszy

Smart Pharma

Aurimax

Cena: ok. 18 zł (10 ml)

www.smartpharma.com.pl



Wyrób medyczny Aurimax to wsparcie w leczeniu zapalenia ucha zewnętrznego o etiologii bakteryjnej, wirusowej i grzybiczej. Łagodzi objawy towarzyszące infekcji uszu, takie jak ból, obrzęk oraz silne swędzenie. Rekomendowany jest również do stosowania profilaktycznego i osobom dbającym o prawidłową higienę narządu słuchu.

Dzięki naturalnym składnikom i olejkom (oczyszczony olej z oliwek, rozmaryn lekarski, olejek cytrynowy, lawendowy, miętowy, geraniowy, z drzewa herbacianego, z oregano) zmiękcza zalegającą woskowinę i pomaga łatwo ją usunąć.



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 mocznicowej 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 ludziom aktywnym – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).



Najczystsze algi

Kenay AG

Spirulina Pacifica Hawajska
Cena: 46 zł (120 tabl.)

www.kenayag.pl

Spirulina Pacifica Hawajska (*Arthrospira platensis*) jako jedyna hodowana jest w strefie objętej ochroną biologiczną (Biosecure Zone), wolnej od herbicydów, pestycydów czy zanieczyszczeń przemysłowych. W basenach hodowlanych wykorzystuje się pitną wodę z warstw wodonośnych, uzupełnianą wodą z głębi oceanu, która dostarcza wielu cennych mikroelementów. Produkt jest dostępny także w opakowaniach po 180, 600, 2400 i 4200 tabletek.



Jakość z dalekich Indii

Kenay AG

Spirulina organiczna
Cena: 62 zł (180 tabl.)
www.kenayag.pl

Wysokiej jakości organiczna spirulina jest uprawiana na bardzo czystych terenach południowych Indii, znajdujących się poza zasięgiem miast, obszarów rolnych i przemysłowych. To jedno z najbogatszych źródeł fikocyjaniny (15-19%), chlorofilu, karotenoidów, niezbędnych kwasów tłuszczowych, witamin oraz minerałów. Dostępne również opakowanie 600 tabletek.



Niebieski „superpokarm”

Kenay AG

Spirulina niebieska Pur-Blue Spiru-Zan
Cena: 53 zł (120 tabl.)
www.kenayag.pl

Ten suplement diety to połączenie właściwości odżywczych organicznej spiruliny i antyoksydacyjnych naturalnej astaksantyny. Pur-Blue zawiera naturalny niebieski barwnik, czyli fikocyjaninę ze spiruliny. To „superpokarm”, który odżywia ciało i umysł. Dostępne również opakowanie 240 tabletek.



Obniż cholesterol naturalnie

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.

Sprawdź, co jesz!

SR Tech

SOEKS Ecovisor F4

Cena: 899 zł z kodem rabatowym OCZYMLEKARZE

www.srtech.pl



Ekotester Soeks Ecovisor F4 sprawdzi właściwości zdrowotne surowych, nieprzetworzonych warzyw, owoców, ryb i mięsa. Wykryje szkodliwe substancje w żywności i pozwoli wybrać najlepsze produkty. Wystarczy wbić sondę w testowany produkt spożywczy, a na ekranie pojawi się wynik pomiaru. Tester Soeks Ecovisor zbada też poziom promieniowania i szkodliwe pole elektromagnetyczne. Dla Czytelników rabat 10% z kodem OCZYMLEKARZE. Więcej informacji pod nr tel. 507 207 093.

Opatentowana formuła: K2+D3 2000

Xenico Pharma

Menachinox K2+D3 2000

Cena: 24,50 zł (30 kaps.)

www.menachinox.pl



Menachinox® K2+D3 2000

to najwyższej jako-

ści 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 utrzymaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

OZON na trądzik i łZS

Onkomed

OZONELLA i OZONELLA LEN

Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)

www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76



Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.



Bogactwo witaminy C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000

+ BioPerine® Superior

Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl



Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

Podwójne uderzenie w zły cholesterol

Xenico Pharma

Monolipid K Forte

Cena: ok. 34 zł (30 kaps.)

www.monolipid.pl



Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 500 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

W trosce nie tylko o serce

Singularis

Koenzym Q10 FORTE 120 mg + B1

Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl



Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym u osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubiquinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

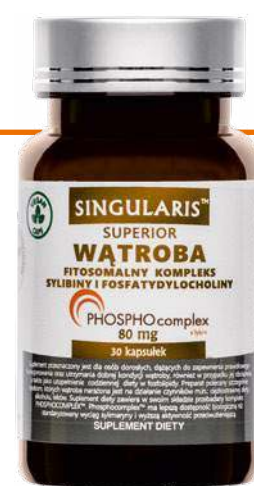
Zadbaj o swoją wątrobę

Singularis

Wątroba fitosomalny kompleks sylibiny i fosfatydylocholiny

Cena: ok. 46 zł (30 kaps.)

www.singularis.com.pl



Suplement zawiera przebadany kompleks PHOSPHOCOMPLEX™, który ma lepszą dostępność biologiczną niż standaryzowany wyciąg sylimarny i wyższą aktywność przeciwutleniającą. Dzięki zaawansowanej technologii dostarczającej aktywne cząsteczki do miejsca działania jest on substancją kompatybilną z lipidami. Sylibina pochodzi z sylimarny, standaryzowanego ekstraktu z ostropestu plamistego. Fosfatydylocholina jest głównym składnikiem błony komórkowej i ważnym emulgatorem w przewodzie żółciowym. Zawarta w preparacie inulina wpływa na poprawę perystaltyki jelit.

WYDANIA SPECJALNE O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



PRZEJRZYJ TE WYDANIA I ZAMÓW
NA WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
(PRZESYŁKA GRATIS)

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 120 zł – czyli płacisz za 10 wydań (10×12 zł), a dostajesz 12, tj. 2 numery otrzymujesz gratis!

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 216 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 18 wydań (18×12 zł), a dostajesz 24 numery, tj. 6 wydań otrzymujesz za darmo!

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 81,60 zł (rabat 15%), prenumerata dwuletnia – 134,40 zł (rabat 30%).

Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 19,20 zł/rok i 38,40 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 36 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **bonus** – każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne: Pod Budą „40 lat” lub Zbigniew Preisner „W poszukiwaniu dróg. Nowe i stare kolędy” (wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty).

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, **ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013**

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl. Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie prześlemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Matejki 18; ul. Rejtana 67
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-18,
sobota w godz. 10-14

Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17,
sobota w godz. 9-13,

Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17,
sobota w godz. 9-13
www.zielarnia24.pl



Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



**PACHNĄCA
KSIĘGARNIA**

+48 536 868 626

www.pachnacaksiegarnia.pl

! nowa lokalizacja !

GLIWICE | KACZYNIC 20

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Kaczyniec 20,
tel. 322 312 606, www.pachnaca-ksiegarnia.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

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.sklep.kenayag.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łaziska Górne

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Wąska 4,
tel. 32 224 29 82

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź

❑ Sklep Zdrowko, ul. Tatrzańska 109

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręcen, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Poznań

❑ Smaki Świata, Kaufland, ul. Solidarności 42,
tel. 723 877 950, www.smaki-swiata.manifo.com
❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
tel. 666 544 830, www.republika-ziol.pl

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
❑ Sklep Zielarski, os. Zachód A17,
tel. 915 736 188

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

❑ Free Delikatesy Ekologiczne, ul. Puławska 17,
www.freedelikatesy.pl
❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka,
ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOL Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ FORMA – POW 8, ul. POW 8, tel. 602 308 886,
www.pow8.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
❑ Vis Vitalis, ul. Trawowa 55 a, tel. 535 835 095,
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

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna

Marta Borek-Blańska, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji

Dagmara Moszyńska, dagmara.moszyńska@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

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

Aleksandra Doda-Stepień
aleksandra.doda.stepien@oczymlekarze.pl, tel. 22 257 84 90

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Stanisław Serebriakov
stanislaw.serebriakov@oczymlekarze.pl, tel. 22 257 84 48

Grafika i DTP

Studio Adekwatna

Prenumerata

prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż

Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji

O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl



Wydawca

AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl



Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy



miesięcznik nr 11/2019
na licencji WDDTY

Editors: Lynne McCaggart & 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@bruceawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

W następnym numerze

Temat numeru

Zatrzymaj zespół metaboliczny

RAPORT SPECJALNY

Terapeutyczna moc dotyku

Podkreść tarczycę

Groźne skutki utajonych infekcji

Jak sobie radzić z:

- autyzmem
- utratą apetytu

Rośliny na próchnicę



ŻURAWINA WIELKOOWOCOWA (*VACCINIUM MACROCARPON*)

Antyoksydacyjne i przeciwdrobnoustrojowe właściwości tych ciemnoczerwonych jagód warto wypróbować zwłaszcza w sezonie jesienno-zimowym

owoce żurawiny są źródłem cennych dla organizmu składników: zawierają witaminy (A, C, E), minerały (potas, sód, selen), jak również luteinę i β -karo-
roten. Najistotniejszą grupą związków prozdrowotnych stanowią jednak polifenole: flawonoidy, kwasy fenolowe oraz stilbeny¹.

Wśród najczęściej spożywanych owoców żurawina charakteryzuje się największą całkowitą zawartością związków fenolowych oraz całkowitą pojemnością przeciwutleniającą, wyprzedzając jabłka, czerwone winogrona, truskawki, ananasy, banany, brzoskwinie, pomarańcze, gruszki i grejpfruty². Dużą aktywność antyoksydacyjną zawdzięcza przede wszystkim obecności 3 głównych klas flawonoidów: antocyjanów, flawonoli i flawanoli. Związki fitochemiczne należące do ostatniej z tych grup odgrywają również istotną rolę w zapobieganiu infekcjom bakteryjnym.

Ponieważ żurawinę wyróżnia duża zawartość związków fenolowych o charakterze przeciwutleniaczy, sugeruje się jej działanie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca, nadciśnienie, a nawet nowotwory.

Antyoksydant

Spożywanie soku żurawinowego (750 ml na dobę przez 2 tygodnie) w jednym z badań zwiększało pojemność antyoksydacyjną osocza u zdrowych kobiet³.

Dostępne wyniki eksperymentów z udziałem ochotników wskazują też, że produkty z jej owoców obniżają stężenie markerów stresu oksydacyjnego zarówno we krwi osób zdrowych, jak i u pacjentów zagrożonych chorobami sercowo-naczyniowymi, a niskokaloryczny sok żurawinowy zmniejsza intensywność procesu utleniania lipidów i zwiększa pojemność antyoksydacyjną surowicy krwi u kobiet z zespołem metabolicznym⁴.

ZUM

W 2009 r. opublikowano wyniki badań, w których porównywano skuteczność ekstraktu z żurawiny z małą dawką trimetoprymu w profilaktyce nawracających zakażeń układu moczowego u starszych kobiet. Zaobserwowano, że lek



BIBLIOGRAFIA

1. Nutr. Rev. 2007; 65(11):490-502
2. Nutr. Aging 2014; 2:111-116; Antioxid. Redox Signal. 2001; 3:957-967
3. Eur. J. Nutr. 2006; 45:113-122
4. Nutr. Res. 2011; 31:190-196
5. J. Antimicrob. Chemother. 2009; 63(2):389-395
6. BMJ 2001; 322(7302):1571; Clinics (Sao Paulo). 2012; 67(6):661-667
7. Biomed Res Int. 2018; 2018:8584136
8. J Indian Soc Periodontol. 2014; 18(2):136-139
9. Adv Nutr. 2016; 7(4):759S-770S
10. Helicobacter. 2005; 10(2):139-45; J Res Pharm Pract. 2016; 5(4): 248-251
11. J Nutr. 2015; 145(6): 1185-93
12. Diabet Med. 2008; 25(12):1473-7; Br J Nutr. 2006; 96(2):357-64; Am J Clin Nutr. 2011; 93(5):934-40

Zastosowanie żurawiny

Koktajl

350 g owoców zalej 4 szklankami wody mineralnej i gotuj, aż zaczną pękać. Odcedź i do tak przygotowanej szklanki wody żurawinowej dodaj łyżkę zmielnego siemienia lnianego lub sproszkowanych łusek z nasion babki płesznika. Pij koktajl rano i przed snem – przede wszystkim wspomaga wydalanie i poprawia równowagę hormonalną.

Sok

Przebierz, umyj, wrzuć do garnka i zalej wodą świeżą żurawinę (tak, by ją przykryła). Dodaj cukier w proporcji 1 szklanka na 1 kg owoców. Gotuj tak długo, aż owoce zaczną pękać, a całość zgęstnieje. Następnie przecedź płyn przez sitko (by uzyskać klarowny sok) lub po ostudzeniu przelej do blendera. Gotowy napój rozlej do butelek.

Konfitura

Umyj 500 g świeżej lub mrożonej żurawiny. Wlej do garnka 1/3 szklanki wody, dosyp 3/4 szklanki cukru, wymieszaj i gotuj przez kilka minut. Kiedy powstanie gęsty syrop, dorzuć do niego owoce i duś przez kilkanaście minut, co jakiś czas dokładnie mieszając. W międzyczasie zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z połowy cytryny, a następnie dodaj do garnka. Gotuj, aż odparuje większość wody. Gorącą konfiturę przełóż do wyparzonych słoików, zakręć je i odstaw do góry dnem do wystygnięcia.

Nalewka

Wymieszaj 0,5 l spirytusu ze szklanką wody. Umyj, osusz i lekko zmiażdż 0,5 kg świeżych owoców żurawiny, a następnie przełóż je do dużego słoja. Zalej alkoholem, szczelnie zamknij i odstaw na minimum 2 tygodnie w ciemne miejsce. Po tym czasie zlej płyn, a owoce zasyń 100 g cukru i odstaw jeszcze na kilka dni, od czasu do czasu potrząsając słojem. Wytworzony w ten sposób sok połącz ze zlanym wcześniej alkoholem. Na koniec przelej gotową nalewkę do butelek, zakorkuj je i odstaw na 2-3 miesiące.

miał niewielką przewagę w zapobieganiu ZUM, natomiast charakteryzował się niekorzystnym wpływem na organizm⁵.

Również inne badania dostarczają dowodów, że kobiety, które często piją sok żurawinowy, rzadziej cierpią na objawowe zakażenia dróg moczowych – w jednym z nich w ciągu 12 miesięcy ogólna częstość ich występowania zmniejszyła się o 35%⁶.

Infekcje

Według niektórych badań dzięki dużej zawartości proantocyjanidyn ekstrakt z żurawiny może poprawić wiele aspektów funkcji odpornościowej, a nawet obniżyć częstotliwość objawów przeziębienia i grypy⁷. Jedną z jego największych zalet jest zdolność do odpierania szkodliwych bakterii oraz zapobiegania ich gromadzeniu się w błonie śluzowej jelit. Dzięki temu pożądane szczepy, które wzmacniają układ odpornościowy, mogą się rozwijać i tworzyć silną obronę przed infekcjami.

Żurawina jest również bogata w witaminę C – w 1 szklance soku dostarcza ok. 24% dziennego zapotrzebowania na kwas askorbinowy.

Choroby dziąseł

Ze względu na swoje właściwości antyadhezyjne i przeciwdrobnoustrojowe żurawina wykazuje potencjał terapeutyczny w schorzeniach jamy ustnej, takich jak próchnica i zapalenie ozębnej – jej owoce hamują tworzenie biofilmów i wytwarzanie kwasu przez próchnicotwórcze paciorkowce (*Streptococcus*)⁸.

Układ pokarmowy

W medycynie tradycyjnej uznaje się, że żurawina ma oczyszczające, przeciwbiegunkowe, antyseptyczne, moczopędne i detoksykujące właściwości, eliminuje toksyny oraz pomaga w ograniczeniu zatrzymywania wody i wzdęć. Ostatnie badania pokazują, że jej spożywanie przywraca równowagę bakterii w całym przewodzie pokarmowym – działają one podobnie jak probiotyki⁹.

Ponadto regularne spożywanie soku żurawinowego może powstrzymać lub zmniejszyć zakażenie *Helicobacter pylori* u osób cierpiących na wrzody żołądka¹⁰.

Kardioprotekcja

Włączenie żurawiny do codziennej diety może przynieść wiele korzyści dla układu krążenia i serca.

W jednym badaniu stwierdzono, że spożywanie niskokalorycznego soku z jej owoców zmniejsza kilka czynników ryzyka chorób kardiologicznych, w tym ciśnienie krwi, poziomy trójglicerydów, stany zapalne i insulinooporność¹¹.

Inne doniesienia pokazują, że żurawina i przygotowany z niej sok mogą również pomóc obniżyć poziom „złego” cholesterolu LDL i zwiększyć frakcję HDL, a także zapobiec sztywnieniu tętnic u osób z chorobami serca¹².



Metryczka:

Występowanie: w Polsce północno-amerykańską żurawinę wielkoowocową uprawia się jako zdomowiony antropofit. Ponieważ należy do roślin wrzosowatych, preferuje gleby bardzo kwaśne (pH 3,2-4,5), przepuszczalne i z dużą zawartością próchnicy. Natomiast gatunkiem rodzimym jest żurawina błotna (*Vaccinium oxycoccus*), która rośnie na całym niżu, aż po Podkarpacie.

Surowiec: owoce (*Vaccini macrocarpi fructus*).

Pora zbioru: od połowy września do początku listopada.

Ważne: osoby stosujące warfarynę nie powinny sięgać po żurawinę, ponieważ potęguje ona przeciwzakrzepowe działanie leków, co zwiększa częstość krwawień i siniaków. Nadmierne jej spożycie może również sprzyjać tworzeniu się kamieni nerkowych z powodu wzrostu wydalania szczawianu z moczem.

Kannabinoidy pogromcami stresu

Już jedna dawka CBD stymuluje receptory serotoniny, co zwiększa produkcję neuroprzekazników oraz pomaga zwalczyć objawy niepokoju i depresji

Kannabidiol wpływa na organizm poprzez rozlokowany w prawie całym naszym ciele układ endokannabinoidowy (EKAN), który reguluje m.in. działanie systemu odpornościowego, hormonalnego i autoimmunologicznego, a także samopoczucie, sen i apetyt. Prawidłowe działanie wymienionych układów ulega zaburzeniu w wyniku wielu czynników, w tym przez nadmierne napięcie psychiczne. Ze względu na te zależności CBD jest w stanie łagodzić negatywne skutki stresu, a tym samym poprawić funkcjonowanie całego organizmu.

EKAN a mózg

W literaturze opisano znaczny wpływ układu endokannabinoidowego na koordynację tworzenia sieci neuronów w hipokampie i mózdku, za pośrednictwem których pośrednio uczestniczy on w procesach pamięci. Wykazano, że to endokannabinoidy są przekazywaniem informacji w remodelowaniu połączeń między neuronami oraz uczestniczą w różnicowaniu tych komórek. Funkcje te zapewniają właściwy przekaz informacji w mózgu i wpływają na wiele zachowań.

EKAN jest ponadto zaangażowany w regulację układu endokrynnego, ponieważ hamuje i stymuluje czynności osi podwzgórze-przysadka-gruczoły w odpowiedzi na krótko- i długotrwały stres¹.

Jak wykazały badania, myszy pozbawione receptorów CB1 uczą się reakcji

warunkowego strachu, lecz nie potrafią jej wygasić. Oznacza to, że endokannabinoidy odgrywają ważną rolę w tłumieniu przykrych uczuć i bólu wywołanego przez przypomnienie wcześniejszych doświadczeń. W związku z tym mała liczba receptorów lub zaburzenia uwalniania endokannabinoidów mogą być przyczyną zespołu stresu pourazowego, fobii i różnych form bólu przewlekłego².

Rola neuroprzekazników

Naukowcy z Uniwersytetu Sao Paulo oraz z londyńskiego King's College przyglądali się znanemu



już od jakiegoś czasu związku CBD ze stresem, niepokojem i stanami lękowymi. Okazało się, że w odpowiednio dużych dawkach kannabidiol wykazuje działanie uspokajające nie tylko przez

oddziaływanie na układ endokannabinoidowy, ale także poprzez wpływ na receptory serotoniny³.

Z chemicznego punktu widzenia ten neuroprzekaznik to pochodna tryptaminy, określana często w skrócie jako 5-HT. Wiąże się z receptorami różnych typów, a kannabidiol modyfikuje jeden z nich (5-HT 1A), którego dysfunkcja może powodować depresję oraz stany lękowe. CBD stymuluje go, co w efekcie powoduje m.in. zwiększenie produkcji serotoniny i dopaminy, które pomagają zwalczyć objawy niepokoju. Jak wykazują badania, stres zmniejsza się już po podaniu pojedynczej dawki kannabidiolu.

Sposób na traumę

Opublikowane w 2018 r. wyniki badań sugerują z kolei, że CBD jest skuteczny w leczeniu zespołu stresu pourazowego i innych fobii.

Wstrzyknięcie zwierzętom CBD w dawce 10 mg skutecznie zmniejszyło objawy zneruchomienia u szczurów poddanych wcześniej silnie uwarunkowanemu strachowi (tzw. zamrożenie jest powszechną reakcją występującą wśród zwierząt drapieżnych). Co więcej, gryzonie otrzymujące CBD znacznie rzadziej bały się, gdy później zastosowano wobec nich te same warunki stresowe⁴.

Analogicznie kannabidiol może być bardzo pomocny w zmniejszaniu lęku, zaburzeń poznawczych i dyskomfortu u pacjentów z fobią społeczną.

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



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

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

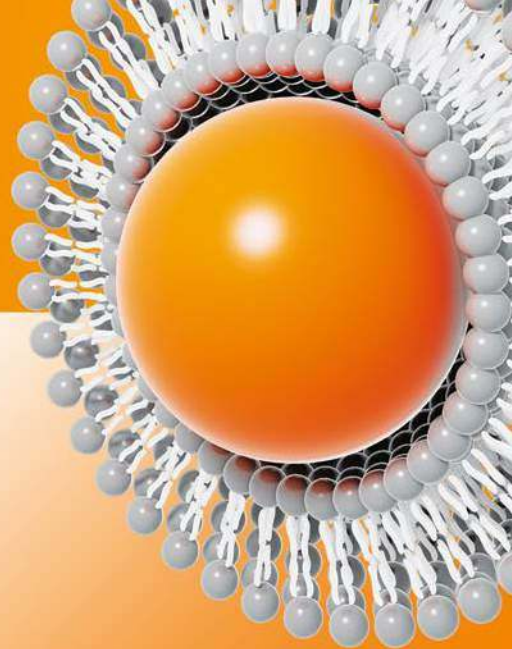
Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

 **HEMPCENTER**
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Endocr. Rev. 2006; 27: 73-100; Endocrinol. 2004; 145: 5431-5438
2. Science 2002, 296, 261V, 678-682; Progress in Neurobiology, 2002, 68, 4, 247-286
3. Synapse. 2013; 67(3):145-159
4. Front Neurosci. 2018; 12:502

Altrient® LivOn® PRZYSZŁOŚĆ DOUSTNEJ SUPLEMENTACJI



EKSPERT

w dostarczaniu składników odżywczych wprost do wnętrza komórek oraz omijaniu procesów ograniczających wchłanianie z zachowaniem pełnej ochrony żołądka i wątroby.

nawet do 98%
biodostępności
0% wypełniaczy

BEZ CUKRU | BEZ GMO | BEZ HEKSANU | BEZ BIAŁEK SOJOWYCH | BEZ GLUTENU



WITAMINA C | GLUTATION SETRIAT™ | KWAS R-ALA | B COMPLEX+MINERAŁY | ACETYLO L-KARNITYNA



Zadzwoń i dowiedz się więcej lub zamów na stronie
Autoryzowanego Dystrybutora w Polsce vitallabs.pl lub w Sklepach Partnerskich

Zadzwoń! 881 031 788