

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

Potwierdzone naukowo
sposoby na wyciszenie
szumów usznych

Krem pomoże
zwalczyć
raka skóry?

Jak zadbać
o prostatę
i męskie zdrowie

Nie daj się wyłączyć
z życia chorym
stawom

Stany zapalne nie
powodują chorób
serca i miażdżycy?

Oczyść i dokarm mózg



C
vitamin

Folic Acid

E
vitamin

D
vitamin

PP
vitamin

8

sposobów
na walkę
z POChP

Jak sobie radzić z...
• osłabioną odpornością
• przewlekłym stresem

eprasa.pl/a30056223a

Numer 10 | październik 2021

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 1772300 1599119

Wytchnienie dla wątroby

Picie wody alkalicznej obniża poziom stresu oksydacyjnego w wątrobie i zwiększa działanie enzymów chroniących ten organ. Dlatego zaleca się ją przy wszelkich jego schorzeniach, a także w zatruciu alkoholowym, a także w zatruciu alkoholowym.

Choroby tego największego w organizmie narządu podnoszą poziom wolnych rodników i reaktywnych form tlenu w jego tkance. W procesie jonizacji cząsteczka wody H₂O zostaje podzielona na 2 części: jon wodorowy H⁺ oraz jon hydroksylowy OH⁻. Tak powstaje woda alkaliczna. Dzięki temu po dotarciu do tkanek rozбивa nadtlenek wodoru na wodę oraz tlen, obniżając jego szkodliwość.

Po imprezie

Antyutleniające właściwości wody alkalicznej wynikają z obecności w jej składzie elektronów, które są ujemnie naładowanymi cząstkami. Im wyższy jest ten ładunek, tym większy woda ma potencjał antyoksydacyjny. Właśnie za sprawą tej właściwości woda o ujemnym REDOXIE może rozwiązać różnego rodzaju problemy zdrowotne związane z wątrobą¹.

Piciem wody alkalicznej zatem powinni zainteresować się cierpiący na marskość wątroby, jej niealkoholowe stłuszczenie, wirusowe zapalenie, osoby otyłe i spożywające dużo słodczy, pacjenci korzystający z dializowania nerek, a także alkoholicy oraz ci, którzy przesadzili w wysokowymi trunkami i zmagają się z objawami kaca.

Zbyt dużo alkoholu w organizmie powoduje podwyższony poziom stresu oksydacyjnego w wątrobie oraz odwodnienie organizmu. To ostatnie jest często przyczyną bólu głowy podczas kaca, natomiast stres oksydacyjny to główny powód postępujących zniszczeń wątroby. Badania wykazały, że woda alkaliczna nie tylko redukuje

ten stres, ale również jednocześnie zapewnia skuteczne nawadnianie².

Na stłuszczenie i na raka

Woda zasadowa pomaga też w bardziej poważnych problemach niż kac. Zbadano, że pozytywnie wpływa na organizm przy niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby (NAFLD). Jest ona uważana za wątrobową ekspresję zespołu metabolicznego i w większości przypadków wiąże się z otyłością, dyslipidemią, cukrzycą i insulinoopornością. Dotyka 20-30% populacji zachodniego świata³.

Spektrum NAFLD waha się od pozornie łagodnej akumulacji lipidów w wątrobie do niealkoholowego stłuszczeniowego zapalenia wątroby (NASH). Ten ostatni przypadek charakteryzuje się stanem zapalnym i odkładaniem kolagenu (zwłóknieniem) i może prowadzić do uszkodzenia tkanki wątroby, czyli jej marskości⁴.

Na ogół choroba pozostaje w stadium stłuszczenia, objawiającym się nadmierną akumulacją triglicerydów w hepatocytach. Jednak w ok. 5-10% przypadków rozwija się do NASH, a następnie u 10-25% osób powoduje marskość wątroby, a u ok. 1% pacjentów dochodzi do progresji raka wątrobowokomórkowego⁵.

Reakcja wątroby na wewnątrzkomórkowe nagromadzenie lipidów skutkuje kaskadą zdarzeń, w tym stresem oksydacyjnym, dysfunkcją retikulum mitochondrialnego i endoplazmatycznego oraz stanem zapalnym⁶.

Ostatnio wykazano, że woda bogata w wodór oraz woda alkaliczna wywierają korzyści terapeutyczne w badaniach klinicznych na zwierzętach i ludziach w łagodzeniu nadmiernego stanu zapalnego i oksydacyjnego⁷. Po raz pierwszy potwierdzono, że tego rodzaju woda



wpływa pozytywnie na leczenie raka u szczurów⁸. Czytamy o tym w artykułach opublikowanych w *Science* i *Nature Medicine*. Potencjalne efekty terapeutyczne wodoru zostały obecnie potwierdzone w ponad 170 różnych modelach ludzkich i zwierzęcych chorób niemal w każdym narządzie.

W kilku badaniach na zwierzętach i komórkach dotyczących terapii NAFLD wodą z wodorem okazało się, że picie jej znacząco złagodziło stłuszczenie wątroby w stopniu porównywalnym do leku pioglitazon. Zahamowało także powstawanie nowotworów wątroby w mysim modelu raka wywołanego streptozotocyną⁹. W badaniach wykorzystano również inny model zwierzęcy NAFLD wywołany dietą wysokotłuszczową, który jest bardziej odpowiedni dla fizjologii człowieka.

BIBLIOGRAFIA

1. *Biochem Biophys Res Commun.* 1997; 234 :269–274
2. *Trendy Food Sci Technol.* 2012; 23 (2): 124–131
3. *Hippokratia.* 2009; 13 :9-19
4. *Non-alcoholic fatty liver disease in 2015. World J Hepatol.* 2015; 7 :1450–1459
5. *World J Gastroenterol.* 2014; 20 :9217–9228
6. *Lipids Health Dis.* 2015; 14 :158.
7. *Physiol Res.* 2016; 65 Suppl 1 :S11–S28
8. *Nat Med.* 2007; 13 :688–694
9. *Hepatology.* 2012;56:912–921

SPRZEDAŻ KOMÓR CIŚNIENIOWYCH I KONCENTRATORÓW TLENU

OCZYMLEKARZE...
PREZENTACJA

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

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

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

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

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

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

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

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

POZYTYWNE SKUTKI UŻYTKOWANIA

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

Jednoosobowa KOMORA HIPERBARYCZNA:

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

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

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

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

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

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



POMYSŁ NA BIZNES

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



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

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

SPRZEDAŻ KOMÓR HIPERBARYCZNYCH – DO UŻYTKU DOMOWEGO

SAMODZIELNIE OBSŁUŻYSZ KOMORĘ HIPERBARYCZną I ZAŻYJESZ TLENOTERAPII.



KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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



www.ktociewyleczy.pl

Sen o życiu będzie życiem w śnie...

To był porywający sen. Początkowo tęskne dźwięki z podwójnymi przystankami wymagającymi od skrzypka jednoczesnego grania na dwóch strunach przykuły jego uwagę. Jednak w pewnym momencie jakby cierpliwość grającego się wyczerpała, po przełamującej pauzie skrzypek wyraźnie przyspiesza, bawi się muzyką, z wściekłą wirtuozerią proponując coraz to nowe wariacje wcześniejszych fragmentów, coraz bardziej wymagające, z każdą chwilą mnożą się w nich nie tylko podwójne przystanki, teraz pełne są już także tryłów, biegów i szybkich naprzemiennych tonów to niskich, to wysokich. Gdy Giuseppe Tartini przebudził się, wciąż jeszcze słyszał echa muzyki. Był pewien, że zagrał dla niego sam diabeł. Przez całe lata próbował odtworzyć muzykę ze swego snu, jednak zawsze twierdził, że sonata nazwana przez niego „Diabelskim trylem” była jedynie cieniem tego, co usłyszał w swoim śnie.

Gdyby Giuseppe żył dzisiaj, mógłby powrócić do swojego snu, podpatrzeć diabelskie sztuczki, porównać linię melodyczną. Tak, bo uczeni z Uniwersytetu Wisconsin-Madison umieją już wywoływać tzw. świadome sny. To taki stan, w którym osobą śniącą cały czas zdaje sobie sprawę z tego, że śni. Ma dostęp do wspomnień oraz może wpływać na treść marzenia sennego. Nie obowiązują prawa

fizyczne ani moralne, nie trzeba przejmować się konsekwencjami, geografia nie ma żadnego znaczenia. Jesteś bohaterem i reżyserem w jednej osobie, a potem się... budzisz.

Ponoć połowa z nas, choć raz doświadczyła świadomego śnienia. Podobno Jack Nicklaus, jeden z najlepszych golfistów w historii, w czasie jednego z nich uświadomił sobie, że źle trzyma kij, co pozwoliło mu poprawić swoje wyniki.

Świadomy sen – ucieczka czy lekarstwo?

Naukowcy od dawna zastanawiali się, jak otworzyć drzwi do tej krainy na pograniczu jawy i snu. Dotychczas kluczem do niej była technika MILD (Mnemonic Induced Lucid Dream) opracowana przez dr. Stephena LaBerge'a, która opiera się na afirmacjach i wizualizacji wykonywanych tuż przed zaśnięciem w celu wywołania świadomego snu.

A gdyby tak można było wziąć pigułkę na świadomy sen? Pomyśleli o tym Amerykanie. I pochylił się nad galantaminą. Lek ten stosowany w terapii początkowych i średnio zaawansowanych stadiów choroby Alzheimera hamuje enzym acetylocholinoesterazy, który rozkłada acetylocholinę – neuroprzekaznik uczestniczący m.in. w modulowaniu fazy REM. Akademyki postanowili więc sprawdzić, czy i jak wpłynie na zdolność wywoływania świadomych snów. Zrekrutowali 121 uczestników, którzy mieli już do czynienia z technikami wywoływania takich stanów. Połączenie treningu mentalnego z działaniem galantaminy okazało się bardzo skuteczne, a im wyższa była dawka leku, tym prawdopodobieństwo świadomego śnienia było większe (przy dawce 8 mg skuteczność wynosiła 42%).

Badacze z Uniwersytetu Wisconsin-Madison podkreślają, że świadome śnienie daje ludziom przyjemność cieszenia się fantastycznymi snami. Przypomina mi to pewien odcinek popularnego ongiś serialu „Ally McBeal”. Tym razem główna bohaterka pomaga poważnie chorej kobiecie. Bria Tolson jest nieuleczalnie chora i chciałaby ostatnie chwile spędzić, śniąc. Całe życie była samotna, lecz w snach ma kochającego męża i szczęśliwą rodzinę. Dlatego chciałaby zostać na zawsze w tamtej szczęśliwszej krainie, aby jednak mogło się to zdarzyć, potrzebna jest zgoda sądu na sztuczne wprowadzenie jej w stan śpiączki...

Jasne sny, w których zawsze będziemy szczęśliwi, zdrowi i bogaci, mogą być równie uzależniające, jak alkohol. Faktem jest jednak, że technika kreowania swoich snów może przyczynić się do leczenia traum i lęków, dzięki czemu być może już nikt nie będzie pisał jak więźniarka Ravensbrück Wanda Półtawska: „I boję się snów”...



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.

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

REDAKCJA



101

SPIS TREŚCI

Październik 2021

Z OKŁADKI

Stany zapalne nie powodują cukrzycy ani miażdżycy? **24**

Indianie Tsimane z Boliwii, choć cierpią z ich powodu, to mają najniższy odsetek chorób serca, otyłości itd.

Zadbaj o zdrowie swojego mężczyzny **27**

Pytamy psychoterapeutkę Katarzynę Kucewicz i androloga dr. Marka Ciesielskiego, jak to zrobić

Zarządź detoks mózgu **62**

Oczyszczanie z metabolitów i nadmiarowych bodźców poprawia pamięć i chroni przed neurodegeneracją

Nie daj się wyłączyć z życia zwyrodnieniu stawów! **86**

Okazuje się, że jednak da się nie tylko zapobiegać, ale też skutecznie leczyć tę chorobę

Wycisz szumy uszne **94**

Tam, gdzie medycyna konwencjonalna jest bezradna, Celeste McGovern proponuje szereg obiecujących alternatywnych sposobów ich leczenia

Krem pomoże zwalczyć raka skóry? **102**

Mało znany owoc spokrewniony z pomidorami okazuje się skutecznym lekiem przeciwko nieczerniakowym rodzajom raka skóry

8 sposobów na POChP **106**

Skuteczne metody walki z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc mogą być przyjemne i smaczne



94



TEMAT
NUMERU



86



48

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Lockdown? Nie było warto 20

Czy globalna izolacja w celu zahamowanie transmisji covid-19 naprawdę ocaliła komuś życie?

NEWS FOCUS

Stan zapalny: kolejny wielki fałszywy trop medycyny? 24

RAPORT SPECJALNY

Męskie sprawy 27

Suplementy na zdrową prostatę 34

Poznaj najlepsze suplementy i metody leczenia przerostu gruczołu krokowego

Jak podnieść jakość spermy? 38

Nie trzeba wiele, by rozruszać plemniki i zwiększyć ich liczbę!

ZDROWY STYL ŻYCIA

Delikatna równowaga 40

Ekspertka w sprawach ruchu, Anat Baniel, proponuje kilka prostych ćwiczeń, by oddalić groźbę upadków

Akcja regeneracja 48

Przesuszona i podrażniona po letnich wozajach skóra wymaga odpowiedniej troski. W sukurs przyjdą dynia, gruszki i karotki

Niezwykłe elektrownie 52

Mitochondria warunkują zdrowie całego organizmu. Co robić, by działały bez szwanku jak najdłużej?

W poszukiwaniu straconego czasu 58

Czyli jak uzdrowić psychikę i stanąć na nogi po rujnującym związku z narcyzem

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Nakaz eksmisji 46

Pasożyty nie tylko kradną nam składniki odżywcze, ale mogą też powodować infekcje, które skutecznie odbiorą radość życia

TEMAT NUMERU

Detoks mózgu 62

Utrzymaj sprawność umysłu na długie lata! 66

Sądź się, że wiesz, czego Twój mózg potrzebuje na każdym etapie życia? Ten tekst Cię zaskoczy...

DETEKTYW MEDYCZNY

Zielona odsiecz 78

Zioła, ziarna i owoce mogą nie tylko ochronić wątrobę, ale również pomóc jej wyzdrowieć

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Od wstydu do oświecenia 74

Poznaj Mapę Świadomości opracowaną przez Davida R. Hawkinsa, by uwalniała od wszelkich chorób

Nie daj się złamać pandemii! 82

Dane NFZ pokazują, że z jej powodu liczba porad udzielonych w poradniach leczenia osteoporozy spadła o ponad 20%

Nie daj się przykuć do kanapy 86

W poszukiwaniu ciszy 94

Płytką terapią 102

Naturalne sposoby na POChP 106

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 120

Prenumerata 122

Nasz zielnik: jasnota purpurowa 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

obniżeniem odporności 108

przewlekłym stresem 114

LICZBY i FAKTY

10-15% ludzi na naszym globie jest dotkniętych **szumami usznymi** różnego stopnia

2 typy raka

– podstawnokomórkowy i płaskonabłonkowy – stanowią

ok. 95% wszystkich **diagnoz**

nowotworów skóry

Problemy z męskim nasieniem stanowią przyczynę

ok. 20-30% **przypadków** **niepłodności**

na świecie

Palenie papierosów

jest najważniejszą przyczyną chorób i śmierci, którym można zapobiec.

Odpowiada ono za **1 na 5 zgonów.**

8 mln Polaków

cierpi na **zwyrodnieniową chorobę stawów**

Szacuje się, że **zaburzenie narcystyczne** dotyczy ok. 6% populacji, a większość stanowią **mężczyźni.**



52

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

LISTY

**Groźna karkówka z grilla**

*Droga Redakcjo!
Podczas kilku grillowych przyjęć, na których byłem podczas lata, dyskutowałem z współbiedniakami na temat szkodliwości mięsa pieczonego na rozżarzonych węglach. Słyszałem o związanym z nim wielopierścieniowych węglowodarach aromatycznych, które mogą doprowadzić nawet do powstania nowotworów. Czy mogę dowiedzieć się więcej na ten temat?*

Ignacy

Red. Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) to rzeczywiście szkodliwe substancje rakotwórcze. Największe ilości WWA, które dostarczamy sobie z żywnością, powstają w trakcie przetwarzania jedzenia, zwłaszcza mięsa: grillowania, wędzenia, smażenia oraz pieczenia. Im wyższą temperaturą działamy na mięso i im dłużej ono jest przetwarzane, tym więcej szkodliwych składników zawiera.

Najlepiej unikać produktów wędzonych i grillowanych (zwłaszcza w tradycyjny sposób na rozżarzonych węglach). Mięso jednak nie jest jedyną drogą, którą WWA mogą dostać się do naszych organizmów. Docierają do nich ze środowiska wieloma drogami – z dymem papierosowym, z warzywami, na których osadziły się zanieczyszczenia powietrza czy z rybami pochodzącymi z zanieczyszczonej wody. Ich szkodliwość polega na tym, że mutują one DNA.

Podobnie jak azotany i azotyny – pochodne kwasu azotowego, które, niestety, są powszechnie stosowane w przemyśle spożywczym. W organizmie, podczas

metabolizowania w wątrobie, przekształcane są w niebezpieczne nitrozoaminy. Dostarczamy je sobie przede wszystkim z przetworami mięsnymi (które są na przykład peklowane i konserwowane, by zachować apetyczny różowy kolor i zapobiec rozwojowi drobnoustrojów), a także z warzywami i owocami, które zawierają w sobie sztuczne nawozy stosowane w masowym przemyśle (wyjątkowo niezdrowe są nowaliki pochodzące z takich źródeł).

Dobra wiadomość jest taka, że niektóre witaminy, minerały i substancje fitochemiczne znajdujące się w roślinach chronią nasze DNA przed uszkodzeniami nitrozoamin. Powstawaniu nim zapobiega na przykład witamina C oraz siarczek allilu znajdujący się w czosnku.

**Zioła kojące ból brzucha**

*Droga Redakcjo!
Od kiedy pamiętam często boli mnie brzuch. Mam wrażliwe żołądek i jelita. Muszę unikać ciężkostrawnych i wzdymających produktów, jedzenia na noc, większości owoców czy alkoholu, bo potem cierpię na bóle, uczucie pełności żołądka, wzdęcia, zaparcia albo biegunki. Chciałabym wspomóc moją dietę odpowiednimi ziołami. Proszę o radę.*

Zosia

Red. Ból brzucha jest jedną z najczęstszych dolegliwości, a zioła akurat doskonale sobie z nim radzą. Klącem tataraku wyleczymy zaburzenia żołądkowe lub jelitowe, nawet te uporczywe czy zadawnione. Herbatkę z tataraku przygotowuje się jako wyciąg na zimno. Pełną łyżeczkę klącza zalewa się na noc ¼ litra zimnej wody. Rano lekko ogrzewa i cedzi.

Drodzy Czytelnicy

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

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

Nasz adres:

Redakcja

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

ul. Leszczyńska 11

03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl



Pije się jeden łyk przed i po posiłku, czyli 6 łyków w ciągu dnia, więcej pić nie wolno. Za każdym razem herbatka powinna być trochę podgrzana. Leczenie kłaczem tataraku dotyczy żołądka, jelit, wątroby, woreczka żółciowego, śledziony i trzustki.

Wyciąg z tej rośliny działa regulująco zarówno przy niedoborze, jak i nadmiarze kwasu żołądkowego. Skutecznie leczy także przewlekłe biegunki (w tym krwawe) wynikające z chorób jelit.

Z kolei napar z rumianku doskonale sprawdza się przy różnych dolegliwościach podbrzusza. Zioło to ułatwia wypróżnianie, działając przeczyszczająco. Herbatkę parzy się, zalewając kopiastrą łyżeczkę rumianku ¼ litra wody i pozostawiając do naciągnięcia.

Na bolący brzuch można też przykładać ciepłe woreczki wypełnione suszonym rumiankiem. Poduszeczkę ziołową wykonamy w następujący sposób: lniany woreczek napełniamy suszonymi kwiatami rumianku, zaszywamy i dobrze podgrzewamy na suchej patelni. Przykładamy na bolące miejsce.

Pokrzywa jest najlepszą oczyszczającą i krwiotwórczą rośliną leczniczą. Jeśli chodzi o bóle brzucha, jest świetnym lekiem przy kłopotach z błoną śluzową żołądka, skurczach i wrzodach żołądka, a także przy wrzodach jelita.

Aby nie stracić cennych substancji pokrzywy, herbatkę przygotowuje się zalewając ziele wrzątkiem, ale nie gotując. Zapobiegawczo pije się 1 szklanekę dziennie przez cały rok.

Herbatka z liści orzecha włoskiego jest skutecznym środkiem przy zaburzeniach trawienia – zaparciach i braku łaknienia. Jedną kopiastrą łyżeczkę drobno

pokrojonych liści orzecha włoskiego zalewamy wrzącą wodą i pozostawiamy na krótko do naciągnięcia.

Z niedojrzałych zielonych owoców (zebranych w połowie czerwca) robi się doskonałą wódkę orzechową, która oczyszcza żołądek, wątrobę i krew, a także zapobiega gniciu jelitowemu. Ok. 20 zielonych, pokrojonych na ćwiartki orzechów wrzuca się do butelki z szeroką szyjką i zalewa litrem żytniówki tak, aby warstwa wódki nad orzechami miała 3-4 cm. Butelkę dobrze się zamyka i pozostawia na okres 2-4 tygodni w ciepłym miejscu. Potem należy wódkę przecedzić i rozlać do mniejszych buteleczek. W razie potrzeby zażywać 1 łyżeczkę.



Zapomniany retinol

Droga Redakcjo!

Zdaję sobie sprawę, że pisma takie jak Wasze polecają naturalne ziołowe kosmetyki oraz olejki i chciałabym je stosować. Niestety nie trafiłam jeszcze na krem na bazie ziół, który uelastyczniałby skórę i likwidował małe przebarwienia. Mam dość tłustą skórę i ciężkie olejki zatykają mi pory. Kosmetykolog radzi mi kremy z retinolem. Wyjaśniła mi, że dzięki nowoczesnej technologii jest coraz lepiej dostarczany do głębokich pokładów skóry i daje spektakularne efekty. Czym tak naprawdę jest?

Oliwia

Red. Retinol to najbardziej podstawowa forma witaminy A od wielu lat jest rekomendowana jako skuteczna substancja przeciwstarzeniowa. W codziennej pielęgnacji retinol przejawia swoje dobroczynne działanie po kilku tygodniach, a najlepsze efekty przynosi co najmniej kilkumiesięcz-

ne stosowanie. I nie warto go wtedy przerywać – jeśli chcemy zatrzymać czas po przekroczeniu 25.-30. r.ż.

Retinol ma wielokierunkowe działanie na skórę a każda z jego właściwości pielęgnacyjnych jest silna. Możemy spodziewać się po nim zmniejszenia zmarszczek i poprawy elastyczności skóry. Ma on bowiem zdolność przenikania do głębszych warstw, gdzie stymuluje do pracy komórki zwane fibroblastami. Produkują one kolagen, elastynę i kwas hialuronowy, które są substancjami zapewniającymi skórze jędrność, gładkość i elastyczność.

Poza tym retinol przyspiesza procesy tworzenia nowych komórek skóry. Ma zatem właściwości złuszczone, co sprawia, że skóra wygląda młodziej, jest promienna, a pory są odblokiwane. Powstaje też znacznie mniej niedoskonałości.

Jeśli chodzi o redukcję przebarwień, związek ten wpływa na funkcjonowanie

melanocytów (czyli komórek skóry wytwarzających pigment). Stąd rozjaśnia przebarwienia słoneczne, hormonalne i pozapalne, które stają się zdecydowanie mniej widoczne, a przy regularnym stosowaniu mogą nawet zupełnie zniknąć.

W kosmetykach drogeryjnych retinol występuje w różnym stężeniu, od 0,1% po nawet 2%. Wyższe stężenia stosuje się w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych.

Możemy zauważyć, że na początku stosowania retinolu skóra reaguje łuszczeniem, podrażnieniem czy przesuszeniem. To normalne – skóra musi się do niego przyzwyczaić. Dlatego domową pielęgnację warto zacząć od niskich stężeń i stosowania ich co 2-3 dni, z czasem zwiększając częstotliwość aplikacji i moc preparatu. Zaleca się też, by retinol aplikować wyłącznie na noc, ze względu na jego potencjalne właściwości fotouczulające.

Szampion i ekspresowa odżywka BIOVAX Niacynamid to kompleksowa linia do codziennej pielęgnacji włosów, bazująca na wysokim stężeniu niacynamidu. Składnik ten, nazywany także witaminą B3 lub witaminą PP, wykazuje korzystne działanie na skórę i włosy: odmładza, wygładza, koi oraz nawilża. Opakowania w 100% nadają się do recyklingu. Produkty dostępne wyłącznie w aptekach.



Suplement z buraka może leczyć schizofrenię

Istnieje nadzieja, że suplement diety o nazwie betaina może łagodzić niektóre z najgorszych objawów schizofrenii. Substancja ta jest już stosowana w leczeniu choroby metabolicznej o nazwie homocystynuria.

Betainę testowano jak dotąd wyłącznie na myszach laboratoryjnych. Choć wyniki były pozytywne, japońscy naukowcy z Uniwersytetu Tokijskiego twierdzą, że nie mogą mieć pewności co do tego, że podobne działanie dotyczyłoby również ludzi.

– Na schizofrenię nie ma skutecznego leku, a obecnie stosowane farmaceutyki niosą za sobą szereg działań niepożądanych – powiedział główny naukowiec dr Nobutaka Hirokawa. Suplement, pozyskiwany z buraków cukrowych, oddziałuje na powiązane z chorobą geny z rodziny kinezynowej, jak również innego genu syntetyzującego betainę. Nieprawidłowości w ich obrębie są wśród chorych na schizofrenię powszechne.

Myszy z tymi genetycznymi nieprawidłowościami wykazywały objawy schizofrenii, w tym słabość interakcji społecznych i przesadne reakcje na nagły hałas. Jednak kiedy podawano im w diecie trzykrotność zwyczajowej ilości betainy zachowywały się normalnie.

Naukowcy nie są pewni co do tego, jak dokładnie działa betaina, ale wiedzą, że zapobiega chemicznemu uszkodzeniu powodującemu powiązane z objawami schizofrenii dysfunkcje. Przez zahamowanie szkodliwego procesu betaina umożliwia genom kinezynowym skuteczne funkcjonowanie. – Wiemy, że u chorych na schizofrenię poziom betainy w mózgu obniża się. Badanie silnie sugeruje, że substancja ta może być opcją terapeutyczną, przynajmniej w przypadku niektórych rodzajów tej choroby – mówi dr Hirokawa.

Cell Reports 2021; 35: 108971

Kawa zmienia mózg, by pobudzić organizm

Ten aromatyczny czarny napój jest nie tylko przyczyną naszego przyjemnego pobudzenia. Obrazowanie mózgu ujawnia, że wspomaga również uważność oraz kontakt z ciałem.

Po raz pierwszy mózgi osób pijących kawę i jej niepijących porównano z wykorzystaniem technologii funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. Jak się okazało, naprawdę się one różnią – przynajmniej według badania ufundowanego przez Instytut Informacji Naukowej nt. Kawy.

Naukowcy z portugalskiego Uniwersytetu Minho zbadali mózgi 37 kawoszy oraz 24 osób nie sięgających po nią w ogóle podczas odpoczynku i wykonywania zadania.

W pierwszej grupie wykazano oznaki efektywniejszych połączeń między obszarami odpowiedzialnymi za kontrolę motoryczną i czujność, redukcję dekoncentracji oraz poprawę poziomów uwagi i koncentracji.

Co ciekawe, te same połączenia zaobserwowano w mózgach osób niepijących kawy tuż po skosztowaniu filiżanki tego napoju. Sugeruje to, że oddziałuje on na mózg bardzo szybko.

Molecular Psychiatry 2021; doi: nature.com/articles/s41380-021-01075-4

Markowe witaminy na oleju MCT dla całej rodziny

Gwarancja jakości witamin

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

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

Quali®-A

Quali®-D

Quali®-E

MenaQ7®
Vitamin K2 as MK-7



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

Pozostałe produkty na oleju MCT:



Prosta droga do odporności*

Naturalne i bezpieczne witaminy o prostym składzie. Postaw na wygodne porcjowanie i wysoką przyswajalność dzięki olejowi MCT z kokosa.

*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni.



Suplement diety

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

Które ryby radzą sobie z rakiem

Obecność w diecie ryb zmniejsza ryzyko zachorowania na raka – a nawet może pomóc w walce z chorobą dzięki ich właściwościom niszczącym nowotwory.

Ryby są bogate w DHA (kwas dokozaheksaenowy) z grupy kwasów tłuszczowych omega-3, który działa przeciwnowotworowo nawet w małych dawkach. Tylko 100 mg DHA dziennie – mniej niż połowa zalecanej dziennej dawki 250 mg – może zabić komórki rakowe.

Naukowcy z Uniwersytetu w Louvain w Belgii odkryli,

że kwas tłuszczowy hamuje rozwój komórek nowotworowych, a tym samym rozprzestrzenianie się choroby. Komórki te rozwijają się w kwaśnym środowisku i zwykle przechowują kwasy omega-3 i inne tłuszcze w wiążkach, zwanych „kroplkami lipidów”.

Okazuje się, że jedzenie ryb lub przyjmowanie suplementów DHA przytłacza komórki i ostatecznie je zabija. Innymi słowy, nagle mają za dużo tłuszczu, by się żywić.

Naukowcy odkryli, że im większa ilość nienasyconych

kwasów tłuszczowych w komórcie, tym większe ryzyko utleniania lub transformacji komórek. W testach laboratoryjnych na komórkach rakowych odkryli, że umierają one w ciągu zaledwie kilku tygodni.

Jest jednak pewien warunek. W *British Medical Journal* czytamy, że wpływ kwasów omega-3 na zdrowie bywa czasem nieistotny bądź pozytywny w niewielkim zakresie. Przyczyną jest poziom zanieczyszczeń akwenu wodnych. Zasoby ryb ulegają zmniejszeniu,

natomiast czystość wód pozostawia wiele do życzenia. To właśnie toksyny zawarte w rybach mogą niwelować korzystne skutki spożywania kwasów tłuszczowych omega-3.

Naukowcy badając ryby, natrafiają na rtecę metylową – toksyczny kation metaloorganiczny. Na czarnej liście znajduje się popularny tuńczyk a także rekin. Na szczęście mniejsza ilość metylorteci mają w sobie: łosoś, śledź, sardynki i pstrąg
Cell Metab., 2021; S1550-4131(21)00233-3
Food Chem Toxicol. 2018 Oct; 120 :367-377

Pieniądze dają długie życie

Naukowcy z Northwestern, wykorzystując dane z projektu Midlife in the United States (MIDUS), przyjrzeni się procesom starzenia się społeczeństwa. Informacje na temat osób w średnim wieku (ok. 47 lat) zostały zebrane w 1994-1996 r., a później wrócono do nich w 2018 r.

Eksperyment badawczy objął 5 400 osób dorosłych. Znajdowało się w niej 2 490 par rodzeństwa oraz bliźniąt. Zarówno wśród osób niespokrewnionych, jak i u rodzeństwa zauważono prawidłowość polegającą na tym, że osoby, które ponad 2 dekady temu były w średnim wieku i posiadały większy majątek, częściej dożyły do 2018 r. niż ich rówieśnicy posiadający mniej pieniędzy w tym samym czasie. To zaś sugeruje istnienie związku przyczyn-

nowo-skutkowego między zamożnością i długością życia.

– Porównanie rodzeństwa i bliźniąt pozwoliło nam wykluczenie czynników genetycznych czy doświadczeń z dzieciństwa z badań nad związkiem zamożności z długością życia – mówi Eric Finegood.

Uczeni odnotowali również, że wcześniejsza poważna choroba, jak nowotwór czy choroba serca, może uniemożliwić zgromadzenie większego majątku, czy to z powodu gorszego stanu zdrowia czy kosztów opieki zdrowotnej. Dlatego też przeprowadzili ponowną analizę, wykluczając z niej tym razem osoby, które wcześniej ciężko chorowały. Okazało się, że nadal istnieje związek między zamożnością w wieku średnim a długością życia.



 **aliness**[®]
health'n'beauty

NOWOŚĆ!

Naturalne **oleje OMEGA**



DHA⁽⁵¹⁰⁾
ORIGINS


**100%
Vegan**

Kompleksowa linia suplementów diety w przystępnej formie miękkich kapsulek, które pomagają uzupełnić dietę w cenne i niezbędne kwasy tłuszczowe omega.

Każdy z produktów to unikalna kompozycja kwasów omega pochodzących z różnych źródeł, dostosowana do indywidualnych potrzeb:

- Klasyczne kwasy omega-3 pochodzenia rybiego, w dwóch dawkach – 180 mg/120 mg lub 500 mg/250 mg EPA/DHA
- Wegańskie kwasy omega-3 pozyskiwane naturalnie z alg, zamknięte w roślinnych kapsułkach z tapioki. Dostępne również w dwóch dawkach – 250 mg lub 500 mg DHA.
- Optymalna kompozycja kwasów omega-3, omega-6 i omega-9 w postaci mieszaniny olejów rybich i roślinnych

Wszystkie nasze kwasy omega występują w naturalnej postaci trójglicerydów i są wolne od syntetycznie estryfikowanych form stosowanych w niektórych produktach dostępnych na rynku.

COVID-19 NEWS

Test śliny znacznie ułatwia wykrywanie koronawirusa

Ci, którzy mieli test PCR na covid-19, wiedzą, jakie to może być nieprzyjemne i niepożądane. Okazuje się bowiem, że naukowcy mogą uzyskać tyle samo informacji z naszej śliny. Wyniki mogą być również dokładniejsze, a zastosowanie tej techniki będzie błogosławieństwem dla osób mających

problem ze standardowym wymazem z nosogardzieli. Jest mały haczyk: testy śliny mogą być zawodne, gdy krew zostanie zmieszana z próbką, ale uczeni z Augusta University przetwarzali próbki za pomocą homogenizatora kulkowego z doskonałymi wynikami.

JMol Diagn, 2021; 23:788-95



Ozdrowieńcy bezpieczniejsi niż zaszczepieni

Osoby, które przyjęły 2 dawki szczepionki, są 13 razy bardziej narażone na złapanie wariantu Delta niż te, które mają naturalną odporność – odkryli naukowcy z Maccabi Healthcare Services w Izraelu. Różnicę można wytłumaczyć słabnącą mocą ochronną szczepionki, która, jak obliczyli inni izraelscy badacze, po 6 miesiącach zmniejszyła się do zaledwie 16%. W ramach nowego badania naukowcy przeana-

lizowali grupę 32 tys. osób, z których połowa złapała wirusa SARS-CoV-2 w ciągu pierwszych dwóch miesięcy 2021 r., podczas gdy reszta otrzymała drugą dawkę szczepionki Pfizer. Podczas półrocznego okresu obserwacji, 257 ludzi z grupy zaszczepionej i tylko 19 spośród wcześniej zakażonych, złapało indyjską mutację koronawirusa. Zaszczepieni byli prawie 6-krotnie bardziej narażeni na infekcję wariantem Delta

i jej objawy. Nie dość na tym, w ich przypadku ryzyko leczenia szpitalnego również było wyższe niż u ozdowieńców.

„Naturalna odporność zapewnia trwalszą i silniejszą ochronę przed infekcją, objawową chorobą i hospitalizacją wywołaną

przez wariant Delta” – podsumowali autorzy raportu.

Analiza była naturalną konsekwencją nagłego skoku liczby przypadków covid-19 w Izraelu – w pewnym momencie odnotowywano tam największą liczbę codziennych zakażeń na świecie – mimo że był

to jeden z pierwszych krajów, który osiągnął odporność populacyjną.

Science, 2021; 373: 6559

Za 10 lat covid będzie zwykłym przeziębieniem

Nie martw się, w ciągu najbliższej dekady większość z nas wykształci naturalną odporność na koronawirusa, a jego objawy nie będą gorsze niż kaszel i pociąganie nosem. Infekcja SARS-CoV-2 nie będzie też bardziej śmiertelna niż zwykłe przeziębienie. Naukowcy z University of Utah wymyślili ten optymistyczny scenariusz po tym, gdy uruchomili modele komputerowe sposobu, w jaki nasz układ odpornościowy przystosuje się do wirusa na podstawie przebiegu rosyjskiej epidemii

grypy w 1889 r., która zabiła ok. 1 mln ludzi. Chociaż mikroby za nią odpowiedzialny wciąż istnieje, teraz wywołuje jedynie przeziębienie. Zdaniem uczonych ten sam los czeka covid-19, ponieważ więcej osób jest narażonych na małe dawki wirusa. W końcu zwyciężą łagodne infekcje, częściowo dlatego, że poważne mogą zabić żywiciela.

Viruses, 2021; 13: 854





Jeźdźcy apokalipsy

Artemizyna, andrographis, gliceryzyna i laktoferyna potrafią rozprawić się z SARS-CoV-2

Pandemia przyniosła kres światu, który znaliśmy. Maski stały się atrybutem nowej rzeczywistości, którą rządzi lęk przed wirusem. W czasach podziałów na zaszczepionych i nie, wierzących, że SARS-CoV-2 wyszedł spod ludzkiej ręki i przekonanych, że to sprawka natury, wszystkich nas łączy jedna rzecz – chcemy przeżyć. Najnowsze badania dowodzą, że istnieją naturalne substancje, które mogą nam to znacząco ułatwić.

Mleczna tarcza

Podawanie laktoferyny nie tylko pozwala zapobiec zachorowaniu na covid-19, ale również przyspiesza powrót do zdrowia za-infekowanych. To białko znajdujące się w największej ilości w pierwszym mleku matki ma działanie przeciwwirusowe, immunomodulujące oraz przeciwzapalne. Prospektywne badanie obserwacyjne na grupie 75 pacjentów z covid-19, którzy otrzymywali syrop odżywczy zawierający 32 mg/10 ml liposomalnej laktoferyny bydlęcej (LLF), 12 mg wi-

taminy C i roztwór cynku w dawce 10 mg/10 ml wykazało, że wszyscy chorzy powrócili do zdrowia w ciągu pierwszych 4-5 dni! Co więcej, członkowie ich rodzin, którym podawano połowę dawki syropu nie zakazili się koronawirusem¹.

Ochrona dla płuc

Bylica roczna (*Artemisia annua*) zawiera sterole wykazujące potencjał hamowania wirusów² oraz artemizynę, która jest bardziej skuteczna niż hydroksychlorochina w leczeniu covid-19 oraz hamuje replikację wirusa.

W lipcu tego roku międzynarodowy zespół badawczy wykazał doskonałe efekty opartego na artemizynie i jej pochodnych leczenia przeciwko zespołowi ostrej niewydolności oddechowej (SARS-CoV-2) w ludzkich liniach komórkowych – w tym w określonym typie komórek płucnych³.

Zahamować replikację

Już w maju 2020 r. wiadomo było, że brodzuszkawiechowa (*Andrographis paniculata*) hamuje działanie odgrywającej istotną rolę w replikacji i rozprze-

strzenianiu się koronawirusa proteazy Mpro⁴. Z kolei wielośrodkowe badanie przeprowadzone w Tajlandii dostarczyło dowodów eksperymentalnych na korzyść stosowania aktywnego składnika brodzuszki – andrografolidu jako monoterapii lub w połączeniu z innymi lekami przeciw zakażeniu SARS-CoV-2⁵.

Neutralizacja wirusa

W kwietniu tego roku Niemcy potwierdzili przeciwwirusowe działanie składnika aktywnego korzenia lukrecji, wobec SARS-CoV-2. Uczeni wykazali, że glicyryzyna silnie ogranicza replikację koronawirusa *in vitro* i ujawnili, że mechanizm neutralizacji mikroba również w tym przypadku polega na hamowaniu głównej proteazy wirusa Mpro⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Res Health Sci. 2020;8(1): 8-15
2. Plant Science, 75(2), 161-165
3. Sci Rep 11, 14571 (2021)
4. J Biomol Struct Dyn. 2020: 1-7
5. J Nat Prod. 2021 Apr 23; 84(4): 1261-1270
6. Viruses. 2021 Apr; 13(4): 609

ODPORNY ORGANIZM



LAKTOFERYNA

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



IMMUNO VIR

ARTEMIZYNA ANDROGRAPHIS GLICYRYZYNA LAKTOFERYNA
Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się składników aktywnych

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL

ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

REKLAMA

COVID-19 NEWS

Zaburzony cykl miesięczkowy

Ponad 30 tys. zgłoszeń o zaburzeniach miesiączki u kobiet po szczepieniu przeciw covid-19 otrzymała Brytyjska Agencja Regulacyjna ds. Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej.

Kobiety informowały o obfitszych i dłuższych niż zwykle miesiączkach, opóźnieniu okresu oraz nieoczekiwanych krwawieniach lub plamieniach z pochwy. Na razie nie jest jasne, jakie mogą być biologiczne mechanizmy stojące za tymi zmianami i kto może być na nie szczególnie podatny. Naukowcy

nie umieją też powiedzieć, jak długo mogą trwać, ale uspokajają, najczęściej 1-2 okresów po szczepieniu.

Zmiany menstruacyjne zostały zgłoszone po szczep-

ionkach zawierających zarówno mRNA, jak i adenowirusa covid-19, co sugeruje, że jest to prawdopodobnie wynikiem odpowiedzi immunologicznej (która

ma wpływ na komórki odpornościowe wyściółki macicy), a nie składników konkretnych wakcyn.

Reprod Biomed Online 2021;42:260-7; Immunology 2020;160:106-15



Najskuteczniejsza Moderna?

Według badań przeprowadzonych przez amerykańską agencję CDC szczepionka firmy Moderna ma najwyższą skuteczność w ochronie przed

hospitalizacją w przypadku zakażenia covid-19.

Badanie zostało przeprowadzone na ponad 3600 osobach dorosłych w 21 placówkach w USA

od marca do sierpnia bieżącego roku. Wykazało, że wakcyna ta jest skuteczna w ochronie przed hospitalizacją w ponad 93% przypadków zakażenia ko-

ronawirusem. Naukowcy odkryli również, że wytwarza większe poziomy przeciwciał po szczepieniu niż inne preparaty. MMWR, September 17, 2021; vol. 70

Polacy odtworzyli wirusa SARS-CoV-2

Zespół prof. Krzysztofa Pyrcia z Małopolskiego Centrum Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego z pomocą komórek owadzych stworzył wirusopodobną cząsteczkę. Ich mikrob wygląda identycznie jak koronawirus, ale nie ma genomu, dzięki czemu jest bezpieczny i niezakaźny. Posłuży do badań. Będzie można m.in. na nim sprawdzać, czy nowe warianty wirusa są neutralizowane przez „stare” przeciwciała, analizować strukturę i funkcje poszczególnych białek oraz testować leki hamujące wejście do komórki gospodarza. Pusty wirus może być też wykorzystany przy opracowaniu szczepionek.

Front. Microbiol. doi:10.3389/fmicb.2021.732998

Cytryniany

dla głębokiej mineralizacji, balansu pH oraz odkwaszania organizmu

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

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

Polakom brakuje minerałów zasadowych, które są odpowiedzialne za wiele podstawowych funkcji organizmu, jak: prawidłowa praca mięśni, odporność, przekątnictwo nerwowe, utrzymanie zdrowych kości i zębów, krzepnięcie krwi,

funkcje poznawcze i psychologiczne, metabolizm energetyczny, zmniejszenie uczucia zmęczenia, utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi oraz równowagi kwasowo-zasadowej, metabolizm kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów, zachowanie zdrowych włosów, paznokci i skóry, utrzymanie prawidłowego widzenia.

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

Głęboka mineralizacja

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

Niezwykle ważne jest to, aby minerały zasadowe były zawarte w odpowiednich związkach, które **nie zmieniają pH przewodności pokarmowego**. Dlatego nie stosujemy produktów, które zawierają silne zasady, jak wodorowęglany (np. wodorowęglan sodu – soda oczyszczona) itp.

Cytryniany

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

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

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

Miesięczny plan picia napojów zasadowych

Izotoniczny Napój Zasadowy



litr wody (gazowanej)

miarka pH balans lub pH balans Plus Dr. Jacob's

dobrze wymieszaj

Napój Zasadowy



300 ml wody (gazowanej)

miarka pH balans lub pH balans Plus Dr. Jacob's

dobrze wymieszaj

Po przebudzeniu: 0,5 l Izotonicznego Napoju Zasadowego.

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

Wieczorem: 300 ml Napoju Zasadowego.

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

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



Kuracje vitalne i zasadowe

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

sklep.drjacobs.pl

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

COVID-19 NEWS

Ciężki przebieg covid-19, bo...

Od początku pandemii naukowców intryguje, dlaczego koronawirus jest szczególnie groźny dla osób starszych. Międzynarodowy zespół wirusologów zidentyfikował właśnie jedną z przyczyn ciężkiego lub nawet śmiertelnego przebiegu infekcji SARS-CoV-2. Otóż u osób starszych uczeni zaobserwowali autoagresję organizmu przeciwko białkom z grupy cytokin zwanych interferonami typu 1. Okazuje się, że za prawie

25% ciężkich postaci choroby odpowiadają nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu immunologicznego hamujące odporność zależną od tych interferonów. Autorzy publikacji zauważyli też, że autoprzeciwciała skierowane przeciwko interferonowi występują bardzo rzadko przed 65. r.ż. Ich zdaniem to dlatego covid-19 jest niebezpieczny dla starszych osób.

Science Immunology, 6, 62, (2021)



Wjedności siła

Mieszkańcy Moskwy pokonali drakoński system szczepień i paszportów covidowych w ciągu zaledwie 3 tygodni, gdy zaszczepieni i niezaszczepieni połączyli swoje siły. Plan burmistrza miasta Siergieja Sobianina był prosty: niezaszczepieni nie mieli możliwości jedzenia w restauracjach, chodzenia do kina lub na siłownię, a nawet strzyżenia włosów. Ograniczenia były tak surowe – zasadniczo czyniły niezaszczepionych obywateli drugiej kategorii – że wszyscy zebrali się, by je pokonać. Każda placówka publiczna – restauracja, bar czy kino – była bojkotowana, jeśli

przed zezwoleniem na wejście żądała okazania potwierdzenia zaszczepienia. Firmy szybko odczuły niezadowolone konsumentów i błagały burmistrza o porzucenie planu. Marina Zemskova, szefowa sieci hoteli i restauracji, powiedziała wręcz, że paszport szczepionkowy był gorszy dla biznesu niż pełne zamknięcie, gdyż w czasie lockdownu firmy mogły przynajmniej otrzymać wsparcie rządowe. W ciągu 3 tygodni burmistrz Sobianin odwołał program paszportowy.

www.conservativeworldnews.com/how-russian-citizens-crushed-moscows-dumb-vaccine-passports-in-just-3-weeks/



Naturalna ochrona przed bakteriami

Naukowcy potwierdzają: miód manuka wywiera stymulujący wpływ na makrofagi, uwalniając mediatory potrzebne do gojenia się tkanek i zmniejszania infekcji bakteryjnych

Na długo przed tym, jak nazwa manuka stała się synonimem miodu, pojawiła się w maoryskiej legendzie. Gdy bóg lasu Tāne Mahuta wyruszył, aby okryć swoją matkę Papatūānuku (Ziemię) drzewami, spotkał Tawake-Toro. Z ich związku zrodzona została Mānuka o gęstych, kolczastych liściach, delikatnych białych kwiatkach i wyjątkowym pyłku. Od tamtej pory manuka uważana jest za skarb, którego strażnikami są Maorysi.

Mówi się, że w każdym podaniu jest ziarno prawdy, tak też jest i tym razem. Miód manuka jest bowiem skarbnicą fenoli i metylogliksalu, które znane są ze swych przeciwdrobnoustrojowych właściwości.

Pogromca bakterii

Naukowcy z Porto zaobserwowali, że miód ten wpływa na podział komórek laseczki siennej (*Bacillus subtilis*) i gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) – są po nim mniejsze¹.

Potwierdzają to doniesienia z australijskich laboratoriów – dowiedziono tam, że miód manuka może zmieniać kształt i wielkość bakterii, na przykład wpływając na pierścień przegrody, który pośredniczy w podziale komórek².

Z kolei Brytyjczycy zidentyfikowali w nim składnik, który, choć nie wykazuje aktywności przeciwbakteryjnej, może jednak wyzwać produkcję cytokin. Ma też zdolność uwalniania nadtlenu wodoru, który jest ważnym

czynnikiem pomagającym zmniejszyć i wyeliminować aktywność bakterii³.

Okazało się również, że zwalcza wiele bakterii Gram-dodatnich, a wśród nich odporne na antybiotyki szczepy infekcji, takie jak MRSA (odporny na metycylinę gronkowiec złocisty) oraz gronkowca skórno (*Staphylococcus epidermidis*) zajmującego obecnie 3. miejsce na liście patogenów powodujących zakażenia wewnątrzszpitalne. Nic więc dziwnego, że FDA zaleca go jako naturalny specyfik do leczenia ran⁴.

Słodki opatrunek

Skutecznym zastosowaniem w gojeniu ran jest zastosowanie hydrożeli na bazie miodu manuka. Hamują one wzrost *S. aureus* i *S. epidermidis*⁵. Zależnie od wartości unikalnego czynnika manuka (UMF) miód ten wykazuje selektywną aktywność przeciwko różnym bakteriom. W badaniu przeprowadzonym w Arabii Saudyjskiej porównano działanie 5 rodzajów miodu: manuka o faktorze UMF 20+, UMF 16+, miód aktywny 10+ oraz miody z głożyny i czarnuszki siewnej na 2 szczepy gronkowca złocistego. Wszystkie zahamowały rozwój bakterii, jednak miody manuka wykazywały wyższą aktywność antybakteryjną przeciwko obu szczepom, a najwyższą miał ten o faktorze UMF 20+. Badacze wiążą to z faktem, iż zawierają one wyższą całkowitą liczbę fenoli, które mają zdolność wymiatania wolnych rodników ponadtlenukowych⁶.

Polscy badacze uważają, że w przypadku leczenia ran, dzięki zdolności tego miodu do pochłaniania wydzielanych przez skórę substancji, dochodzi do odkażenia skaleczenia. Natomiast jego efektywność w pobudzeniu monocytów i makrofagów do wytwarzania cytokin odpowiada za skuteczne działanie przeciwzapalne⁷.

Z tych względów coraz częściej na całym świecie miód ten jest wykorzystywany w leczeniu chorób błon śluzowych, owrzodzeń podudzi oraz martwicy tkanek, chorób alergicznych, bakteryjnych i grzybiczych skóry. Odnotowano nawet pozytywne efekty w terapii atopowego zapalenia skóry oraz łuszczycy⁸.

Istotna synergia

Co więcej, badania *in vitro* sugerują, że miód manuka może odwrócić oporność drobnoustrojów na antybiotyki. Dlatego zalecają stosowanie go w leczeniu skojarzonym opornych infekcji bakteryjnych. Uczeni odnotowali synergii między antybiotykiem a miodem manuka, uwrażliwiającym MRSA na oksacylinę⁹. Natomiast w kombinacji z ryfampicyną był w stanie hamować MRSA w izolatach klinicznych!

BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Clin Microbiol Infect Dis. 2010 Jan; 29(1):45-50
2. PLoS One. 2013; 8(2):e5589
3. Nat Rev Microbiol. 2009 Aug; 7(8):555-67
4. J Bacteriol. 2007 Mar; 189(6):2540-52
5. Carbohydr Polym. 2018 Oct 15; 198():462-472
6. Saudi J Biol Sci. 2017 Sep; 24(6):1255-1261
7. Kosmetologia Estetyczna 5, 2017; vol. 6
8. Acta-Agrophys. 19, 2012, 641-651
9. J Antimicrob Chemother. 2012 Jun; 67(6):1405-7

Lockdown? Nie było warto

Zamknięcia mające na celu zahamowanie transmisji covid-19 miały ogromnie szkodliwy wpływ na ogół społeczeństwa, ale czy naprawdę ocaliły komuś życie?

Zamknięcie to słaba broń w walce z koronawirusem. W dodatku kosztowna: zlikwidowane firmy, brak dostępu do opieki medycznej w nagłych wypadkach, poprzekładane śluby, brak możliwości uczestnictwa w pogrzebach, odwołane zajęcia szkolne i izolacja rodzin.

A zatem: czy zamknięcie ocaliło komuś życie? Nie tak łatwo odpowiedzieć na to pytanie, częściowo dlatego że agencje zdrowia publicznego niefrasobliwie podchodziły do liczby zgonów z powodu covid-19. Często łączono zmarłych „z” tą chorobą oraz tych, którzy ponieśli śmierć „w jej skutek”, a kraje z większymi odsetkami starszej populacji wydawały się bardziej dotknięte.

Bardziej wiarygodnym wskaźnikiem jest nadwyżka zgonów, czyli liczba osób, które zmarły, w porównaniu ze średnią z poprzednich 5 lat. Naukowcy z Centrum Medycyny Opartej na Dowodach przyjrzeni się zgonom w latach 2015-2019 i porównali je ze śmiertelnością w szczycie pandemii w 2020 r. w 32 krajach¹.

Zamieszczamy zestawienie pokazujące strategię walki z covid-19 każdego z tych krajów, które przynosi zaskakujące odkrycia. 22 z 24 państw, w których w 2020 r. odnotowano przyrost liczny zgonów, w pełni się zamknęło, a tylko 2 zastosowały strategię opartą jedynie na zaleceniach – społeczeństwu tylko radzono utrzymywanie społecznego dystansu i noszenie maseczek. W Szwecji, którą europejscy sąsiedzi krytykowali za unikanie zamknięcia, doszło do wzrostu śmiertelności na poziomie 1,5 proc., czyli o wiele mniejszego niż w przypadku jej w pełni zamkniętych krytyków.

Ponadto tylko w 1 z 5 krajów, w których w 2020 r. odnotowano mniejszą liczbę zgonów, wprowadzono pełne zamknięcie. W 3 tylko przekazywano obywatelom zalecenia, a kolejny zamknęło jedynie częściowo.

Czy gra była warta świeczki? Wobec ogromu cierpienia, jakie przyniosło zamknięcie, smutna i gorzka odpowiedź brzmi: nie.



| KRAJ |
|------------------|
| POLSKA |
| CHILE |
| HISZPANIA |
| USA |
| BELGIA |
| SŁOWENIA |
| BUŁGARIA |
| ANGLIA I WALIA |
| CZECZENIA |
| WŁOCHY |
| SZKOCJA |
| HOLANDIA |
| PORTUGALIA |
| FRANCJA |
| IZRAEL |
| LITWA |
| GRECJA |
| SZWAJCARIA |
| WĘGRY |
| NIEMCY |
| SZWECJA |
| SŁOWACJA |
| LUKSEMBURG |
| ESTONIA |
| ŁOTWA |
| KOREA POŁUDNIOWA |
| NORWEGIA |
| ISLANDIA |
| DANIA |

BIBLIOGRAFIA

¹ www.cebm.net/covid-19/excess-mortality-across-countries-in-2020/

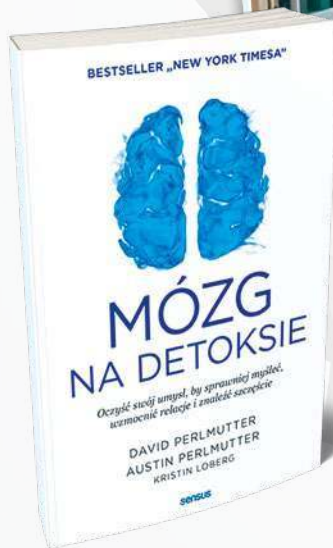
| | NADWYŻKA ZGONÓW (%) | STATUS |
|--|---------------------|----------------------|
| | 14,4 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 13,8 | CZĘŚCIOWE ZAMKNIĘCIE |
| | 12,9 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 12,9 | CZĘŚCIOWE ZAMKNIĘCIE |
| | 12,2 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 12 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 12 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 10,5 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 9,7 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 8,7 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 7,5 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 7,2 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 6,8 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 6,7 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 6,5 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 5,4 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 4,9 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 4,3 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 3,7 | TYLKO ZALECENIA |
| | 3,3 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 1,5 | TYLKO ZALECENIA |
| | 1,4 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 1,1 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | 0 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |
| | -2,2 | TYLKO ZALECENIA |
| | -2,9 | TYLKO ZALECENIA |
| | -3,6 | CZĘŚCIOWE ZAMKNIĘCIE |
| | -4,1 | TYLKO ZALECENIA |
| | -4,3 | PEŁNE ZAMKNIĘCIE |

Klucz

Tylko zalecenia:
dystans społeczny,
noszenie maski
Nadwyżka
zgonów (%):
Dane z 2020 r.

w porównaniu
do średniej dla
5 poprzednich lat
(2015-2019)

WARTO WIEDZIEĆ



Psyche pod lupą

Hal Arkowitz i Scott Lilienfeld od 2006 r. prowadzą rubrykę „Fakty i fikcje” na łamach popularnego amerykańskiego magazynu *Scientific American Mind*. Książka „Zdrowie psychiczne. Mity i fakty” to zbiór 51 tekstów tam publikowanych. Autorzy poświęcili je mitom wybranym spośród tych, które przez lata narosły wokół ludzkiej psychiki, uwzględniając przy tym najnowsze badania i teorie naukowe dotyczące autyzmu, ADHD, choroby dwubiegunowej, anoreksji i bulimii, psychopatii oraz samobójstw... Opisuując, co już wiemy o zawiłościach naszej psychiki, radzą Czytelnikom, czym się kierować, poszukując pomocy w problemach natury psychicznej, a wiedzą, o czym mówią, bowiem Hal Arkowitz jest psychoterapeutą i prowadzi praktykę kliniczną.

Hal Arkowitz i Scott Lilienfeld: „Zdrowie psychiczne. Mity i fakty”, cena: 49,90 zł, Wydawnictwo CiS, www.cis.pl

Leczniczy haust powietrza

Autor, specjalista w dziedzinie pracy z oddechem, nauczy Cię, jak prawidłowo oddychać, stosując technikę Breath Mastery, którą wypróbowały tysiące jego uczniów. Dowiesz się, jak trenować mózg oraz jakie ćwiczenia oddechowe i medytacje wykorzystać w walce z powszechnymi dolegliwościami, takimi jak bezsenność, ból, niepokój czy depresja. Dotlenisz organizm w pracy i podczas aktywności fizycznej. Nauczysz się technik relaksu, metod na dobry sen, zmniejszenie stresu, a nawet na... pokonanie kaca. Dan Brulé opisuje terapie w sposób, który jest łatwo przyswajalny, a jednocześnie niepozbawiony humoru. Dzięki doskonałej znajomości tematu świadomego oddychania udaje mu się tchnąć życie w tak zwykłą na pozór czynność, jaką jest oddychanie. Weź głęboki oddech, by zapewnić sobie zdrowie.

Dan Brulé: „Skuteczne metody pracy z oddechem. 21-dniowy kurs, dzięki któremu wzmocnisz serce, pokonasz astmę i choroby płuc, oczyścisz organizm i zredukujesz stres”, cena: 32,22 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Mózgu na detoksie

Współczesność przynosi ogromne możliwości i... pokusy. Fascynujący świat mediów cyfrowych, możliwość wybierania z tysięcy ofert bez wstawania z kanapy. Jednak ta hiperrzeczywistość niesie poważne zagrożenie dla zdrowia mentalnego i fizycznego, dla naszych relacji z innymi ludźmi oraz ogólnie dla świata. Mózg współczesnego człowieka pływa w oceanie intensywnych bodźców i jest w perfidny sposób manipulowany. W rezultacie stajemy się samotni, załęknieni, nieufni, skłonni do chorowania i otyłości. Wydaje się, że z tej matni nie ma ucieczki. Jednak dzięki tej książce, która prezentuje wyniki najnowszych badań naukowych, dowiesz się, że wcale nie musi tak być! Zidentyfikujesz mentalne manipulacje, poznasz narzędzia świadomego przeprogramowania mózgu, za pomocą których zmienisz swoje myślenie, by rozważniej i sprawniej podejmować decyzje. W efekcie odzyskasz skupienie, wzmocnisz ciało i odświeżysz umysł. Znakomitym uzupełnieniem treści jest dziesięciodniowy program treningowy wraz z planem dietetycznym, którego wdrożenie pozwoli Ci rozpocząć nowe, lepsze życie. Szybko się przekonasz, że szczęście jest w Twoim zasięgu!

Dr David Perlmutter, dr Austin Perlmutter, Kristin Loberg: „Mózg na detoksie. Oczyść swój umysł, by sprawniej myśleć, wzmocnić relacje i znaleźć szczęście – Równowaga w życiu i pracy”, cena: 26,94 zł, Wydawnictwo Sensus, www.sensus.pl



www.produkty.energy

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

Stan zapalny: kolejny wielki fałszywy trop medycyny?

Obwinianie stanów zapalnych o wszystko, od chorób serca po starzenie, może okazać się pomyłką – wystarczy zapytać Indian Tsimane z Boliwii

Medycyna ma brzydki zwyczaj oskarżania nie tych, co trzeba. Przez całe lata była przekonana, że „zły” cholesterol LDL jest odpowiedzialny za choroby układu krążenia. Szczególnie za miażdżycę, w której tętnice ulegają blokowaniu i sztywnieniu z powodu nagromadzenia blaszek miażdżycowych. Ostatnio jednak zaczęła uważać LDL za czynnik leczniczy, starający się naprawiać uszkodzenia tętnic. Możliwe, że obecnie medycyna popełnia taki sam błąd w przypadku stanu zapalnego, który stał się nową czarną owcą.

Nowa teoria sugeruje, że to on, a nie cholesterol, odpowiada za choroby serca i miażdżycę. Jest również odpowiedzialny za chorobę Alzheimera i otępienie, macza też palce w łuszczycy, reumatoidalnym zapaleniu stawów. A nawet w całym procesie starzenia, któremu nadano chwytliwą nazwę inflammaging (ang. inflammation – stan zapalny i aging – starzenie).

Jak doszło do tego, że własna odpowiedź lecznicza organizmu zyskała tak złą reputację? Stan zapalny goi uszkodzenia i chroni nas przed inwazją wirusów, lecz teoria inflammaging twierdzi, że staje się on siłą destrukcyjną, gdy jest uporczywy i przewlekły.

Długotrwały stan zapalny to w przekonaniu naukowców nieustanna służba oczyszczania, jaką pełni układ odpornościowy, starając się usunąć stare i umierające komórki. Lecz może on też być skutkiem otyłości czy nieszczelności jelita, co pogarsza się z wiekiem¹.

No dobrze, to nie był cholesterol

Choroby serca mają więcej wspólnego ze stanem zapalnym niż z cholesterolem LDL, co wynika z najnowszych teorii na temat zdrowia tego organu. Jak powiedział kardiolog Mohammad

Tarek Kabbany z Medstar Washington Medical Center, „ugruntowana wcześniejsza koncepcja, iż pasywne odkładanie się lipidów w ścianach tętnic z późniejszym pokrywaniem tych złożeń przez mięśnie gładkie i komórki śródbłonkowe jest przyczyną miażdżycy, uległa zmianie z biegiem czasu”².

Według tej teorii przewlekły stan zapalny jest również czynnikiem odgrywającym rolę w reumatoidalnym zapaleniu stawów, toczeniu rumieniowatym układowym (SLE), łuszczycy i infekcji HIV. Schorzenia te są ze sobą wzajemnie powiązane: pacjenci cierpiący na reumatoidalne zapalenie stawów są o 68% bardziej zagrożeni pierwszym zawałem niż osoby zdrowe, a pacjenci z łuszczycą wykazują większe ryzyko chorób układu krążenia.

Stan zapalny leży też w centrum procesów starzenia się. Może on powodować degenerację tkanek i stawów, ale może też być nieoczekiwanym czynnikiem powodującym otępienie. Osoby ze stanem zapalnym w mózgu czy w układzie nerwowym są bardziej zagrożone rozwojem choroby Alzheimera, a ta sama prawidłowość może dotyczyć także innych rodzajów otępienia, co wykazali badacze z Cambridge University.

Choć dowody są bardzo przekonujące, a stan zapalny przylapywany jest na gorącym uczynku w prawie każdej zbrodni, to inni naukowcy ostrzegają, że medycyna może za chwilę popełnić kolejny kolosalny błąd

Wykonali oni skany mózgow 31 osób z otępieniem czołowo-skroniowym, które wywoływane jest przez odkładanie się „śmieciowych” białek. Odkryli, że obszary mózgu z największym ich nagromadzeniem wykazywały również najwyższy poziom stanu zapalnego. Ale co było pierwsze? Badacz Thomas Cope mówi: „Może to być błędne koło, gdzie uszkodzenia komórek wyzwala stan zapalny, który z kolei prowadzi do dalszego ich niszczenia”³.

Błąd, błąd

Choć dowody są bardzo przekonujące, a stan zapalny przylapywany jest na gorącym uczynku w prawie każdej zbrodni, to inni naukowcy ostrzegają, że medycyna może za chwilę popełnić kolejny kolosalny błąd, porównywalny z teorią cholesterolu. Aby podważyć teorię stanu zapalnego, muszą oni jednak zbierać dowody z dala od krajów Zachodu i ich złej diety, stresu oraz siedzącego trybu życia. Kilka grup naukowych spędziło ostatnie 20 lat badając plemię Tsimane z boliwijskiej Amazonii – a ich odkrycia stawiają na głowie całą teorię stanu zapalnego.

Indianie Tsimane mają najniższy odsetek chorób serca, jaki kiedykolwiek odnotowała współczesna medycyna – a pomimo tego cierpią na przewlekłe stany zapalne dokładnie takiego typu, jaki uznawany jest za przyczynę schorzeń układu krążenia. Jak się wydaje, nie dotyczy ich też otyłość i cukrzyca typu 2, czyli dwa inne problemy, jakie powiązano z uporczywym stanem zapalnym.

Ich mózgi nie wykazują też takiego samego poziomu degeneracji, jak u ludzi w zbliżonym wieku na Zachodzie, choć uważa się, że stan zapalny atakuje tkankę mózgową. Fakt, że ich mózgi nie ulegają atrofii, sugeruje również, że Tsimane nie cierpią na otępienie czy chorobę Alzheimera.

Jest to „paradoks stanu zapalnego”, jak twierdzą badacze z Niemieckiego Uniwersytetu Sportowego w Kolonii – lecz paradoks znika, jeżeli zakwestionujemy teorię stanu zapalnego⁴.

Być może jest tak dlatego, że stany zapalne Tsimane w jakiś sposób różnią się od zachodnich, które powiązano z otyłością i zaburzeniami metabolicznymi. U Tsimane stan zapalny wyzwala jest przez infekcje oddechowe,

PARADOKS STANU ZAPALNEGO

Badacze z University of New Mexico dokonali oceny stanu zdrowia serca u 705 Indian Tsimane za pomocą testu uwapnienia tętnic wieńcowych (CAC), uznanego wskaźnika prognostycznego problemów z sercem. Pomimo posiadania wysokiego poziomu wskaźników zapalnych, około 85% Tsimane nie miało wykrywalnego wapnia w tętnicach, 13% miało wskaźniki CAC pomiędzy 1 a 100, i zaledwie 20 (mniej niż 3%) miało wskaźniki CAC powyżej 100. Wyniki te są 5-krotnie niższe niż typowe wyniki w populacji zachodniej o zbliżonym wieku.

Tylko **20** miało wskaźniki CAC powyżej 100

13% miało wskaźniki CAC pomiędzy 1 i 100

85% Tsimane miało **zero** wapnia w tętnicach

żołądkowo-jelitowe i pasożytnicze, jak wyjaśnia Hillard Kaplan z University of New Mexico, którego własne badania potwierdziły paradoks stanu zapalnego⁵.

Jego zespół naukowców dokonał oceny stanu zdrowia serca u 705 Indian Tsimane za pomocą testu uwapnienia tętnic wieńcowych (CAC), konwencjonalnej metody prognozowania problemów z sercem. Około 85% Tsimane miało zero wapnia w tętnicach, 13% – wskaźniki CAC pomiędzy 1 a 100, a zaledwie 20 miało wyższe niż 100. Wśród Tsimane, którzy skończyli 75 lat 65% miało zerowy wskaźnik CAC, a tylko 4 miało wyższy niż 100. Wyniki te były 5-krotnie niższe niż typowe dane w populacji zachodniej o zbliżonym wieku.

Inni badacze odkryli, że przewlekły stan zapalny nie uszkadza również mózgow Tsimane. Uczni z Szkoły Gerontologii Leonarda Davisa z University of Southern California wykonali skany mózgow 746 Tsimane w wieku 40-94 lat. W porównaniu do podobnych testów na Zachodzie Tsimane doznawali „znaczaco wolniejszego spadku objętości mózgu” niż ich zachodni rówieśnicy⁶.

Autor badania, Andrei Irimia, stwierdził, że „Tsimane stanowią zadziwiający eksperyment, pokazujący potencjalnie szkodliwy wpływ współczesnego stylu życia na nasze zdrowie”.

Więcej niż stan zapalny

Ale mamy tu do czynienia z czymś więcej. Myśliwi-zbieracze Hadza z Tanzanii i myśliwi-ogrodnicy Shuar z Ekwadoru wykazują również niski poziom chorób serca – a także niski poziom stanów zapalnych, co sugeruje, że te ostatnie mogą być mylnym tropem.

Tak uważa Jens Freese z Niemieckiego Uniwersytetu Sportowego w Kolonii. Przypuszcza, że aby przewlekły stan zapalny rozpoczął swą niszczycielską podróż poprzez nasz organizm, w grę muszą wchodzić inne czynniki. U Tsimane jest on przede wszystkim rezultatem pasożytów jelitowych, przez co układ odpornościowy utrzymuje się na poziomie



podwyższonej gotowości. Tsimane cierpią również na infekcje wirusowe, które łapią często podczas polowań, a które także uruchamiają odpowiedź zapalną.

Możliwe, że wszyscy moglibyśmy żyć ze stanem zapalnym, gdyby nasz styl życia bardziej przypominał Tsimane: ze zdrowszą dietą, większą ilością ruchu, dłuższymi okresami głodówki i życiem bez przewlekłego stresu. Freese i jego zespół mieli możliwość zorientowania się, jak mogłoby to wyglądać, gdy w latach 2013 i 2014 prowadzili 2 eksperymenty terenowe z małymi grupami uczestników.

W obu eksperymentach, znanych jako badania Eifel od nazwy parku narodowego w Niemczech, w którym je przeprowadzono, 20 uczestników przez 4 dni prowadziło życie paleozoiczne. Przetawiali się na wysokotłuszczową i ubogą w węglowodany dietę, codziennie przechodzili do 16 km, pościli do 14 godzin pomiędzy posiłkami, a kiedy jedli, spożywali przeciętnie tylko 1600 kalorii dziennie.

Te zmiany stylu życia mają znane działanie przeciwzapalne, a jednak Freese ku swemu wielkiemu zaskoczeniu odkrył, że w ciągu zaledwie 4 dni markery zapalne uczestników wzrosły aż o 170%⁷.

Freese ma kilka teorii wyjaśniających to zjawisko. Jedna z nich mówi, że uczestnicy byli wystawieni na działanie naturalnych

antybiotyków uwalnianych przez rośliny dla ochrony przed bakteriami i owadami, a to wywołało u nich odpowiedzi zapalne. Zaobserwowano to też u osób spędzających dzień na „leśnych kąpielach”, czyli na wędrówce przez las. Ich poziom komórek NK („naturalnych zabójców”) gwałtownie wzrósł i pozostał wysoki do 30 dni⁸.

Inną możliwością jest to, że uczestnicy zamienili swe zwykłe, niemal sterylne otoczenie na środowisko naturalne, a to mogło uruchomić działanie układu odpornościowego. Możliwe jest również, że stan zapalny był wynikiem stresu fizycznego, wywołanego wysokim obciążeniem uczestników wysiłkiem w połączeniu z niskokaloryczną dietą.

Podobne rezultaty zaobserwowano w kolejnym eksperymencie, tym razem w grupie osób zabranych na 10-dniową wędrówkę przez Pireneje. Także i tu odnotowano później wzrost wskaźników stanu zapalnego⁹.

Nie wiemy natomiast, czy te eksperymenty z powrotem do natury przyniosły jakiegokolwiek długofalowe korzyści pod względem stanu zdrowia serca, cukrzycy, otyłości czy ochrony przed otepieniem, tak jak stwierdzono to u Tsimane.

Istnieje jednak ryzyko, że medycyna – zawsze poszukująca kolejnego wysoce dochodowego srebrnego poskoku – opracuje nową generację leków przeciwzapalnych, tak jak zrobiła to, produkując statyny w celu obniżania poziomu cholesterolu.

Podobnie jak cholesterol stara się naprawić uszkodzone tętnice, tak i stan zapalny odpowiada na zagrożenie. Innymi słowy, jest on reakcją, a nie przyczyną – ale gdzie w tym znaleźć pieniądze?

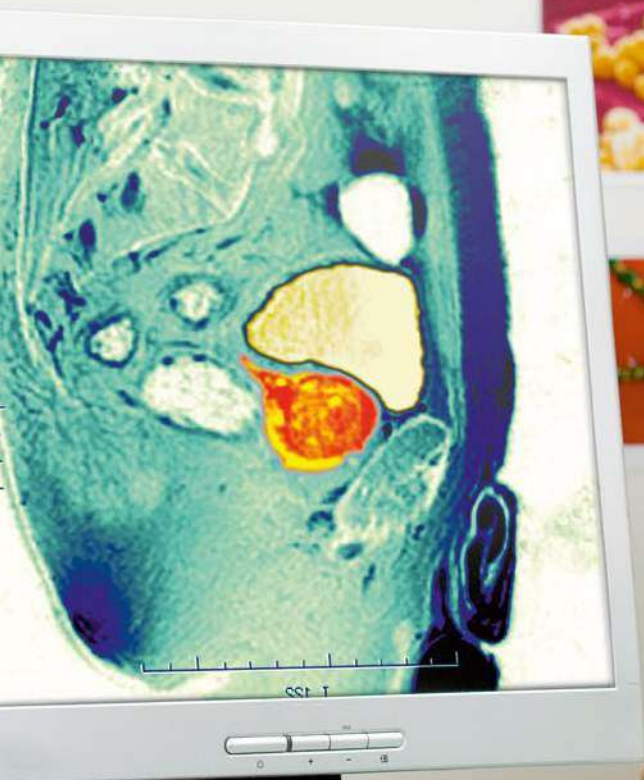
Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 | JGerontolABiolSciMedSci, 2014; 69 Suppl1: S4-9
- 2 | American College of Cardiology, "Cardiovascular Diseases in Chronic Inflammatory Disorders," Jul 18, 2016. www.acc.org
- 3 | Brain, 2020; 143: 1010-26
- 4 | F1000Research, 2018; 7: 252
- 5 | Lancet, 2017; 389: 1730-9
- 6 | JGerontolABiolSciMedSci, 2021; glab138
- 7 | J Evol Health, 2016; 1: 12
- 8 | Environ Health Prev Med, 2010; 15: 18-26
- 9 | Biomed Res Int, 2016; 2016: 6935123

Męska wizyta

Niespecjalnie przepadamy za chodzeniem po lekarzach, bo wiąże się to zawsze z jakąś niepewnością, lękiem. Wydaje się jednak, że panowie nie cierpią tego znacznie bardziej od pań. Jak to jest z tym facetem u lekarza? Pytamy psychoterapeutkę Katarzynę Kucewicz oraz androloga, dr. Marka Ciesielskiego. I podpowiadamy, jak zabrać się za dbanie o męskie zdrowie.



Prostata. Czy jest na nią sposób?

Przerost gruczołu krokowego – z mora i powód zażenowania wielu panów w podeszłym wieku. Prostata to niewielki, przypominający orzech włoski gruczoł, będący częścią układu moczowo-płciowego mężczyzny. Umiejscowiony pod pęcherzem, przywiera do przedniej ściany odbytnicy, a przez niego przebiega cewka moczowa. Dlatego badanie tego gruczołu może być krępujące, odbywa się *per rectum*, palpacyjnie. To głównie badanie orientacyjne, a bardziej szczegółowe informacje uzyskuje się podczas ultrasonografii. Jeśli następuje rozrost komórek prostaty, cewka moczowa jest uciskana i wywołuje to charakterystyczne problemy z oddawaniem moczu – strumień jest słabszy, występuje parcie na mocz, przy jednoczesnej niewielkiej diurezie. Niekiedy towarzyszy temu ból i pieczenie spowodowane najczęściej współistniejącą infekcją pęcherza moczowego.

Przerastanie gruczołu krokowego może być związane ze starzeniem organizmu, ale też powiązane hormonalnie i środowiskowo. Wraz ze spadkiem produkcji testosteronu, który zaczyna się już od ok. 20. r.ż., niezdrowym, siedzącym trybem życia, niewłaściwą dietą, bogatą w nasycone tłuszcze, gruczoł powiększa się. Prostata jest odpowiedzialna za wytwarzanie płynu, w którym można znaleźć antygen PSA. Jego obecność w krwi mężczyzny jest zazwyczaj bardzo niska, zatem jego podwyższenie może być wskaźnikiem, że z gruczołem dzieje się coś niedobrego. Dlatego mężczyźni zbliżający się do tzw. okresu andropauzy, tj. ok. 45.-50. r.ż. mogą rozpocząć regularne badania tego wskaźnika. Połączone z badaniem fizykalnym przez lekarza wyniki dają obraz stanu prostaty i mogą być wskazaniem do dalszej diagnostyki. – Wciąż trwają badania naukowe, w związku z tym zalecenia medycznych towarzystw naukowych dotyczące prostaty dość często się zmieniają. Jednym z nich jest np. rekomendacja oznaczenia PSA u mężczyzny po ukończeniu 40. r.ż. i jeśli wynosi ono poniżej 1, to kolejne badanie urologiczne z oceną gruczołu krokowego w badaniu USG zaleca się po ukończeniu 48. r.ż. – mówi dr n. med. Marek Ciesielski, androlog. – Niestety, przerost gruczołu krokowego czeka większość mężczyzn, którzy dożyją późnego wieku. Nie ma też „złotego środka” zapobiegającego mu – zdrowa, urozmaicona dieta, higiena życia, suplementy, trening – są dobre dla ogólnego stanu zdrowia, lecz niestety nie zapobiegają powstawaniu tej dolegliwości. Badanie PSA nie jest idealnym markerem nowotworu gruczołu krokowego, ponieważ

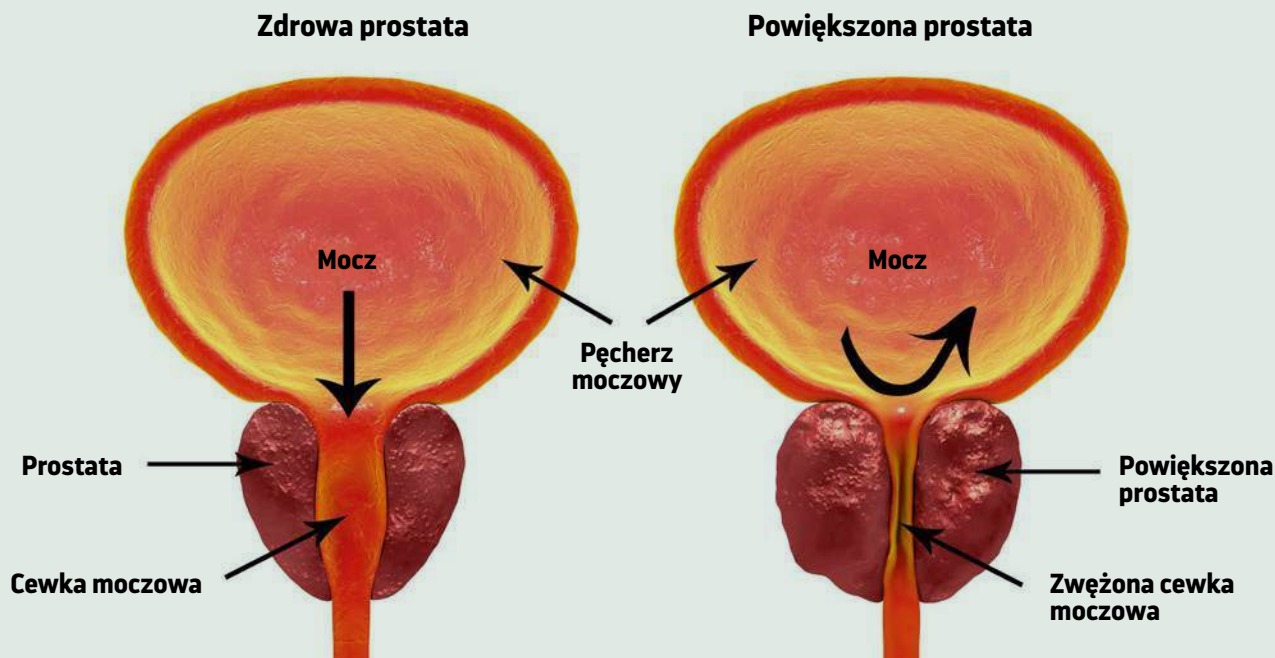
jego podwyższenie występuje w ok. 20% przypadków nowotworu, natomiast jest dobrym wskaźnikiem skuteczności leczenia – dodaje specjalista.

Jednak pojawiają się optymistyczne doniesienia – badania naukowe ostatnich lat potwierdzają, że korzystnie na spadek ryzyka wystąpienia raka prostaty ma aktywność seksualna, i to zarówno z partnerką, jak i masturbacja. Chińscy naukowcy w przeprowadzonej w 2018 r. metaanalizie 21 badań, obejmujących łącznie 55 tys. uczestników dowiedli, że „umiarkowana ejakulacja”, czyli 2-4 razy w tygodniu była „znacząco związana” z niższym ryzykiem raka prostaty, a ponadto ryzyko to nie spadało wraz z większą liczbą wytrysków. Zauważono też powiązanie faktu posiadania mniejszej liczby partnerów seksualnych i późniejszy okres inicjacji oraz aktywności seksualnej z mniejszą częstością występowania raka prostaty¹. Z badania przeprowadzonego przez amerykańskich badaczy na grupie niemal 32 tys. mężczyzn w ciągu 18 lat wynika, że częsta i regularna ejakulacja zapobiega rakowi prostaty².

Wczesne rozpoczęcie farmakoterapii łagodnego przerostu gruczołu krokowego, daje szansę na przełożenie leczenia chirurgicznego. Nie jest on stanem tak niepokojącym, jak rak narządu. Wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szanse na przedłużenie życia, poprzez szybsze włączenie leczenia. Dlatego warto w kalendarzu zdrowia, zwłaszcza w pewnym wieku, zaznaczyć regularne wizyty u urologa połączone z badaniem prostaty. Poddanie się temu badaniu może być ogromnie krępujące dla wielu panów. Jak sobie z nim poradzić? Podpowiada psychoterapeutka Katarzyna Kucewicz: – Badania bywają nieprzyjemne, to prawda, ale warto pamiętać, że te najgorsze zwykle krótko trwają i robi się je sporadycznie. Warto skupiać się w takiej sytuacji na walorach badania i nie koncentrować się na dyskomforcie. Istnieją różne techniki radzenia sobie z bólem i stresem, np. jeśli mamy przegląd dolnych partii ciała, dobrze jest w trakcie myśleć o górnych partiach albo o czymś przyjemnym. Czasami pomagają nauka pogłębionego oddychania i relaksacja. A czasami wystarcza po prostu zaufanie do lekarza i poczucie, że damy radę, że to tylko chwilowy dyskomfort, który za moment minie i wtedy zafundujemy sobie jakąś nagrodę.

BIBLIOGRAFIA

1. J Sex Med. 2018 Sep;15(9):1300-1309
2. Eur Urol. 2016 December;70(6):974-982



„Dlaczego kobiety żyją dłużej? Bo nie mają żon” – dziś ten kawał ma wyjątkowo długą brodę, zważywszy na to, jak bardzo zmieniło się nasze życie, zwłaszcza w dobie pandemii. W tym trudnym czasie wsparcie bliskich w zdrowiu i chorobie jest na wagę złota. A statystyki są zatrważające, bowiem różnica w długości życia kobiet i mężczyzn to ok. 8 lat. Z czego wynika ta różnica? Czy panowie traktują się bardziej po macoszemu?

– Według statystyk faktycznie mężczyźni rzadziej odwiedzają gabinety lekarskie w poszukiwaniu pomocy medycznej. Przeważnie robią to, jak już objawy są bardzo uporczywe, czyli często, gdy choroba jest już rozwinięta. Prawdopodobnie dlatego statystki wskazują, że kobiety żyją o prawie 10 lat dłużej niż panowie, bo przecież w medycynie kluczowy jest czas – wyjaśnia psychoterapeutka Katarzyna Kucewicz.

– Znacznie więcej mężczyzn niż kobiet unika badań lekarskich, także grupa panów, która lubi chodzić do lekarza jest znacznie mniejsza – mówi z kolei androlog, dr n. med. Marek Ciesielski. – Myślę, że przyczyny mogą być bardzo różne – od problemów finansowych, przepracowania, uczucia skrępowania przed badaniem, obawą przed bólem podczas jego trwania, strachem przed „wykryciem jakiejś choroby”, lękiem przed znalezieniem schorzenia, które uniemożliwi pracę zawodową. Przyczyny mogą być tak różne, jak różni są ludzie – wyjaśnia specjalista.

Można dojsć do wniosku, że opieka, troska i dbanie – o innych i o siebie to domena typowo kobieca. Mężowie i partnerzy albo zdają się w tej sprawie na swoje piękniejsze połowki, albo kompletnie zaniebują ten temat.

– Dzieje się tak z różnych powodów, głównie dlatego, że w społeczeństwie wciąż pokutuje stereotyp dziarskiego macho, który radzi sobie sam. Ból zaś jest oznaką słabości, niedołążności i delikatności, a gdy coś nas boli, jesteśmy zależni i zdekoncentrowani – tłumaczy to zjawisko psycholożka i dodaje: – Mężczyźni często mają więc poczucie, że cierpienie fizyczne ujmuje męskości, a uskarżanie się na dolegliwości to oznaka własnej niezaradności. Takie podejście jest wyraźne zwłaszcza u starszego pokolenia.

Niechęć do wizyt u lekarzy może być też motywowana strachem, który odczuwają również i kobiety, lecz u panów wygląda to jednak nieco inaczej.

– Strach to kolejna stereotypowo niemęska emocja, której najłatwiej się pozbyć poprzez unikanie zagrożenia, a nie konfrontację. Kobiety też się boją wizyt, ale zwykle mówią o tym wprost, nie denerwuje ich sam strach. Natomiast mężczyźni żyjący w przeświadczeniu – macho mają poczucie, że przyznanie się do lęku to ujma – wyjaśnia Katarzyna Kucewicz. – Dlatego unikają, odwołują, próbują poradzić sobie na własną rękę. Boją się, że jeśli ich obawy o zdrowie okażą się nadmiarowe, ktoś z nich zadrwi, że histeryzują, przesadzają, chuchając na siebie – dodaje ekspertka.

Gdy zaczyna robić się poważnie

W pewnym odsetku przypadków gruntowne prześwietlenie stanu zdrowia staje się konieczne, gdy para stara się o potomstwo. Z niepłodnością zmagają się 1,5 mln par w Polsce, z czego w niemal połowie przypadków za niemożność poczęcia odpowiada potencjalny tata¹. Dla mężczyzn, u których wzorzec sprawności i zadaniowości jest bardzo silny, jest to obciążające psychicznie.

– Staram się nie używać w moim gabinecie terminu niepłodność, lecz niezamierzona bezdzietność, żeby dodatkowo nie stygmatyzować tych pacjentów – mówi dr Ciesielski i dodaje: – W takich przypadkach zawsze zalecam terapię lub konsultację psychologiczną pacjentom. Niestety, z moich obserwacji wynika, że rzadko korzystają oni z pomocy psychologicznej w związku z problemami niezamierzonej bezdzietności. Przyczynami mogą być koszty takiej terapii oraz dość ograniczone grono psychologów zajmujących się tą problematyką.

Innym powodem, dla którego panowie w końcu decydują się na wizytę u lekarza, są problemy, które zaczynają ich dotykać w średnim wieku. Potocznie, nawiązując do kobiecej „menopauzy”, mówi się na ten zespół objawów „andropauza”, jednak dr Ciesielski zwraca uwagę, że jest to pewne uproszczenie: – Andropauza nie jest uznana za odrębne zjawisko w życiu mężczyzny przez wszystkich lekarzy. Część środowiska medycznego uznaje je za „zwykłe objawy starzenia się organizmu”. Czym

CHROŃ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH!

zastosuj:

RADION

Antyradiator®

Antyradiator® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ścianie telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
2. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na rękę - będziesz wtedy chroniony przed elektromagnetycznym promieniowaniem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobycy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl

Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

objawia się ten stan? Nie ma jednego, charakterystycznego, czyli inaczej patognomicznego wyłącznie dla andropauzy objawu, lecz jest szereg symptomów, które mogą sugerować andropauzę – wyjaśnia dr Ciesielski. – Możemy podzielić te objawy na związane z psychiką pacjenta, takie jak gorsze samopoczucie, obniżenie zdolności intelektualnych, nastroju, drażliwość, trudności w zasypianiu, spadek libido itp., oraz związane ze sprawnością fizyczną, jak np. obniżenie siły mięśniowej, zwiększenie masy ciała. Innym charakterystycznym objawem mogą być bardzo obfite poty nocne.

W końcu u lekarza. Jak to wygląda?

Regularne badanie stanu zdrowia jest zalecane w ramach badań okresowych. Do lekarza medycyny pracy kieruje pracodawca.

– Podczas wywiadu, czyli badania podmiotowego, informacje podane na skierowaniu są „uszczegóławiane”, a pacjent dostaje skierowania do lekarza specjalisty (np. okulisty, neurologa itd.) zgodnie z czynnikami ryzyka, ewentualnie wymogami stanowiska pracy – tłumaczy dr Marek Ciesielski. Jeśli jednak nie jesteś pracownikiem etatowym, tylko np. prywatnym przedsiębiorcą, o regularne badania lekarskie musisz zadbać sam.

Jak wygląda wizyta u lekarza pierwszego kontaktu, rodzinnego lub internisty?

– Najistotniejsze jest badanie podmiotowe, czyli wywiad, od niego zależy dalsze zlecenie badań. Podczas wywiadu

ustala się styl życia pacjenta, nałogi, narażenie na czynniki szkodliwe, wywiad rodzinny, padają więc pytania „jakie choroby panują w rodzinie”. Następnie lekarz może przejść do badania podmiotowego, czyli dokładnego oglądania pacjenta. Sprawdza, czy nie ma zmian na skórze (owrzodzenia, nowotwory skóry itp.), w układzie kostno-stawowym, żyłaków, powiększonej tarczycy itp. W dalszej kolejności przystępuje do badania palpacyjnego, oceniając, czy nie ma np. powiększonej wątroby. Ostatnim etapem jest osłuchanie – lekarz sprawdza, czy nad polami płucnymi jest szmer oddechowy pęcherzykowy, czy praca serca jest miarowa, a tony serca prawidłowo akcentowane. W celu szczególnej oceny płuc specjalista może też zalecić badanie RTG – objaśnia dr Ciesielski.

Po wykonaniu wszystkich wymienionych czynności lekarz może zlecić dodatkowe badania laboratoryjne (krwi, moczu, kału) lub obrazowe (RTG). Dr Ciesielski wymienia przykładowe badania dla mężczyzny ok. 50-letniego:

- OB i CRP – odczyn Biernackiego i białko C-reaktywne (C Reactive Protein) są wskaźnikami, czy w ciele nie ma stanu zapalnego;
- morfologia krwi – liczba i właściwości komórek krwi, niektóre wskaźniki mogą świadczyć np. o anemii lub infekcji;
- ALAT i ASPAT – tzw. próby wątrobowe: aminotransferaza alaninowa – ALAT, aminotransferaza asparaginowa – ASPAT, są wskaźnikami prawidłowego funkcjonowania wątroby;

Będę chory, to się będę leczył

Czy z partnerem należy rozmawiać o zdrowiu i profilaktyce? Jak to robić, by nie popaść w „mamusiowanie”?

Doradza Katarzyna Kućwicz:

– Myślę, że warto rozmawiać z partnerem o profilaktyce, rzeczowo i konkretnie, argumentując logicznie, nie nakazując czy krzycząc. Do mężczyzn też bardziej niż do kobiet trafia wskazywanie im, że inni (których szanują) też to robią. Nie ma uniwersalnego sposobu, a każdy jest inny, ale z pewnością warto odwoływać się do twardych danych, a nie emocji. I warto kilka razy powtarzać, trochę pomęczyc – celowo mówię „trochę”, bo nie chodzi o to, by partnerka brała na siebie odpowiedzialność za zdrowie męża. Jest dorosły i sam o sobie decyduje. Zawsze to jego ostateczna decyzja. Jeśli nie da się namówić – to nie możemy sobie tego wyrzucać.



Katarzyna Kućwicz
psycholożka,
psychoterapeutka
Prowadzi Ośrodek
Psychoterapii i Co-
achingu Inner Garden
w Warszawie. Autorka
3 książek. Popularyzuje
psychologię
na swoim instagramie
@psycholog_na_insta

- kreatynina/mocznik – wyniki tych badań służą ocenie pracy nerek;
- bilirubina – jest wskaźnikiem pracy wątroby i prawidłowego metabolizmu;
- amylaza trzustkowa – wskaźnik prawidłowej pracy trzustki;
- koagulogram: d-dimery, czynniki krzepnięcia, czas krzepnięcia APTT i PT (INR) – wyniki tych badań są również wskaźnikami pracy wątroby;
- PSA – ang. Prostate Specific Antigen, antygen specyficzny dla prostaty, produkowany przez komórki gruczołu krokowego;
- hormony: testosteron, LH, FSH, prolaktyna, TSH – wskazują na ogólny stan zdrowia, wczesne wykrycie wahań może zapobiec rozwojowi niektórych chorób;
- badanie ogólne moczu;
- RTG klatki piersiowej – obrazuje stan płuc;
- EKG – elektrokardiogram, badanie pracy serca;



- testy oceny funkcji poznawczych
 - pozwalają ocenić stan układu nerwowego, wykryć zaburzenia pamięci i funkcji poznawczych;
- spirometria – nieinwazyjne badanie objętości i parametrów oddechowych płuc;
- saturacja – pomiar utlenowania krwi, oznacza ilość hemoglobiny związanej z tlenem, jest wskaźnikiem pracy płuc;
- profil lipidowy – poziom cholesterolu, jego frakcje i stężenie trójglicerydów;
- ciśnienie krwi – nieinwazyjne badanie;
- kontrola stomatologiczna u dentysty (nie jest wymagane skierowanie);
- kolonoskopia – badanie jelita grubego za pomocą sprzętu zwanego kolonoskopem, może być wykonane w znieczuleniu ogólnym;
- kontrola wzroku u okulisty (wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu).

Lepiej zapobiegać...

Wielu chorobom, które nasilają się zwłaszcza w wieku dojrzałym, a w podeszłym ich skutki są bardzo uciążli-

we – można zapobiegać zawnaz. Sprzyja temu profilaktyka, polegająca na regularnych badaniach organizmu – u specjalistów różnych dziedzin medycyny. Nawet jeśli lista wydaje się długa i przychodzi Ci na myśl, że zabierze to mnóstwo czasu (i życia) – nie bardziej mylnego. Większość wizyt odbywasz w odstępie minimum roku, a nawet 3 czy 5 lat. Będąc już pod opieką konkretnego specjalisty, masz wyznaczane kolejne terminy spotkań.

– „Po co ty się badasz, jak jesteś zdrowa” – bardzo często sama słyszę takie pytania, a kiedy wyjaśniam że mam obciążenie genetyczne, nikt nie bierze tego poważnie. W Polsce nie mamy pojęcia o profilaktyce i myślimy tak, jak dekady temu – np. że nowotwór rozwija się z dnia na dzień i jak już jest, to koniec – mówi Katarzyna Kucewicz. – A przecież odpowiednio wczesny etap badania może sprawić że unikniemy zagrożenia, zatrzymamy chorobę w stadium możliwym do wyleczenia. Świetnym przykładem jest kolonoskopia – wspaniałe badanie, bo pozwala

wykryć wczesne zmiany, a wystarczy je robić co 5-10 lat! Niestety, jest dość niekomfortowe i ludzie wolą czekać na objawy, zanim je zrobią – wyjaśnia terapeutka i podsumowuje – Czasami dobrym pomysłem jest podarowanie komuś badania. Zamiast prezentu na urodziny – umówienie na kolonoskopię. Może brzmi to dziwnie, ale taki prezent jest naprawdę więcej wart niż butelka dobrego koniaku czy nowy krawat.

Choć wydaje się to prozaiczne i oklepane – nie zaniedbuj dentysty i okulisty. Nielezione stany zapalne w jamie ustnej i próchnica mają wpływ na zdrowie Twojego serca. I chociaż zęb nie boli, to zaniedbywanie go może mieć gorsze konsekwencje, niż tylko jego wyrwanie. Okulista zaś w dniu oka jest w stanie wyczytać ogólny stan zdrowia organizmu – nie tylko problemy z pławką i jaskrą, ale choroby związane z układem krwiotwórczym i ogólnoustrojowe, takie jak nadciśnienie tętnicze, miażdżycy czy nawet cukrzyca. Nie lekceważ też wizyt u lekarza, gdy w Twojej najbliższej rodzinie występo-

REKLAMA

SUPLEMENTY DLA MĘŻCZYŹN



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY



PYŁEK SOSNOWY



APIGENINA

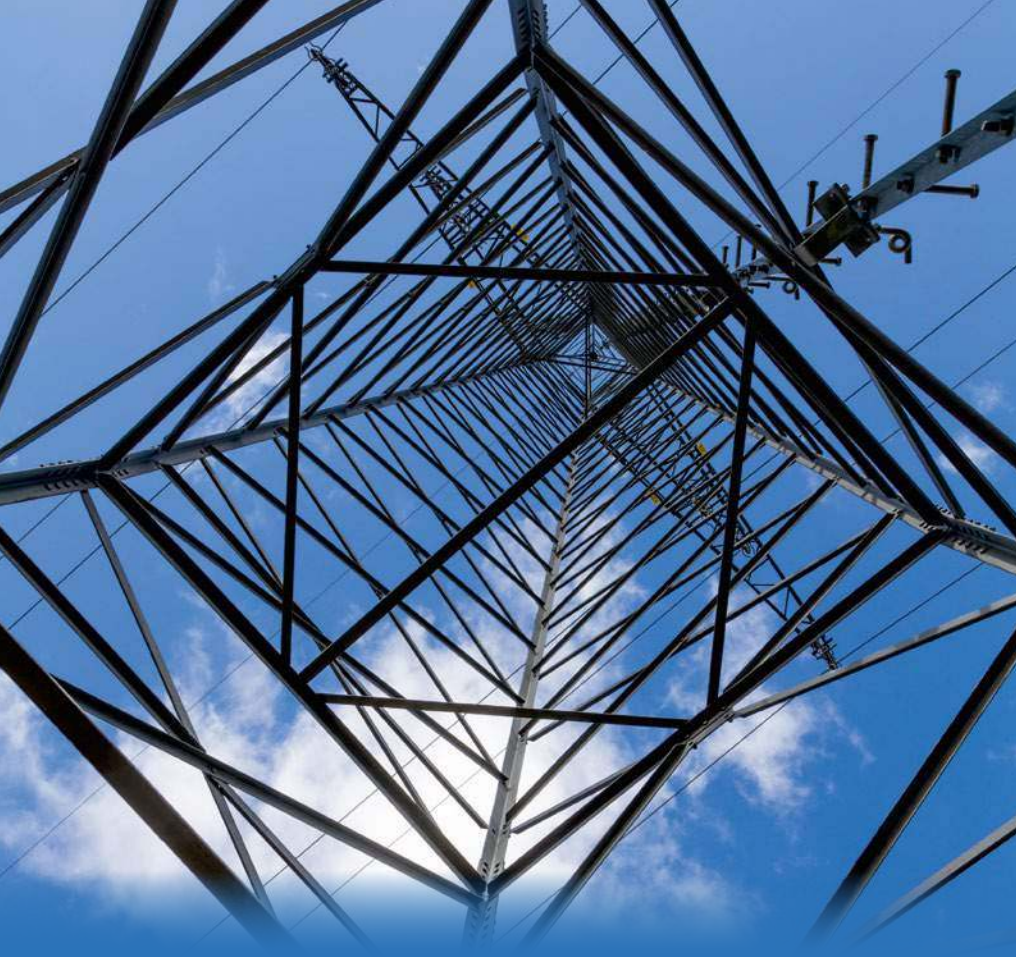


ASTAKSANTYNA



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND





Elektrosmóg szkodzi plemnikom!

Jesteśmy zewsząd otoczeni urządzeniami, które emitują promieniowanie elektromagnetyczne. Są to zarówno niewielkie urządzenia, bez których nie wyobrażamy sobie codziennego życia, takie jak: telefony komórkowe, komputery i laptopy, routery Wi-Fi czy kucharki indukcyjne i inne urządzenia RTV i AGD, jak i źródła o znacznie większym potencjale energetycznym – z nadajników telefonii komórkowej, linii wysokiego napięcia, stacji transformatorowych i radarów. Dowiedziano, że promieniowanie elektromagnetyczne nie jest obojętne dla ludzkiego organizmu.

Coraz więcej naukowców zwraca uwagę na wpływ bezpośredniego oddziaływania promieniowania elektromagnetycznego na jakość nasienia. Kolejne doniesienia potwierdzają istnienie związku między oddziaływaniem promieniowania z telefonów komórkowych, poziomem fragmentacji DNA oraz obniżoną ruchliwością plemników.

Badacze z Instytutu Urologii Narodowej Akademii Nauk Medycznych Ukrainy alarmują, że liczba plemników u panów narażonych na oddziaływanie promieniowania elektromagnetycznego jest statystycznie niższa niż w grupie nienarażonej na takie oddziaływanie promieniowania z telefonów komórkowych¹.

361 mężczyzn będących pacjentami kliniki leczenia niepłodności podzielono na 4 grupy, według aktywności używania telefonów komórkowych – grupa A: nieużywający telefonów komórkowych; grupa B: < 2 godz. dziennie; grupa C: 2-4 godz. dziennie; grupa D: > 4 godz. dziennie. Okazało się, że im więcej czasu w ciągu dnia badane osoby były narażone na oddziaływanie telefonów komórkowych, tym niższa były liczba plemników, ich ruchliwość i żywotność. Zaobserwowano też zmiany w normalnej morfologii².

Promieniowanie mikrofalowe, wydzielane przez urządzenia takie jak radary, maszty telefonii komórkowej i nadajniki sygnału telewizyjnego może powodować powstawanie nowotworów, m.in. jąder³. – Fale elektromagnetyczne oddziałują na organizm na tyle silnie, że mogą powodować szereg zaburzeń od bólów głowy, problemów z koncentracją, po spadku libido, stany depresyjne i palpacje serca⁵.

O ile unikanie napromieniowania jest niezwykle trudne na co dzień, z powodu wszechobecności urządzeń elektrycznych, o tyle warto zadbać o drobne nawyki, które mogą zapobiec niekorzystnym skutkom zdrowotnym. Nie powinno się nosić telefonu w kieszeni spodni, przy pasie. Z pomieszczeń, w których śpimy, najlepiej usunąć urządzenia emitujące promieniowanie lub wyłączać je z zasilania oraz wyłączać smartfony bądź przełączać je na noc na tryb samolotowy.

BIBLIOGRAFIA

1. Cent European J Urol. 2014;67(1):65-71
2. Fertil Steril. 2008 Jan;89(1):124-8
3. Environ Health Perspect. 1997 Dec; 105(Suppl 6): 1579-1587
4. Pathol Biol (Paris). 2002 Jul;50(6):369-73

wały choroby nowotworowe oraz układu krążenia oraz serca. Ryzyko zapadnięcia na nie wówczas rośnie i profilaktyka jest szczególnie istotna – lekarz może wykryć zmiany na bardzo wczesnym etapie i szybko wdrożyć leczenie.

Optymalnie byłoby wykonywać badania krwi i moczu raz w roku, ale na różnych etapach życia można te badania robić co kilka lat. Podobnie sprawa się ma z poziomem cholesterolu i trójglicerydów – jeśli dobrze się prowadzisz, przestrzegasz zasad zdrowego odżywiania i uprawiasz aktywność fizyczną – możesz te badania robić co kilka lat. Niezwykle ważne jest, by nie zapominać o samobadaniu jąder – dobrze jest przeprowadzać je co miesiąc lub chociaż co kilka miesięcy. W przypadku tego organu wczesne wyłapanie nieprawidłowości pozwala na błyskawiczną reakcję i rozpoczęcie leczenia. Rak jądra jest najczęstszym nowotworem zwłaszcza u młodszych mężczyzn – między 20. a 40. rokiem życia².

Kalendarium badań mężczyzny od 20+ do 50+

Po 20. roku życia:

- morfologia, OB, stężenie glukozy we krwi – raz w roku;
- lipidogram – cholesterol, frakcje HDL i LDL, trójglicerydy – raz na 5 lat;
- poziom elektrolitów (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata;
- ogólne badanie ogólne moczu – raz do roku;
- ogólne badanie u internisty z pomiarem ciśnienia, obwodu pasa i kontrolą wagi – raz do roku;
- USG jamy brzusznej – co 3-5 lat;
- zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej – raz na 5 lat (obowiązkowo: palacze);
- kontrola u stomatologa, usuwanie osadu nazębnego – raz na pół roku;
- kontrola znamion na skórze u dermatologa – jednorazowo, następnie według wskazań lekarza;
- samobadanie jąder – raz w miesiącu – od 18. r.ż.;
- badanie jąder przez lekarza (pod kątem raka jądra) – co 3 lata;
- badanie proktologiczne – jednorazowo, w przypadku obciążenia rodzinnego chorobami gruczołu krokowego (u mężczyzn będących w grupie ryzyka chorób prostaty).



Po 30. roku życia:

(takie same jw. plus dodatkowe informacje)

- lipidogram – cholesterol, frakcje HDL i LDL, trójglicerydy – raz na 2 lata (raz do roku, jeśli jest obciążenie rodzinne);
- samobadanie jąder – przynajmniej raz na pół roku;
- kontrola u okulisty – badanie wzroku i dna oka – raz na 5 lat, w przypadku wady wedle zaleceń lekarza.

Po 40. roku życia:

(takie same jw. plus dodatkowe informacje)

- kontrola u okulisty – badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego – raz na 2 lata;
- EKG – raz na 3 lata;
- gastroscopia – raz na 5 lat;
- badanie kału na krew utajoną – raz w roku;
- badanie gęstości kości – raz na 10 lat;
- samobadanie jąder – raz w miesiącu;
- badanie prostaty (*per rectum*) – raz do roku;
- prześwietlenie płuc – co 2 lata;

- badanie antygenu PSA – markera prostaty – raz, po 45. r.ż.

Po 50. roku życia:

(takie same jw. plus dodatkowe informacje)

- wszystkie badania krwi z lipidogramem – raz do roku;
- badanie jelita grubego (kolonoskopia) – raz na 5 lat;
- kontrola u okulisty – raz do roku;
- badanie antygenu PSA (markera prostaty) – raz do roku;
- obowiązkowo – kontrola u urologa, badanie prostaty powtarzane co 2 lata.

BIBLIOGRAFIA

1. J Androl. 17(4):449-54
2. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(7):521-532



dr n. med. Marek Ciesielski
specjalista w położnictwie i ginekologii,
androlog kliniczny
miejsce pracy: Indywidualna Specjalistyczna
Praktyka Lekarska

REKLAMA

OMEGA+

jakość potwierdzona badaniami

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

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny



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



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

Kapsułki Omega+ dostępne są aż w 5 wariantach:

- Omega+ Witamina D3 2000 IU, kapsułki softgel
- Omega+ Witamina A + D3 + Czosnek, kapsułki softgel
- Omega+ Witamina D3 2000 IU + K2, kapsułki softgel
- Omega+ Witamina D3 400 IU dla dzieci, kapsułki twist-off
- Omega+ Witamina D3 800 IU dla dzieci, kapsułki twist-off

Prosta droga do odporności

Wysokiej jakości prosta i bezpieczna kompozycja składników, poparta niezależnymi badaniami, gwarantuje wsparcie odporności organizmu.

*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.



ODPORNOŚĆ



SERCE



Suplement diety

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

Suplementy na zdrową prostatę

Dr Mark Stengler wskazuje najlepsze suplementy diety
i metody leczenia przerostu prostaty

Ok.
50%
mężczyzn
w wieku
51-60 lat i



90%

mężczyzn
w wieku 85 lat
cierpi na łagodny
przerost prostaty
– powiększenie gruczołu
krokowego, które może
powodować szereg objawów
ze strony układu moczowego
(patrz ramka na sąsiedniej stronie).

Standardowe leczenie polega na farmakoterapii, która niesie za sobą zagrożenia w postaci dysfunkcji seksualnej, powiększenia piersi, zmęczenia, obniżenia libido i bólów głowy. Na szczęście wiele naturalnych metod, takich jak zmiany w diecie i stylu życia oraz zioła i suplementy diety, może być bardzo skutecznymi, zarówno w zapobieganiu schorzeniu, jak i łagodzeniu jego objawów.

Dieta

Rosnąca liczba badań wskazuje na związek między jadłospisem a łagodnym przerostem prostaty¹. Z podwyższeniem ryzyka wystąpienia tego zaburzenia powiązано następujące czynniki²:

- wysokie spożycie białka zwierzęcego (ale nie roślinnego);
- wysokie spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, które przyczyniają się do niszczenia błon komórkowych i zwiększenia aktywności 5-alfa-reduktazy (konwersja testosteronu do DHT, która może pobudzać rozrost prostaty);
- wysokie spożycie pokarmów zasobnych w tłuszcze nasycone i cholesterol, które mogą działać prozapalnie;
- dieta wysokokaloryczna, która może zwiększać otyłość brzuszna i aktywność układu współczulnego;
- spożycie pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak chleb, makaron i ryż, które są związane z podwyższeniem poziomu insuliny w surowicy krwi i insulinopodobnego czynnika wzrostu, potencjalnie stymulującym łagodny przerost prostaty (choć nie znaleziono żadnego związku z konsumpcją owoców o wysokim indeksie glikemicznym);
- wysokie spożycie kawy, które pobudza układ adrenergiczny i mięśnie gładkie prostaty, co może z kolei nasilać objawy łagodnego rozrostu stercza. Natomiast z niższym ryzykiem łagodnego przerostu prostaty lub łagodzeniem jego objawów są związane:
- kwasy tłuszczowe omega-3 (zawarte m.in. w zimnowodnych rybach, warzywach, mielonym siemieniu lnianym i oleju lnianym), które obniżają poziom prozapalnych związków chemicznych powodujących związany z łagodnym przerostem prostaty stan zapalny;
- lignany (zawarte w surowym siemieniu lnianym), sprzyjające wydalaniu

estrogenów i mogące chronić przed łagodnym przerostem prostaty;

- wyciąg z czosnku, którego regularne spożycie prowadzi do poprawy w zakresie parametrów choroby u pacjentów;
- fenole (zawarte w żurawinie, winogronach i owocach jagodowych o ciemnym zabarwieniu), które mogą wspomagać łagodzenie objawów ze strony dolnych dróg moczowych.

Dieta śródziemnomorska

Jestem wielkim zwolennikiem diety śródziemnomorskiej, która – jak wykazano w kilku badaniach – chroni przed rakiem prostaty. Z kolei duża porcja pokarmów roślinnych, ziół i przypraw przyczynia się do utrzymania glukozy w dobrej kondycji.

Zalecam jednakże modyfikację tradycyjnych wytycznych w celu redukcji spożycia nabiału oraz zbóż. Większość produktów zbożowych, takich jak chleb czy makaron, jest bardzo przetworzona i niezdrowa, w miarę możliwości rekomenduję więc ich wykluczenie z diety. Nawet „zdrowsze” pokarmy pełnoziarniste również powinno się spożywać z umiarem.

Dieta śródziemnomorska składa się z dużej ilości pokarmów roślinnych (warzyw, owoców, roślin strączkowych, orzechów, pieczywa i nierafinowanych zbóż), mnóstwa oliwy z oliwek, umiarkowanie wysokiej ilości ryb oraz umiarkowanej ilości alkoholu. W jej ramach spożywa się niewiele drobiu, czerwonego mięsa oraz jajek³.

Dieta ta jest również zasobna w kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte m.in. w zimnowodnych rybach. Te zdrowe składniki odżywcze obniżają poziom prozapalnych związków chemicznych związanych z łagodnym przerostem prostaty².

Oto kilka wskazówek, jak włączyć elementy diety śródziemnomorskiej do posiłków⁴:

- jedz więcej orzechów i oliwek,
- każdy posiłek zaczynaj lub kończ sałatką,
- włącz do jadłospisu różnicowane warzywa,



- jedz co najmniej 3 porcje roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzyca, fasola, groszek) tygodniowo,
- jeśli chcesz pić alkohol, sięgnij po wino (ale ogranicz się do dwóch 140-mililitrowych lampek dziennie).

Suplementy diety

Jako lekarz medycyny integracyjnej uznaję, że niektórzy mężczyźni z łagodnym przerostem prostaty wyjątkowo dobrze reagują na wyłącznie naturalne metody leczenia, podczas gdy

inni wymagają również zastosowania tych konwencjonalnych. Ok. 40% Amerykanów, którzy zdecydowali się na niechirurgiczne leczenie tego schorzenia, wykorzystuje w terapii ziołowe suplementy diety – samodzielnie lub w połączeniu z innymi środkami⁵.

Po przeczytaniu o polecanych tu suplementach diety przemyśl ze specjalistą odpowiedni dla Ciebie sposób postępowania. Zauważ tylko, że zalecane tu dawki dotyczą w szczególności profilaktyki i leczenia łagodnego przerostu prostaty, nie zaś ogólnych celów zdrowotnych.

Beta-sitosterol to jeden z kilku steroli roślinnych – podobnych do cholesterolu związków chemicznych zawartych w większości roślin, a w większych ilościach w otrębach ryżowych, kiel-

Objawy łagodnego przerostu prostaty

- Uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza nawet po oddaniu moczu,
- Zwiększona częstotliwość oddawania moczu, co 1 lub 2 godz.,
- Brak ciągłości podczas oddawania moczu,
- Nagła potrzeba oddawania moczu,
- Słaby strumień moczu,
- Potrzeba wysiłku podczas oddawania moczu,
- Nokturia – potrzeba wybudzenia się więcej niż 2 razy w ciągu nocy w celu oddania moczu.

U mężczyzn z ciężkimi przypadkami łagodnego przerostu prostaty dochodzi ostatecznie do zatrzymania moczu, które prowadzi do hospitalizacji lub operacji¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) Patient Guide, e-book reprint (Urology Care Foundation, 2020), www.urologyhealth.org

kach pszenicy, orzechach ziemnych, awokado, pestkach dyni, owocach nerkowca, palmie sabałowej i śliwie afrykańskiej⁵. Hamuje on 5-alfa-reduktazę, enzym związany z łagodnym przerostem prostaty, i ma właściwości przeciwzapalne. Badania wykazują, że przyjmowanie preparatów z beta-sitosterolem może złagodzić objawy schorzenia ze strony układu moczowego oraz poprawić jakość życia⁷.

Sugerowana dawka:

60 do 130 mg na dobę

Wyciąg z pyłku żyta kilka badań wykazuje jego skuteczność w łagodzeniu objawów choroby.

Najnowsze wykazują, że Cernitin, dobrze przebadany rodzaj ekstraktu z pyłku żyta, reguluje substancje prozapalne, znane jako cytokiny, w komórkach prostaty i obniża poziom receptorów androgenowych⁸. Ogólna skuteczność kliniczna preparatu wyniosła

85% u 28 z 79 męż-

czyzn leczonych przez ponad rok nastąpiło zmniejszenie średniej wielkości prostaty⁹.

Sugerowana dawka: 126 mg 3 razy na dobę, do 500 mg na dobę

Palma sabałowa Około połowy niemieckich urologów woli w przypadku łagodnego przerostu prostaty przepisywać wyciągi roślinne, np. z palmy sabałowej, niż leki¹⁰.

Przypisuje się jej wpływ na konwersję testosteronu w DHT i wewnątrzkomórkowe wiązanie do obecnych w gruczole receptorów¹¹.

W przeglądzie 27 badań zgłoszono, że palma sabałowa to „skuteczna i dobrze tolerowana” opcja długoterminowego leczenia łagodnego przerostu gruczołu krokowego i redukowania objawów ze strony dolnych dróg moczowych¹². W kolejnym przeglądzie, 21 randomizowanych i kontrolowanych prób, napisano, że roślina ta przynosiła podobną poprawę oceny symptomów ze strony układu moczowego jak lek finasteryd, ale powodowała mniej zdarzeń niepożądanych¹³.



Ok. 90% mężczyzn zauważa złagodzenie umiarkowanych symptomów tego schorzenia ze strony układu moczowego w ciągu pierwszych 4-6 tygodni⁶.

Sugerowana dawka: 320 mg liposterolowego (rozpuszczalnego w tłuszczach) ekstraktu, wystandaryzowanego tak by zawierał 80% lub więcej kwasów tłuszczowych i steroli, na dobę

Śliwa afrykańska (Pygeum africanum) Jej substancje czynne obniżają poziom cholesterolu w obrębie prostaty i metabolitów przyczyniających się do jej przerostu. Roślina zawiera również sterole redukujące poziom związków prozapalnych i akumulację testosteronu w gruczole krokowym¹⁴.

Przegląd 18 randomizowanych i kontrolowanych badań z udziałem ponad 1,5 tys. mężczyzn wykazał, że ci, którzy przyjmowali zawierające *Pygenum africanum* suplementy, mieli ponad 2-krotnie większe szanse na zminimalizowanie objawów łagodnego przerostu prostaty¹⁵.

Sugerowana dawka: 100-200 mg wystandaryzowanego ekstraktu (zawierającego zazwyczaj 14% triterpenów) na dobę

Korzeń pokrzywy Ta parząca część rośliny o łacińskiej nazwie *Urtica dioica* wydaje się skutecznym lekiem w przypadku łagodnego przerostu prostaty. Dokładny sposób jej działania nie jest jasny, ale może mieć związek z hamowaniem wiązania białka o nazwie SHBG z receptorami w gruczole krokowym, konwersji testosteronu do estrogenów i przeciwzapalnym wpływem na tkankę gruczołu¹⁶.

W jednym z badań wykazano, że w grupie przyjmującej pokrzywę więcej panów (81%) zgłosiło złagodzenie objawów ze strony dolnych dróg moczowych. W grupie kontrolnej stosującej placebo było to tylko

16% pacjentów. Ponadto u mężczyzn przyjmujących pokrzywę doszło do zmniejszenia objętości pozostającego po opróżnieniu pęcherza moczu. Zauważyli oni też niewielką redukcję rozmiaru prostaty¹⁷.

Sugerowana dawka:

120-600 mg na dobę

Wyciąg z kory sosny

Pycnogenol –zawiera kilka roślinnych związków chemicznych, w tym procyanidyny, bioflawonoidy i kwas fenolowy, które mają szereg właściwości terapeutycznych, m.in. przeciwzapalnych. W jednym z badań przyjmujący ten preparat mężczyźni, którzy postępowali dodatkowo według standardowego protokołu, obejmującego rutynowe ćwiczenia, nawadnianie i dietę niskocukrową z niską zawartością soli, zauważyli znaczące zmniejszenie objawów łagodnego przerostu prostaty w porównaniu z tymi wykorzystującymi wyłącznie standardowy protokół lub zażywającymi leki zawierające finasteryd lub dutasteryd¹⁸.

Sugerowana dawka: 150 mg pycnogenolu na dobę (jednakże pacjenci leczenia przeciwzakrzepowo przed zastosowaniem tego suplementu diety powinni skonsultować się z lekarzem)

Cynk W prostacie minerał ten występuje w wysokich stężeniach¹⁹. Odgrywa istotną rolę jako część składowa płynu sterczowego oraz wpływa na zdrowy rozwój i prawidłowe funkcjonowanie gruczołu krokowego.

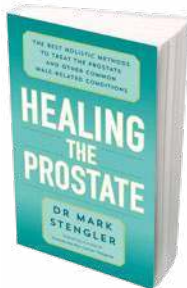
Wyższa podaż cynku (ponad 23 mg) ma związek z niższym ryzykiem wystąpienia łagodnego przerostu prostaty²⁰. Jedno z badań wykazało znaczące obniżenie poziomu tego minerału w gruczole krokowym u mężczyzn z tym schorzeniem w porównaniu z normalną tkanką stercza²¹. Pokarmy zasobne w cynk to m.in. owoce morza, wołowina i inne czerwone mięsa, orzechy i rośliny strączkowe.



Sugerowana dawka:
w ramach długoterminowego
stosowania 25-30 mg na dobę,
przyjmowanych z posiłkami

Witamina D Tkanka prostaty ma jej receptory, które mają wpływ na jej metabolizm i zdolność do kontroli stanu zapalnego. Badania sugerują, że mężczyźni po 50. r.ż. z objawami ze strony dolnych dróg moczowych mają niższe poziomy tego związku we krwi niż ci bez symptomów²². Inna próba wykazała związek między niedoborem witaminy D a dolegliwościami ze strony układu moczowego powiązanymi z rozrostem prostaty, jakie stwierdzono w przypadku łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Zauważono przy tym także, że niski poziom witaminy D sprzyja proliferacji i apoptozie zdrowych komórek prostaty²³.
Sugerowana dawka: 2 000-5 000 j.m.

Na podstawie książki pt. „Uzdrowienie prostaty” dr. Marka Stenglera (Hay House, 2021)



BIBLIOGRAFIA

- 1 Curr Opin Urol, 2014; 24: 10-4
- 2 Clin Nutr ESPEN, 2019; 33: 5-11
- 3 Eur Urol, 2014; 65: 887-94
- 4 "A Practical Guide to the Mediterranean Diet," Harvard Health Blog, March 21, 2019. www.health.harvard.edu/blog
- 5 Medicine, 2019; 98: e14023
- 6 "Benign Prostatic Hyperplasia," in *Textbook of Natural Medicine*, eds. Michael T. Murray and Joseph E. Pizzorno, 4th ed. reprint (St. Louis, MO: Churchill Livingstone, 2013), 1266
- 7 Cochrane Database Syst Rev, 2000; (2): CD001043; Lancet, 1995; 345: 1529-32; BJU Int, 1997; 80: 427-32
- 8 Phytother Res, 2019; 33: 2457-64
- 9 Clin Ther, 1995; 17: 82-7
- 10 N Engl J Med, 2006; 354: 557-66
- 11 "Serenoa repens (Saw Palmetto)," in *Textbook of Natural Medicine*, eds. Michael T. Murray and Joseph E. Pizzorno, 4th ed. reprint (St. Louis, MO: Churchill Livingstone, 2013), 1267
- 12 BJU Int, 2018; 122: 1049-65
- 13 Cochrane Database Syst Rev, 2009; (2): CD001423
- 14 "Pygeum africanum (Bitter Almond)," in *Textbook of Natural Medicine*, eds. Michael T. Murray and Joseph E. Pizzorno, 4th ed. reprint (St. Louis, MO: Churchill Livingstone, 2013), 1002
- 15 Cochrane Database Syst Rev, 1998; (1): CD001044
- 16 Phytomedicine, 2007; 14: 568-79
- 17 J Herb Pharmacother, 2005; 5: 1-11
- 18 Minerva Med, 2018; 109: 280-4
- 19 PLoS One, 2016; 11: e0165956
- 20 Am J Epidemiol, 2008; 167: 925-34
- 21 Indian J Urol, 2011; 27: 14-8
- 22 Urol Ann, 2017; 9: 170-3
- 23 Urology, 2011; 78: 1292-7

Przepisy

Generalnie polecam zmodyfikowaną dietę śródziemnomorską pełną organicznych pokarmów roślinnych (zwłaszcza owoców i warzyw), bez nabiału i ubogą w produkty pochodzenia zwierzęcego. Oto kilka fantastycznych przepisów, które możesz włączyć do swojego jadłospisu, a które zawierają wiele korzystnych składników odżywczych istotnych dla zdrowia prostaty.

PRZECIWPALNY SOK MARCHWIO-WO-JABŁKOWY

Na 1 filiżankę (1 porcja)
Ten słodki sok o pomarańczowym odcieniu zawiera składniki, które pomagają zwalczać stany zapalne prostaty.

Składniki

1 szklanka pokrojonego w kostkę słodkiego jabłka, takiego jak Pink Lady (nieobrane)
½ szklanki cienko pokrojonej marchewki
¼ szklanki świeżego soku pomarańczowego
1 plaster (ok. ¼ łyżeczki) obranego, świeżego korzenia imbiru
¼ łyżeczki soli szczypta mielonej kurkumy

Przygotowanie

➊ Dodaj wszystkie składniki plus ¼ szklanki wody do blendera wysokoobrotowego.
➋ Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji, przez 1-2 min.

ZUPA Z CZARNEJ FASOLI Z KUMINEM I OREGANO

Na 6 filiżanek (dla 3 osób)
Ta kremowa, wegańska zupa pełna bogatych w przeciwutleniacze ziaren czarnej fasoli, warzyw i cytrusów, jest sycąca, a przy tym ma niską zawartość tłuszczu. Możesz dodać odrobinę zwykłego, niesłodzonego jogurtu roślinnego – np. z orzechów nerkowca.

Składniki

1 łyżka oliwy z oliwek
z pierwszego tłoczenia
1 średnia czerwona cebula, posiekana (ok. 2 szklanki



1 średnia pomarańcza lub żółta papryka, posiekana (ok. 1 szklanki)
4 łyżeczki pokrojonego czosnku (ok. 5 ząbków)
łyżeczka kminku
łyżeczka oregano
Puszka czarnej fasoli ok. 800 g (opłucz ją i odsącz)
3 szklanki bulionu warzywnego o niskiej zawartości sodu
½ szklanki świeżego soku pomarańczowego
1 łyżeczka soli

Przygotowanie

➊ Rozgrzej olej w średnim rondlu na średnim ogniu.
➋ Gdy cebula będzie gorąca, dodaj ją oraz paprykę, czosnek, kminek i oregano, i podsmażaj, aż cebula będzie miękka, ok. 8 min (nie pozwól, aby warzywa się zrumieniły).
➌ Wymieszaj fasole, bulion, sok oraz sól i zagotuj na dużym ogniu.
➍ Gdy zawrze, przykryj garnek i zmniejsz ogień do średniego. Duś przez 20 min.
➎ Za pomocą blendera ostrożnie zmiksuj w garnku na gładką konsystencję. Alternatywnie możesz przecierać partiami.

INDYK KUKURYDZIANO-POMIDOROWY SAUTE

Na 10 filiżanek (ok. 5 porcji)
Podobny do niektórych mieszanek na rynku (ale bez dodatku cukru). To szybkie w przygotowaniu danie zawiera mnóstwo bogatych w przeciwutleniacze pomidorów i kukurydzy. Chudy indyk jest zdrowym sposobem na pozyskiwanie białka a przy tym jest niedostatecznie wykorzystywanym

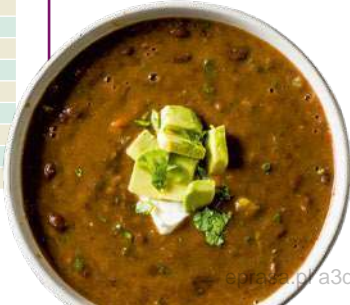
mięsem. Podawaj z ugotowanym brązowym ryżem.

Składniki

2 łyżki oleju z awokado, podzielone na pół
1 kg chudego mielonego indyka lub kurczaka
2½ łyżeczki kminku,
2½ łyżeczki proszku czosnkowego, podzielone na pół
1½ łyżeczki soli, podzielona na pół
2 szklanki drobno pokrojonej w kostkę czerwonej i pomarańczowej papryki (ok. 2 papryczek)
1¼ szklanki czarwonej cebuli pokrojonej w drobną kostkę (ok. 1 mała cebula)
4 łyżeczki czosnku pokrojonego w cienkie plasterki
puszka w całości obranych pomidorów śliwkowych ok. 800 g.
425 g ugotowanych ziaren kukurydzy

Przygotowanie

➊ Podgrzej połowę oleju na nieprzywierającej patelni o średnicy 25-30 cm z bokami o wysokości co najmniej 5 cm na średnim ogniu.
➋ Gdy olej będzie gorący, dodaj jedną warstwę indyka, po 2 łyżeczki kminku i czosnku w proszku oraz łyżeczkę soli i smaż, rozbijając mięso drewnianą łyżką, aż stanie się matowe (ok. 8 min). Odlóż ugotowanego indyka na bok.
➌ Dodaj pozostały olej i paprykę, cebulę, czosnek oraz resztę przypraw: sól, sproszkowany czosnek i kminek na patelnię. Smaż, aż papryka zmięknie, ok. 12 min. Dodaj pomidory i zmiażdż je trochę tłuczkiem do ziemniaków. Wsyp kukurydzę. Zwiększ ogień do wysokiego i gotuj, miesząc, przez ok. 3 min.



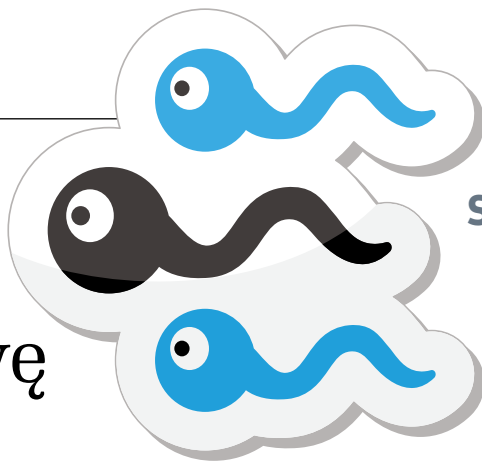
Naturalne metody na poprawę jakości nasienia

Związane z męskim nasieniem problemy stanowią przyczynę ok. 20-30% przypadków niepłodności na świecie¹. Ruchliwość plemników odnosi się do ich zdolności do efektywnego ruchu – niezbędnej im do podróży przez drogi rodne kobiety oraz dotarcia do komórki jajowej i zapłodnienia jej. Ich liczba w spermie, morfologia (rozmiar i kształt) oraz lepkość (konsystencja) to inne jakościowe aspekty ważne z punktu widzenia płodności.

Na jakość nasienia może mieć wpływ ogromna różnorodność czynników związanych z dietą i stylem życia, więc mężczyzna może zrobić wiele, by spróbować ją poprawić.

Brytyjska organizacja charytatywna Foresight opracowała kompleksowy naturalny plan poczęcia o imponującej skuteczności, który rozpoczyna się od mineralnej analizy włosów. Wysyła się próbkę włosów w celu przetestowania pod kątem zawartości minerałów i metali ciężkich, po czym otrzymuje się oparty na wynikach program diety oraz suplementacji. Niestety organizacja przestała istnieć, ale na terenie Wielkiej Brytanii praktykuje kilku specjalistów przeszkolonych w zakresie jej metodologii, a niektórzy z nich oferują konsultacje online (pełną ich listę znajdziesz na stronie: www.foresight-preconception.org.uk).

Poniżej przedstawiamy czynniki sprzyjające dobrej jakości nasienia oraz metody poprawy ruchliwości plemników, które okazały się skuteczne w badaniach naukowych.



WYPRÓBUJ SUPLEMENTY DIETY

Koenzym Q10 Niski poziom tego antyoksydantu i sprzyjającego energii składnika odżywczego stwierdzono u bezpłodnych mężczyzn².

Przyjmowanie go w formie suplementów diety – jak wykazano – poprawia kilka aspektów jakości spermy, w tym liczbę plemników, ich morfologię, gęstość i ruchliwość³.

Sugerowana dawka: 100 mg ubichinolu 3 razy na dobę

Cynk Niedobór tego pierwiastka powiązany z męską niepłodnością, a jedno z badań sugeruje, że jego suplementacja może być pomocna⁴. W jednym z testów z udziałem mężczyzn z plemnikami o małej ruchliwości ci, którzy przyjmowali suplement diety z cynkiem, zauważyli znaczącą poprawę w zakresie

ruchliwości progresywnej (plemniki pływające w większości w linii prostej lub w bardzo dużych kręgach), jak również ich liczby oraz zdolności do zapłodnienia⁵.

Sugerowana dawka: 60 mg na dobę plus 2 mg miedzi

Selen Jak wynika z badania z udziałem mężczyzn z obniżoną ruchliwością plemników, suplementacja tego minerału poprawia ją i zwiększa prawdopodobieństwo skutecznego zapłodnienia⁶.

Sugerowana dawka: 100 µg na dobę

Arginina Ten aminokwas, który jest niezbędny do normalnego przebiegu procesu produkcji spermy⁷, wydaje się korzystnie oddziaływać na ruchliwość plemników⁸.

Sugerowana dawka: 4 g na dobę

L-karnityna i acetyl-L-karnityna Te mikroelementy, stosowane samodzielnie lub w połączeniu, mogą znacząco poprawić ruchliwość plemników⁹.

Sugerowana dawka: 3 g na dobę



WSPOMÓŻ SIĘ ZIOŁAMI

Żeń-szeń Jak wykazano, koreański czerwony żeń-szeń, znany również jako *Panax ginseng* C.A. Meyer, zwiększa ruchliwość plemników, jak również ich liczbę, i poprawia morfologię¹⁰.

Sugerowana dawka: 4 g na dobę

Lepidium meyenii, czyli korzeń maca, może poprawić kilka aspektów jakości spermy, w tym ruchliwość plemników, zarówno u zdrowych, jak i niepłodnych mężczyzn¹¹.

Sugerowana dawka: 1,5-3 g na dobę

ZASTOSUJ DIETĘ ŚRÓDZIEMNOMORSKĄ

Według jednego z badań u panów, którzy restrykcyjnie przestrzegają zasad diety śródziemnomorskiej, bazującej głównie na świeżych warzywach i owocach, fasoli, produktach pełnoziarnistych, orzechach, ziołach, przyprawach i zdrowych tłuszczach, takich jak oliwa z oliwek, rzadziej obserwuje się nieprawidłowe nasienie. Ci, którzy trzymali się ich w najniższym stopniu, byli 2,5 raza bardziej narażeni na wystąpienie problemu w postaci małej liczby i ruchliwości plemników w porównaniu z tymi, którzy najgorliwiej stosowali się do zaleceń dietetycznych¹². Jednakże w miarę możliwości należy wybierać produkty organiczne. Inne badanie wykazało bowiem, że większe spożycie warzyw i owoców zawierających dużą ilość pestycydów ma związek z gorszą jakością nasienia¹³.



WYELIMINUJ CHEMIKALIA

Bardzo wiele środowiskowych zanieczyszczeń, z którymi stykamy się na co dzień, może mieć szkodliwy wpływ na ruchliwość plemników i inne parametry jakości spermy. Są to m.in. pestycydy, ftalany, bisfenol A i metale ciężkie¹. Oto kilka metod na ograniczenie ekspozycji na te substancje.

Gdy tylko możesz, spożywaj produkty organiczne. Jeśli masz ograniczony budżet, zapoznaj się z listami produktów zwanymi brudną dwunastką, publikowanymi przez Environmental Working Group (www.ewg.org) w USA i Pesticide Action Network UK (www.pan-uk.org) w Wielkiej Brytanii, aby poznać 12 warzyw i owoców zawierających najwięcej pestycydów. Jeśli je spożywasz, upewnij się, że są one organiczne.

Wybieraj świeżą, nieprzetworzoną żywność, kiedy to tylko możliwe, zamiast przetworzonych produktów w puszkach, a zamiast dań na wynos – posiłki przygotowywane w domu. Jest mniej prawdopodobne, że są

zanieczyszczone chemikaliami pochodzącymi z opakowań, okresu magazynowania lub przygotowywania.

Filtruj wodę, dzięki temu będziesz w stanie usunąć wiele toksyn i metali ciężkich rozpuszczonych w wodzie.

Zamiast plastikowych pojemników na żywność wybieraj te szklane. Jeśli kupujesz jedzenie i napoje w plastikowych opakowaniach, po powrocie do domu przenoś je do tych nieplastikowych.

Unikaj aluminiowych i teflonowych naczyń kuchennych, a zamiast folii aluminiowej używaj papieru do pieczenia.

Wybieraj naturalne detergenty Wiele środków czyszczących, kosmetyków i przyborów toaletowych zawiera ksenoestrogeny, czyli związki chemiczne mające wpływ na układ hormonalny. W badaniach wykazano, że m.in. mogą one prowadzić do spadku ilości spermy.



ODSTAW LEKI

Pewne środki, takie jak aspiryna, acetaminofen (paracetamol) i inhibitory pompy protonowej, mogą wpływać na ruchliwość plemników¹, postaraj się więc w miarę możliwości znaleźć dla nich alternatywę. Zażywane okazjonalnie narkotyki, w tym marihuana, również mogą oddziaływać na ten aspekt jakości nasienia.



PRZEANALIZUJ SWÓJ STYL ŻYCIA

Jest wiele zmian, które można poczynić w celu poprawy jakości nasienia.

Unikaj alkoholu Wiadomo, że picie zmniejsza ruchliwość plemników, a jego zaprzestanie odwraca ten efekt¹⁴.

Przestań palić Nawet umiarkowane palenie papierosów może mieć znaczący wpływ na ruchliwość plemników¹.

Zejdź z roweru! O ile niektóre formy aktywności fizycznej mogą mieć pozytywny wpływ na nasienie, pod warunkiem, że wysiłek nie jest zbyt intensywny¹⁵, pedałowanie, nawet zaledwie 1,5 godz. tygodniowo, może być szkodliwe¹⁶.

Unikaj przegrzania Wszystko, co podnosi temperaturę jąder, może uszkadzać spermę¹⁷, unikaj więc gorących kąpeli, sauny, jacuzzi oraz noszenia obcisłej bielizny. Nie kładź też laptopa bezpośrednio na kolanach.

Ogranicz korzystanie z telefonu komórkowego. Im więcej go używasz, tym bardziej

uszkodzasz swoje nasienie¹⁸. Absolutnie nie noś urządzenia w kieszeni¹⁹.

Uważaj na wi-fi Bezprzewodowy internet to kolejna forma promieniowania elektromagnetycznego, które może uszkadzać spermę, a zwłaszcza osłabiać ruchliwość plemników²⁰.

Ogranicz napięcie Przewlekły stres może mieć negatywny wpływ na ruchliwość plemników i inne aspekty jakości nasienia²¹. Spróbuj codziennie korzystać z technik psychofizycznych, takich jak medytacja, joga i tai-chi, w celu zredukowania napięcia.

Zadbaj o zdrowy sen Jego kiepską jakość powiązano ze słabą jakością nasienia. Postaraj się kłaść do łóżka najpóźniej do 22.30 i spać ok. 8 godz. w nocy w celu utrzymania dobrych parametrów spermy²².

Kontroluj masę ciała. Otyłość może negatywnie wpływać na jakość spermy²².



BIBLIOGRAFIA

- 1 Reprod Sci, 2020 Dec 7:1-19
- 2 Clin Exp Reprod Med, 2019; 46: 112-8
- 3 J Clin Diagn Res, 2015; 9: BC01-3; J Urol, 2012; 188: 526-31; Assist Reprod Genet, 2013; 30: 1147-56
- 4 Sci Rep, 2016; 6: 22386
- 5 Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol, 1998; 79: 179-84
- 6 Br J Urol, 1998; 82: 76-80
- 7 Cochrane Database Syst Rev, 2019; 2019: CD007411
- 8 Minerva Urol Nefrol, 1994; 46: 251-3; Ginecol Obstet Mex, 2003; 71: 297-303
- 9 Andrologia, 1994; 26: 155-9; Acta Eur Fertil, 1992; 23: 221-4; Andrologia, 2019; 51: e13267
- 10 Chin J Integr Med, 2016; 22: 490-5; Minerva Urol Nefrol, 1994; 46: 251-3
- 11 Maturitas, 2016; 92: 64-9
- 12 Hum Reprod, 2017; 32: 215-22
- 13 Hum Reprod, 2015; 30: 1342-51
- 14 Reprod Biomed Online, 2010; 20: 324-7
- 15 Am J Mens Health, 2017; 11: 654-62
- 16 Hum Reprod, 2014; 29: 2575-82
- 17 Andrologia, 2007; 39: 203-15
- 18 Fertil Steril, 2008; 89: 124-8
- 19 Asian J Androl, 2015; 17: 433-4
- 20 Kaohsiung J Med Sci, 2015; 31: 480-4
- 21 Fertil Steril, 2014; 102: 530-8
- 22 Basic Clin Androl, 2020; 30: 5
- 23 PLoS One, 2019; 14: e0211837

Delikatna równowaga

Najważniejszą przyczyną złamań bioder i innych urazów w starszym wieku jest utrata zdolności utrzymywania równowagi. Ekspertka w sprawach ruchu, Anat Baniel, proponuje kilka prostych ćwiczeń dla odzyskania sztuki zachowywania kontroli.

zachowywania pozycji bez utraty kontroli czy bez przewrócenia się”, wymaga długotrwałego procesu, podczas którego mózg uczy się sterować poszczególnymi częściami ciała, koordynacją każdego ruchu i jego relacją do reszty ciała. Innymi słowy, równowaga nie jest rzeczą – nie ma takiego miejsca, w którym można by ją znaleźć. To, co nazywamy „równowagą”, jest pomyślnym rezultatem ciągłej, wysoce dynamicznej i złożonej, aktywności mózgu.

Jak podsumowała to w 2008 r. Robynne Boyd w wywiadzie z Johnem Henleyem, neurologiem z Mayo Clinic, zrelacjonowanym w czasopiśmie *Scientific American*: „Gdy podchodzimy do dzbanka z kawą, sięgamy po niego, nalewamy napar do kubka,



Potrzeba 6 lat, by dziecko nauczyło się utrzymywać równowagę na jednej nodze przez 10 s, podskakiwać choćby niezdarnie na niej czy też jeździć rowerem bez bocznych kółek. Potrzeba znacznie więcej czasu, by opanować stanie na jednej nodze, gdy druga uniesiona jest wysoko i skierowana w tył (co w balecie nazywane jest „arabeską”), lub też by wykonać skręt z obrotem przy rzucie piłką baseballową.

Dobra równowaga, którą słownik Merriam-Webster definiuje jako „zdolność poruszania się lub

a nawet gdy pozostawiamy miejsce na śmietankę, aktywowane są nasze płaty potyliczne i ciemieniowe, kora ruchowo-czuciowa i czuciowo-ruchowa, jądra podstawne, mózdzek oraz płaty czołowe. W ciągu kilku sekund aktywność neuronalna niczym burza z piorunami ogarnia niemal cały mózg”¹.

Wszyscy musieliśmy nauczyć się, jak poruszać nasze ciała w przestrzeni i jak zachowywać równowagę na całej trajektorii każdego ruchu, jaki wykonujemy, aby pomyślnie zrealizować to, co zamierzamy zrobić za każdym razem, gdy chcemy się poruszyć. Dotyczy to pozornie prostych działań, takich jak sięgnięcie po szklankę wody, jak i tych bardziej wymagających, jak przejście po stromej wąskiej ścieżce, jazda

na rolkach czy przeniesienie tacy pełnej kieliszków z szampanem.

Nasze ciała zbudowane są w taki sposób, że niemal przewracają się, gdy stoimy wyprostowani. Mamy wąską podstawę, wysoko położony środek ciężkości i ciężką głowę na samym szczycie. Dobra wiadomość jest jednak taka, że bardzo ułatwia to zainicjowanie każdego ruchu i daje nam wielką swobodę poruszania się we wszystkich kierunkach z niezwykłą różnorodnością. Z drugiej strony, mózg obciążony jest ogromnym zadaniem ciągłego pilnowania, abyśmy podczas poruszania się nie stracili równowagi.

Rosnąca liczba urazów

Zwiększona podatność na upadki jest jednym z najpoważniejszych problemów powiązanych ze starzeniem. W Ameryce w przybliżeniu 1/3 osób w wieku 65 i więcej lat przewróciła się przynajmniej raz w roku, a nawet 1/5 z nich wielokrotnie. Niedostateczna równowaga jest przyczyną większości upadków u osób starszych, a to zaś jest główną przyczyną śmierci i hospitalizacji w wyniku urazów u osób w wieku 65 lat i starszych².

A przecież, przy obecnej spodziewanej długości życia wynoszącej ok. 80 lat (a dla wielu osób ponad 90 czy nawet 100), 65 lat nie jest tak bardzo podeszłym wiekiem.

I nie tylko u osób starszych pogarsza się zdolność wytwarzania i utrzymywania równowagi. Dr Joan Vernikos, była dyrektor Wydziału Nauk Przyrodniczych NASA, podkreśla, że nawet osoby przed 30-tką zaczynają wykazywać oznaki pogorszenia równowagi³.

Dzieci, u których proces postępuje w odwrotnym kierunku – ewoluują od braku równowagi w momencie urodzenia do stania się niezależnie poruszającymi się osobami – są w ruchu nieustannie, a ich mózgi muszą bez przerwy odnajdywać drogę w polu grawitacyjnym. Prowadzi to do żywiołowego procesu różnicowania neuronów – wytwarzania nowych połączeń i ich integracji – w miarę jak rozwijają się coraz to nowe oraz coraz bardziej złożone i wyrafinowane umiejętności.

Za to dorośli mają tendencję do spędzania długich godzin w pozycji siedzącej. Nawet jeśli biorą udział w pro-

gramach sprawnościowych, to ich aktywność wymaga często od mózgu znacznie mniejszego wysiłku dla przezwyciężenia przyciągania grawitacyjnego. Przykładem może być korzystanie z rowerów stacjonarnych czy podnoszenie ciężarów na siedząco.

Z czasem, w miarę jak ludzie się starzeją, ich postawa staje się zazwyczaj szersza, podczas chodzenia szurają stopami, a całe ich ciało stopniowo sztywnieje, co wskazuje na utratę różnicowania w mózgu. Poruszają się oni jak jeden blok, próbując osiągnąć stabilność i bezpieczeństwo w istocie poprzez powstrzymywanie ruchów – jest to stabilność stołu lub krzesła.

U młodszych osób stopniowe pogarszanie równowagi lub może przede wszystkim niedostateczny rozwój umiejętności jej zachowywania, prowadzi do obniżenia motywacji do poruszania się i próbowania nowych czynno-

“Równowaga nie jest rzeczą – nie ma takiego miejsca, w którym można by ją znaleźć. To, co nazywamy „równowagą”, jest pomyslnym rezultatem ciągłej, wysoce dynamicznej i złożonej, aktywności mózgu.”

ści. To z kolei często gasi chęć ciągłego uczenia się, witalność i radość oraz może niepotrzebnie ograniczać życie.

U starszych osób dorosłych pojawia się lęk, ponieważ czują one, że nie są w stanie skutecznie radzić sobie z nieoczekiwanymi zmianami. Wytwarza się w ten sposób błędne koło, w którym zmniejszenie ruchu i aktywności mózgu wywołuje dalsze obniżenie mobilności, prowadząc do utraty połączeń neuronowych i dalszej utraty zdolności zachowywania równowagi i kontrolowania ruchów.

Ważną częścią tego, co jest niezbędne dla dobrej równowagi, jest zdolność mózgu do wyczuwania, gdzie ciało znajduje się w przestrzeni i w jakiej pozostaje relacji ze środowiskiem. Badania pokazują, że czucie obwodowe jest prawdopodobnie najważniejszym pojedynczym czynnikiem w utrzymywaniu statycznej stabilności postawy⁴.

W istocie jednym z powodów, dla których osoby starsze zaczynają się przewracać, jest to, że nie potrafią one już szybko i wyraźnie odczuwać wrażeń

pochodzących ze stóp. To, co odbierają podeszwy, informuje mózg o powierzchni gruntu i wszelkich zmianach nawierzchni, po której stąpają. Bez tych informacji nie może on dostosowywać układu ciała, tak by zapewniał równowagę.

Dobłą wiadomością jest to, że jej pogorszenie jest odwracalne i nawet osoby usportowione i obdarzone dobrym wyczuciem równowagi mogą ją jeszcze poprawić⁵. W każdym wieku we właściwych warunkach mózg może przebudować się i zmienić na lepsze – co nosi nazwę neuroplastyczności.

W pewnym badaniu neurobiologii z University of California w San Francisco zdołali zidentyfikować ponad 20 związanych z wiekiem deficytów przetwarzania korowego u starych szczurów w odróżnieniu od młodych. Ale po treningu z wykorzystaniem dziwacznych zadań rozróżniania (dla uaktywnienia procesu różnico-

wania w mózgu), zaobserwowali oni niemal całkowite odwrócenie większości odnotowanych wcześniej funkcjonalnych i strukturalnych upośledzeń mózgu, także pogorszenia równowagi⁶.

Odkrycia te sugerują, że większość związanych z wiekiem zmian w mózgu ma w swej fundamentalnej naturze charakter odwracalny – przynajmniej u szczurów.

Wprawdzie u ludzi procesy mogą przebiegać odmiennie, lecz dowody sugerują, że jesteśmy w stanie odzyskiwać funkcje dzięki treningowi właściwych ruchów.

Przedstawione dalej lekcje Neuro-Movement® mogą zapewnić mózgowi warunki i informacje, jakich potrzebuje, by poprawić nasze zdolności utrzymywania równowagi i zacząć odwracać, już od tej chwili, wszelkie pogorszenia tych funkcji, jakie mogły nastąpić.

Uwaga: Dla uzyskania najlepszych rezultatów pamiętaj, by wykonywać ruchy wolno i łagodnie, używając możliwie jak najmniejszej siły, i zwracaj pilną uwagę na to, co czujesz, poruszając się.

Lekcja 1

Na rękach i kolanach – głowa, kręgosłup i miednica

1 Połóż się na plecach, na twardej lecz wygodnie wyścielonej powierzchni. Prześledź kontakt swego ciała z podłożem.

2 Stań na czworakach, opierając się na dłoniach i kolanach. Powoli zacznij przesuwając miednicę w tył ku piętom, jak gdyby chcąc na nich usiąść, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch 4-5 razy.

3 Nadal opierając się na dłoniach i kolanach, zaokrąglaj grzbiet, patrząc w kierunku brzucha, a następnie wygnij plecy w łuk i patrz prosto przed siebie. Powtórz 4-5 razy.

4 Po chwili przerwy przesuń miednicę w tył ku piętom, jak gdyby chcąc na nich usiąść, po czym powrót do pozycji wyjściowej. Czy ten ruch jest teraz trochę łatwiejszy?

Położ się na plecach i zauważ, czy czujesz jakieś zmiany w kontakcie ciała z podłożem.

5 Stań na czworakach i powoli, zaczynając od małego ruchu, przesuń lewe kolano w tył po łuku względem prawego, dążąc do położenia prawego boku miednicy na podłodze po prawej stronie. Powtórz ten ruch 4-5 razy, za każdym razem z mniejszym wysiłkiem.

Odpocznij przez chwilę, a następnie powtórz ten ruch po drugiej stronie, przesuując prawe kolano w tył po łuku i dążąc do ułożenia lewego boku miednicy

na podłodze po lewej stronie. Powtórz ten ruch 4-5 razy.

Ponownie połóż się na plecach i odpocznij. Zauważ, czy czujesz jakieś zmiany w kontakcie z podłożem.

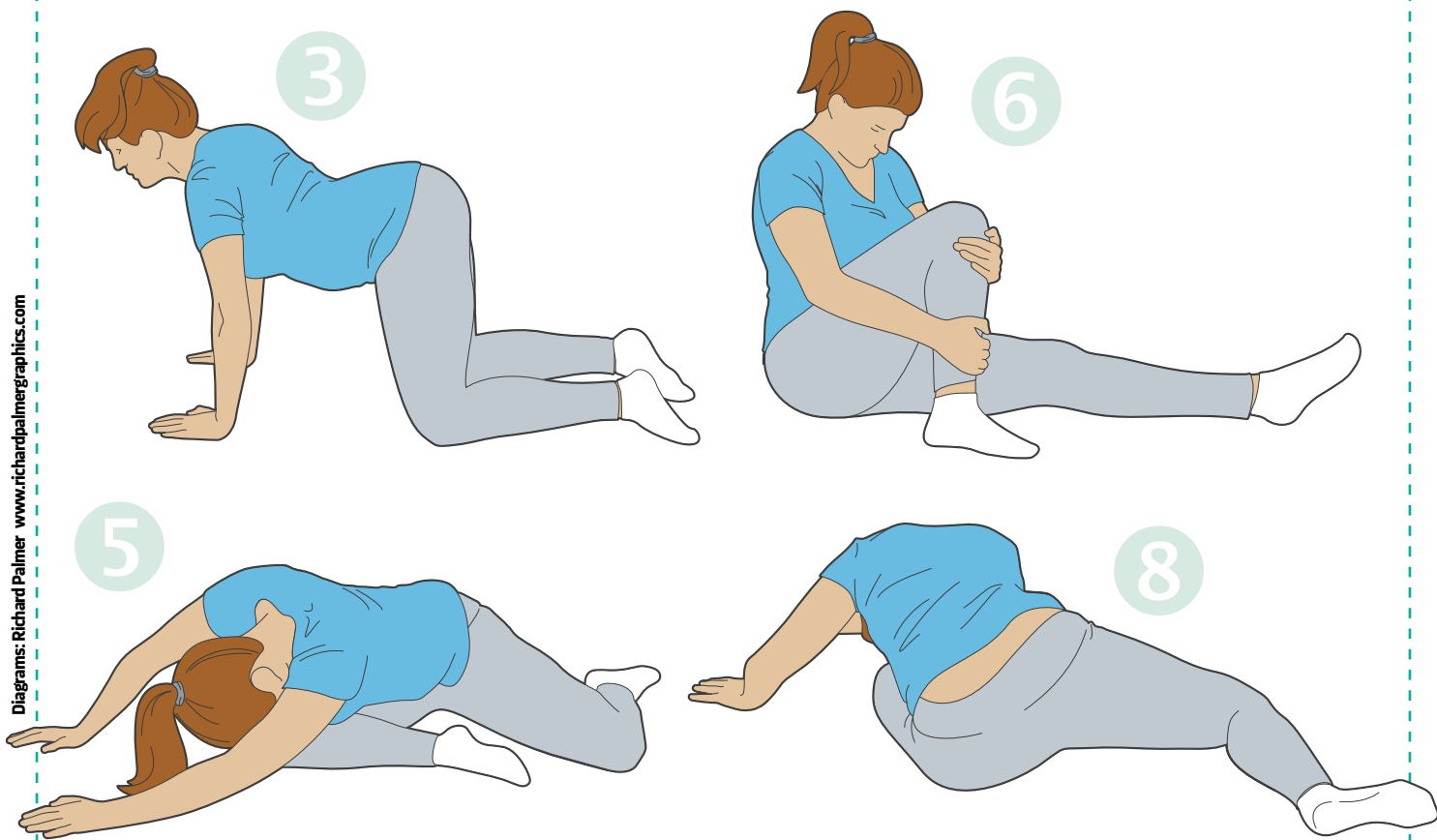
6 Siedząc z nogami wygodnie rozłożonymi, całkowicie wyprostuj na podłodze lewą kończynę i ugnij prawe kolano, trzymając prawą stopę płasko na podłodze. Uchwyć prawą kostkę lewą ręką od przodu i połóż prawą rękę z przodu prawego kolana. Zacznij przesuwając prawą stopę po podłodze w kierunku prawego poślądka, a prawe kolano w kierunku prawego ramienia. Powtórz 4-5 razy. Zrób przerwę.

Przesuwając stopę w dalszym ciągu w kierunku miednicy, skieruj prawe kolano ku lewemu barkowi, a następnie powrót do poprzedniego położenia. Powtórz 4-5 razy.

Wykonaj to samo po drugiej stronie. Usiądź z nogami wygodnie rozłożonymi, z całkowicie wyprostowaną na podłodze prawą kończyną, i ugnij lewe kolano, trzymając lewą stopę płasko na podłodze. Uchwyć lewą kostkę prawą ręką od przodu i połóż lewą rękę z przodu kolana. Powtórz 4-5 razy, podciągając kolano do każdego z barków. Następnie podciągaj kolano naprzemiennie, raz do lewego barku, a raz do prawego.

Położ się na plecach i odpocznij. Zauważ, czy czujesz jakieś zmiany w kontakcie z podłożem.

7 Oprzyj się ponownie na dłoniach i kolanach. Ponownie przesuń miednicę w tył ku piętom, jak gdyby chcąc na nich usiąść. Powracając do pozycji wyjściowej, zwróć uwagę, czy jest to ruch bardziej przejrzysty i łatwiejszy niż na początku lekcji.



8 Zaczynj przesuwac lewe kolano w tył po łuku, dając do położenia prawego boku miednicy na podłodze. Powtórz 4-5 razy.

Następnie zrób to samo, lecz po drugiej stronie, siedząc na lewym boku i przesuwając prawe kolano w tył po łuku. Powtórz 4-5 razy.

Teraz wykonuj ten ruch na każdą stronę naprzemiennie. Zobacz, czy stopniowo staje się on jednym harmonijnym ruchem.

Odpocznij na plecach po raz ostatni, ponownie zwracając uwagę na wszelkie zmiany w sposobie, w jaki leżysz na podłodze.

Wstań i przez chwilę obserwuj, czy czujesz jakąś różnicę.

Lekcja 2

Stojąc za krzesłem – krzyżowanie nóg

Tę lekcję wykonuje się tylko w pozycji stojącej. Jeżeli w jej trakcie zechcesz usiąść i odpocząć, jak najbardziej zrób to. Potrzebne Ci będzie mocne krzesło z solidnym oparciem, o które możesz oprzeć się obiema rękami rozstawionymi na wygodną odległość.

1 Stań za krzesłem z wygodnie rozstawionymi stopami. Poczuj, jak stoisz. Powoli i łagodnie przenieś ciężar ciała z jednej strony na drugą i zwróć uwagę na to, co czujesz, gdy go przenosisz z jednej stopy na drugą.

2 Połóż ręce na oparciu krzesła i oprzyj się na nich. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i unieś prawą nogę, uginając prawe kolano i krzyżując je przed lewą nogą. Oprzyj prawą stopę na zewnątrz lewej stopy, przenieś na nią ciężar ciała, a następnie przenieś ją do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch 4-5 razy.

Wykonując ten ruch, pozwalaj poruszać się żebrami i miednicą.

Odpocznij w pozycji stojącej i obejdz krzesło raz dookoła. Zwróć uwagę na wszelkie zmiany, jakie poczujesz podczas chodzenia.

3 Stań za krzesłem. Połóż ręce na jego oparciu i oprzyj się na nich. Następnie skrzyżuj prawą nogę z tyłu za lewą nogą. Postaw prawą stopę na podłodze, przenieś na nią ciężar ciała, po czym powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch 4-5 razy.

4 Teraz ponownie skrzyżuj prawą nogę przed lewą, postaw stopę na podłodze i jednym ruchem unieś prawą stopę, przenieś ją łukiem za lewą nogę i postaw na podłodze. Następnie jednym ruchem przenieś ją znów ku przodowi, pamiętając, by włączyć do ruchu miednicę i żebra. Powtórz 4-5 razy. Odpocznij.

5 Powtórz polecenie 3 i 4, lecz w drugą stronę, krzyżując lewą nogę

przed prawą, a następnie za nią. Odpocznij.

6 Stań za krzesłem. Połóż prawą rękę pośrodku oparcia krzesła i oprzyj się na niej, a lewą rękę połóż na prawym barku. Unieś lewą nogę i skrzyżuj ją przed prawą, po czym powróć nią do pozycji wyjściowej. Powtórz ten ruch 4-5 razy.

7 W dalszym ciągu krzyżuj lewą nogę przed prawą i przenoś ją do pozycji wyjściowej. Za każdym razem, gdy wykonujesz ten ruch, zwracaj głowę, by popatrzeć w prawo. Powtórz to 4-5 razy.

8 Za każdym razem, gdy przenosisz do przodu lewą nogę, skręcaj głowę w lewo i patrz w lewą stronę. Powtórz 4-5 razy. Odpocznij.

9 Powtórz odmiany ćwiczenia 6, 7 i 8, lecz tym razem połóż lewą rękę pośrodku oparcia krzesła i oprzyj się na niej, połóż prawą rękę na lewym barku, a następnie unieś prawą nogę i skrzyżuj

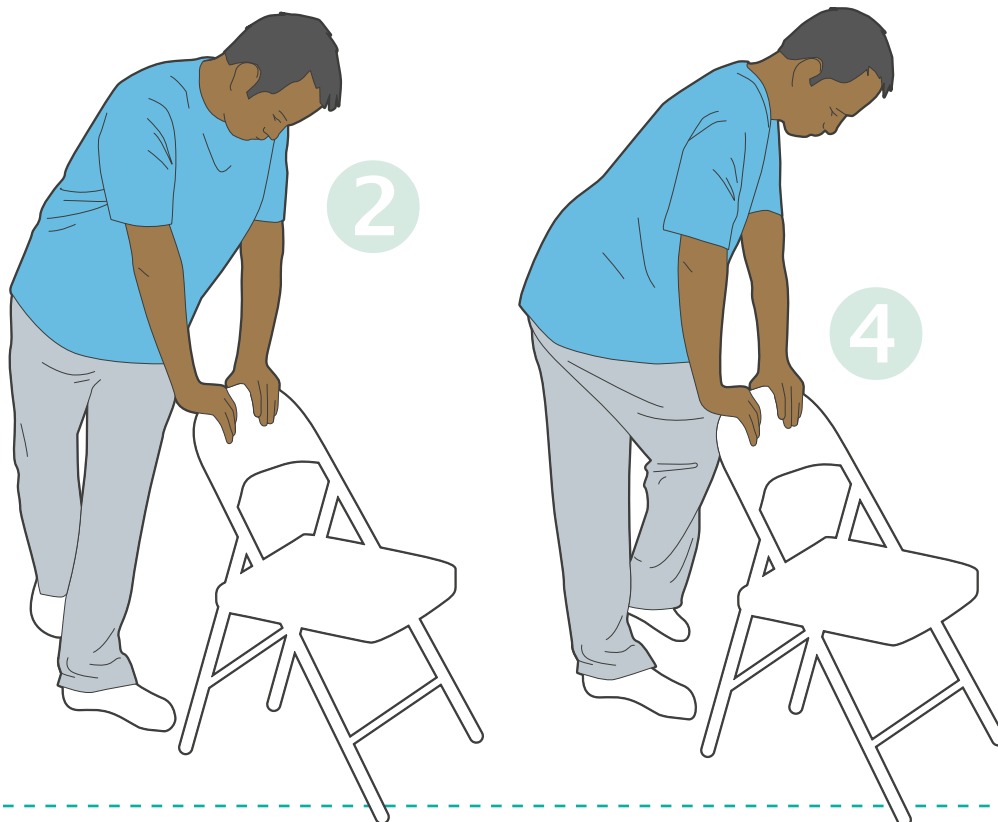
ją przed lewą. Odpocznij potem w pozycji stojącej.

10 Ponownie oprzyj się na lewej ręce pośrodku oparcia krzesła, lekko unieś prawe ramię w przód, unosząc lekko rękę i popatrz na nią.

11 Skrzyżuj lewą nogę za prawą i postaw stopę na podłodze, następnie skrzyżuj ją z przodu przed prawą, wciąż patrząc na wyciągnięte w przód ramię. Powtórz to 4-5 razy.

12 Teraz zmień nogi i skrzyżuj prawą nogę za i przed lewą, patrząc przez cały czas na wyciągniętą w przód rękę. Sprawdź, czy możesz wykonać większy ruch miednicą. Powtórz to 4-5 razy. Odpocznij.

13 Powtórz polecenia 10, 11 i 12, lecz tym razem oprzyj się prawą ręką o oparcie krzesła, unieś przed sobą lewe ramię, lekko podnosząc rękę, i patrz na nią, wykonując ruchy nogami. Odpocznij.



14 Jeszcze raz oprzyj się obiema rękami o oparcie krzesła. Powtórz początkowe ruchy tej lekcji, krzyżując prawą nogę przed i za lewą, a następnie lewą nogę przed i za prawą. Czy te ruchy stały się bardziej przejrzyste?

15 Stań i powoli przenieś ciężar ciała na jedną stopę, a drugą unieś, uginając kolano. Czy Twoja równowaga poprawiła się?

16 Przespaceruj się wokół pokoju.

Lekcja 3

Stojąc/leżąc na jednej nodze

Tę lekcję celowo wykonuje się tylko w jedną stronę, by na koniec można było poczuć różnicę pomiędzy utrzymywaniem równowagi na jednej nodze i na drugiej.

Gdy przerobisz tę lekcję do końca, możesz jednak powtórzyć ją w drugą stronę, używając tylko swej wyobraźni. Przy każdej odmianie ćwiczenia stań w pozycji wyjściowej, a następnie po prostu wyobraź sobie wykonywanie samych ruchów i pocuj niezwykłą moc uczenia się, jaką dysponuje Twój mózg.

1 Stań i zwróć uwagę na to, co czujesz, stojąc. Pocuj relację przestrzenną między poszczególnymi częściami ciała. Zauważ, gdzie

znajduje się w przestrzeni Twoja głowa w stosunku do barków i bioder. Pocuj nacisk pod stopami i zauważ, czy jest on większy pod śródstopiem, czy pod piętami.

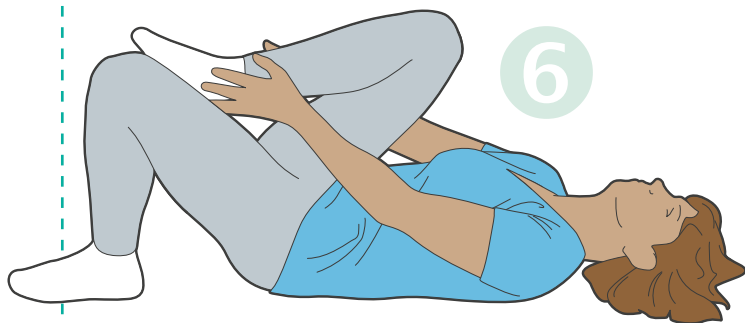
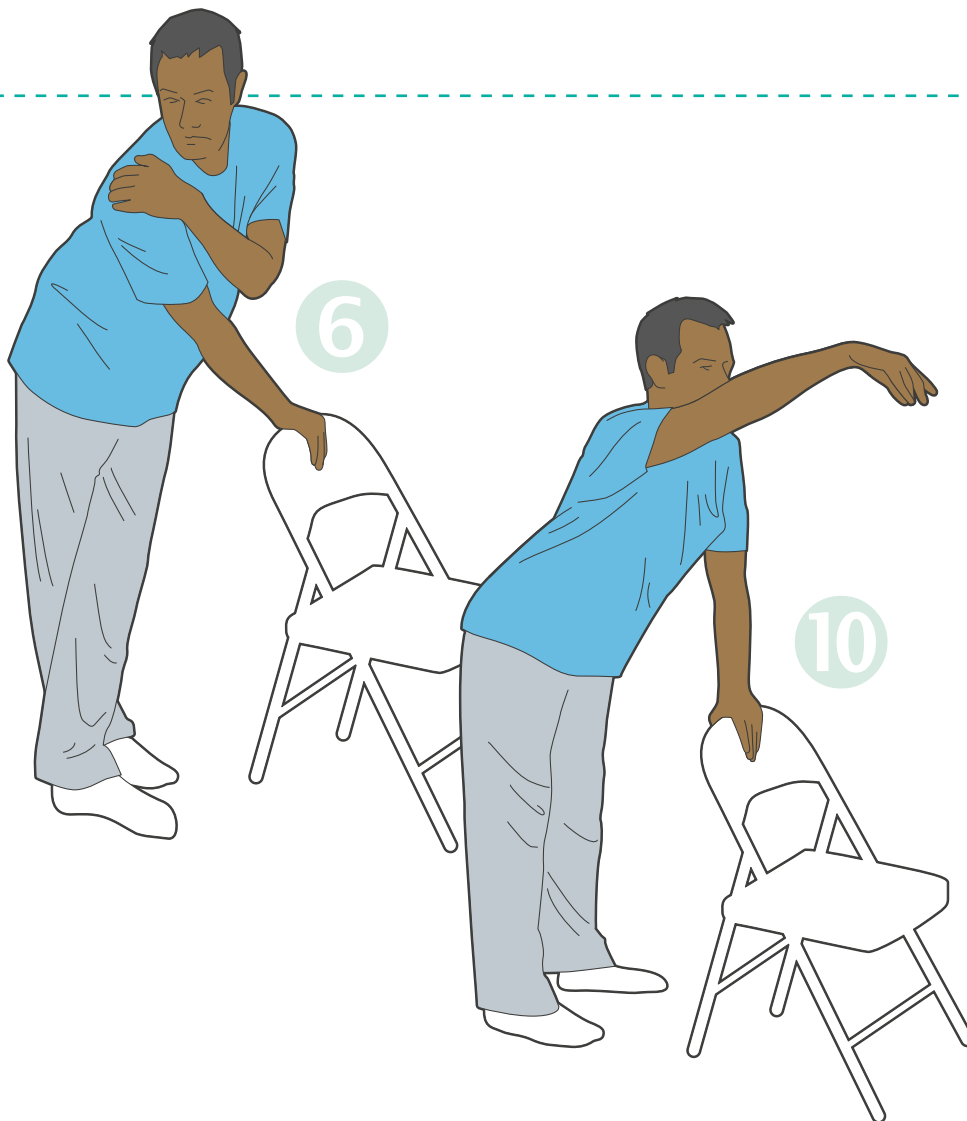
2 Stań ze stopami rozstawionymi na wygodną odległość. Przenieś ciężar ciała na lewą

stopę i ugnij prawe kolano, tak aby pięta oderwała się od podłogi i byś podpierał się na palcach prawej stopy.

3 Powróć do pozycji stojącej z obiema stopami w pełnym kontakcie z podłogą, a następnie powtórz przesunięcie ciężaru ciała w lewą stronę,

unosząc prawą piętę ponad podłogę 4-5 razy.

4 Teraz bardzo wolno zacznij podnosić ponad podłogę prawą stopę, unosząc kolano prosto przed sobą. Opuść je z powrotem i powtórz ten ruch 4-5 razy. Wykonując go, staraj się zachowywać



wyprostowaną pozycję i unikaj pochylania się w tył lub zginania ciała w jakąkolwiek stronę.

5 Gdy ukończysz wykonywanie tych ruchów, połóż się na plecach i odpocznij.

6 W pozycji leżącej ugnij oba kolana i oprzyj obie stopy płasko na podłodze. Następnie unieś prawą stopę ponad podłogę, uginając nadal kolano, i prawą ręką przytrzymaj prawą nogę z przodu tuż pod kolanem.

7 Łagodnie przyciągnij udo w stronę klatki piersiowej i powróć do neutralnej pozycji wyjściowej. Powtórz to 4-5 razy, po czym odpocznij.

8 Nadal leżąc na plecach, ugnij kolana, opierając stopy płasko na podłodze, i przytrzymaj z boku prawą ręką prawą stronę uda.

9 Unieś prawą nogę, ugiętą w stronę klatki piersiowej, tak jak przedtem, a unosząc ją, obejmij udo, kolano i łydkę. Zaczynaj od małego ruchu i powtórz go 4-5 razy. Zobacz, czy możesz w końcu przytrzymać ręką stopę. Pozwól, by położenie nogi określiło, gdzie ułożysz rękę. Odpocznij.

10 Jeszcze raz, nadal leżąc na plecach, ugnij kolana ze stopami opartymi płasko na podłodze i ułóż obie ręce wokół prawego uda – prawą rękę na zewnątrz, lewą wewnątrz. Teraz unieś prawą nogę, zgiętą jak poprzednio, obejmując ją obiema rękami, i przyciągnij do klatki piersiowej tak blisko, jak możesz bez odczuwania dyskomfortu, po czym powróć do pozycji neutralnej. Powtórz to 4-5 razy, a potem odpocznij.

11 Podnieś się do pozycji stojącej. Stojąc, połóż prawą dłoń na zewnętrznej stronie prawego uda i powoli unieś prawą nogę, tak jak poprzednio. Gdy noga będzie unosić się w górę, obejmij ją, dążąc do uchwycenia w końcu ręką stopy. Robiąc to, zachowuj wysoką pozycję i pozwól swobodnie opaść klatce piersiowej. Powtórz to 4-5 razy, a następnie odpocznij w pozycji stojącej.

12 Nadal stojąc, połóż prawą dłoń na zewnętrznej stronie prawego uda, a lewą dłoń – na wewnętrznej stronie prawego uda. Powoli unieś prawą nogę tak jak przedtem, a gdy noga będzie się podnosić, obejmij ją obiema rękami, dążąc w końcu do uchwycenia nimi stopy. Nie staraj się wykonać pełnego ruchu, o ile nie jesteś w stanie z łatwością zachować równowagi i wysokiej pozycji przez cały czas jego trwania. Powtórz to 4-5 razy, po czym odpocznij w pozycji stojącej.

13 Stojąc, przenieś po prostu ciężar ciała na lewą stopę i unieś prawą stopę ponad podłogę, podnosząc przed sobą ugięte prawe kolano. Jak teraz wygląda Twoja równowaga?

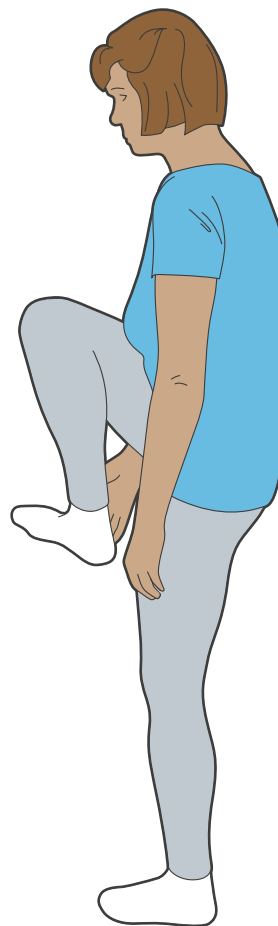
14 Powtórz to 1-2 razy, poruszając się powoli i zwracając baczność uwagę na to, co czujesz podczas wykonywania ruchu. Powróć do pozycji stojącej z obiema stopami płasko na podłodze. Czy dostrzegłeś różnicę między kontaktem z podłogą jednej stopy i drugiej?

15 Teraz po prostu przenieś powoli ciężar ciała w prawą stronę i unieś lewą nogę, zginając ją przed sobą. Zauważ, czy masz odmienne odczucia, wykonując ten ruch po tej stronie.

16 Na koniec wykonaj krótki spacer po pokoju, podczas chodzenia zwracając uwagę na wszelkie różnice między jedną i drugą stroną ciała.



11



12

BIBLIOGRAFIA

- 1 www.scientificamerican.com/article/do-people-only-use-10-percent-of-their-brains/
- 2 www.neura.edu.au/health/falls-balance/?gclid=CNZmbuw5MOCFQEjaQodcOMHfabalance
- 3 Vermikos J. *Sitting Kills, Moving Heals: How Everyday Movement Will Prevent Pain, Illness, and Early Death – and Exercise Alone Won't*. Sanger, CA: Quill Driver Books, 2011
- 4 *Postgrad Med J*, 2006; 82: 301–4
- 5 *Sports Med*, 2011; 41: 221–32
- 6 *Proc Natl Acad Sci USA*, 2010; 107: 13900–5



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

Joanna Brejecka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Nakaz eksmisji

Pasożyty nie tylko kradną nam składniki odżywcze, ale mogą też powodować infekcje, które skutecznie odbiorą radość życia. Dlatego najlepiej regularnie je wypraszać z organizmu.

Bardzo poruszyła mnie historia 10-letniej Amelki, która trafiła do mnie po 3 latach zmagania z potężnymi ropnymi zmianami na skórze, których z roku na rok było coraz więcej i były coraz intensywniejsze. Dziewczynkę kilkakrotnie hospitalizowano, przyjmowała wiele antybiotyków, sterydów oraz innych leków. Bez rezultatów. Jej ogólna odporność również osłabła, w efekcie raz w miesiącu zapadała na infekcje górnych dróg oddechowych.

Jak się okazało, w organizmie Amelki żerowały 2 pasożyty. Diagnostyka ujawniła też silny przerost grzybów *Candida albicans*. Ponadto 10-latką miała nietolerancję mleka i pszenicy.

Gruntowna zmiana

Wkrótce okazało się, że konieczna będzie całkowita eliminacja cukrów, które były znaczną częścią jej diety. Jadłospis Amelki został odwrócony o 180 stopni. Najczęściej dotąd pite soki i napoje gazowane zastąpiliśmy wodą, dziewczynka dostała też mieszankę ziół do picia, roślinne środki odrobaczające, a także preparat na odnowienie mikroflory i usprawnienie detoksykacji wątroby, która była mocno obciążona.

Miałam obawy, czy rodzice zastosują się do moich zaleceń, gdyż dla nich informacje, które dostali, były zupełnie nowe, bo wiem do tej pory żaden lekarz ani terapeuta nie zwrócił uwagi na te aspekty zdrowia pacjentki.

Po kilku tygodniach spotkałyśmy się na wizycie kontrolnej.

Efekt był piorunujący: brak jakichkolwiek zmian skórnych, żadnej infekcji. Amelka bardzo chętnie współpracowała i polubiła nowe zalecenia żywieniowe. Radość ogromna w moim sercu. Utkwiły mi jej słowa: „Dlaczego przez kilka lat przyjmowałam tyle lekarstw, choć mogłabym już wcześniej naturalnie wrócić do zdrowia w taki sposób? Dziękuję”.

Podobnych historii z życia moich pacjentów jest wiele.

Pasożyty są wśród nas

Podejrzenie zakażenia parazytami wzbudza skrajne emocje, dla jednych jest to nadal tabu (jak dla przeważającej większości przedstawicieli systemu medycznego), a dla innych przyczyna wszelkiego zła. Moim zdaniem prawda leży pośrodku.

Zdrowy, silny organizm nawet po zetknięciu się z larwami pasożyta powinien je strawić, nie dopuszczając do ich rozwinięcia. Szczególnie jeśli mamy w żołądku odpowiednią ilość kwasu solnego i zdrowy, prawidłowo funkcjonujący układ pokarmowy. Jednak z najmłodszymi rzecz ma się nieco inaczej. Ze względu na wciąż dojrzewające układy pokarmowy i odpornościowy dzieci są szczególnie narażone na infekcje pasożytnicze. Ponadto najmłodszy poznają świat przez dotykanie i lizanie wszystkiego, co im wpadnie w ręce, to także sprzyja rozwojowi zakażenia. Dlatego skupiska dzieci, tj. żłobki, przedszkola, piaskownice i place zabaw to miejsca, gdzie

najprawdopodobniej dochodzi do największej liczby zakażeń.

Kiedyś trafiłam na raport z analizy kurzu w jednym z przedszkoli na warszawskiej Pradze – okazało się, że w pyłe z sali przedszkolnej były znaczne ilości jaj owsików, lamblii oraz glisty ludzkiej. To potwierdza moje obserwacje w gabinecie – te pasożyty należą do najczęstszych.

Sygnaty

Objawy zarobaczenia mogą manifestować w różnych układach naszego organizmu. Oczywiście poniższe symptomy mogą świadczyć także o innych zaburzeniach zdrowotnych:

- przewlekłe osłabienie;
- częste przeziębienia, infekcje dróg oddechowych i zatok;
- chudnięcie lub szybkie przybieranie na wagę;
- apatia lub zwiększona pobudliwość;
- bóle i zawroty głowy;
- swędzenie skóry, wysypki, zmiany skórne;
- nudności i wymioty;
- bóle brzucha, gazy, wzdęcia, zaparcia, odbijania, śluz w stolcu, zakłócenia perystaltyki;
- nietolerancje pokarmowe i/lub alergię;
- duża ochota na słodkie;
- choroba lokomocyjna;
- podkrążone oczy;
- zgrzytanie zębami;
- objawy emocjonalne, takie jak apatia, depresja, niepokój, uczucie bezsilności, a nawet rozdrażnienie;
- nadaktywność ruchowa.

Koniec z waletowaniem

Aby sprawdzić, czy przyczyną dolegliwości zdrowotnych rzeczywiście są pasożyty, zrób badania kału, krwi oraz biorezonans np. metodą Diacom, której używam w gabinecie lub inną (Salvia, Mora).

Niestety wrażliwość badań na obecność pasożytów jest dość słaba – szacuje się, że lokatorzy na gapę wykrywani są w 5-10%.

Najczęściej mój gabinet odwiedzają pacjenci zakażeni owsikami, glistą ludzką, lambliami, tasiemcem, włosieniem krętym, tęgoryjcem ludzkim, węgorkiem jelitowym oraz przywrzami krwi. Wówczas zalecam kurację odrobaczającą, regenerację mikroflory jelitowej, modyfikację dietetyczną oraz oczywiście zrównoważenie funkcji narządowych organizmu.

Jednak warto odrobaczać się profilaktycznie 1-2 razy w roku. Miewam pacjentów z krajów skandynawskich i tam jest to absolutny standard zalecany przez lekarza całej rodzinie co 6 miesięcy.

Kurację najlepiej przeprowadzić naturalnymi środkami, które bazują na ziołowych związkach. Moim zdaniem jest to zdecydowanie korzystniejsze i łagodniejsze dla organizmu w porównaniu do chemicznych metod odrobaczania, choć zdarza się, że i one są potrzebne przy bardzo dużej ilości pasożytów lub ostrym przebiegu infekcji.

Dobrze skomponowana kuracja ziołowa usunie przy okazji nagromadzone przez pasożyty toksyny, śluz, a przy tym zmieni pH na niesprzyjające parazytom, dzięki czemu przez pewien czas ryzyko ponownego zakażenia będzie minimalne. Można ją stosować u dzieci od 3 r.ż.

Wiosna, lato lub wczesna jesień – to dobry czas na odrobaczanie. Jeśli jednak są do tego wskazania, można zrobić to o każdej porze roku.

Jedzenie to podstawa

Moim ulubionym środkiem oczyszczającym układ pokarmowy z pasożytów jest Antiparasite. Jednocześnie należy przywrócić prawidłową mikroflorę jelitową. Dlatego tak ważna jest dietoterapia – po pierwsze, odcina pasożyty od pokarmu, po drugie, odbudowuje mikrobiom i odporność, po trzecie, zmniejsza wilgotność w przewodzie pokarmowym.

Wyliminuj z codziennego jadłospisu produkty, sprzyjające rozwojowi i roz-



mnażaniu pasożytów oraz niekorzystnej mikroflory, takie jak cukier i jego przetwory, słodkie owoce, szczególnie banany i winogrona, soki owocowe, niefermentowane produkty mleczne (w wielu przypadkach również fermentowane produkty mleczne, szczególnie przy wychłodzeniu organizmu), pszenicę i jej przetwory (tj. chleb, ciasta, makarony, pizza), drożdże, przetworzone, konserwowane, smażone jedzenie oraz produkty, na które masz nietolerancje pokarmowe.

Sięgnij w zamian po pokarmy o właściwościach przeciwpasożytniczych, np. migdały i pestki dyni, granaty, sliwki umeboshi, wodorosty, warzywa, szczególnie buraki, kapustę, marchew, czosnek, cebula, por, rzodkiew i szczaw, ponadto wszelkie kiszonki z kapusty i ogórków oraz zakwas buraczany. Jedzenie doprawiaj koprem włoskim, goździkami, pieprzem kajeńskim, szałwią, imbirem, chrzanem lub tymiankiem. Włącz też do menu zioła, takie jak mięta, piołun, dymnica pospolita, wrotycz i czarny orzech.

Napary i kąpiele

Warto zastosować mieszankę przeciwpasożytniczą polecaną przez prof. Ożarowskiego. Zmieszaj po 50 g tymianku, kłącza tataraku, korzenia omanu oraz po 25 g mięty pieprzowej i liści orzecha włoskiego. Na koniec dodaj 10 g ziela piołunu. 2 łyżki dobrze wymieszanych ziół

zalej 2 szklankami wrzątku – pij otrzymany napar w 3 porcjach, rano, w ciągu dnia i wieczorem, najlepiej ok. 20 min przed posiłkami przez pierwszy tydzień. Przez kolejny pij raz dziennie.

Bardzo pomocne okazać się mogą również kąpiele przeciwpasożytnicze. Aby przeprowadzić taką kurację, zmieszaj po 50 g ziela tymianku, kłącza tataraku, korzenia omanu, po 25 g liści mięty i orzecha oraz po 20 g koszyczków rumianku, liści bobrka, ziela piołunu i tysiącznika lub goryczki żółtej. Zaparz mieszankę w 3 l wrzątku, pozostaw do naciągnięcia pod przykryciem przez ok. 1 godz. Precedź i wlej do wanny. Dolej ciepłej wody i zaproś do kąpiele dziecko. Dobrze, aby potomek był jak najbardziej zanurzony w naparze ziołowym przez 10-30 min. W oddzielnej miseczce przygotuj miód (może być sztuczny) i mąkę pszenną.

Smaruj całe ciało dziecka mieszaniną miodu i pszenicy, i spłukuj ziołami, po kilku minutach powinny zacząć pojawiać się w porach skóry drobne pasożyty lub toksyny. Wówczas ścieraj je, ściągaj łyżką lub tępym nożem. Rób to, dopóki będą wychodzić. W tym czasie dolewaj ciepłej wody do wanny, by kąpiel nie wystygła.

Po zakończonym zabiegu umyj dziecko, podaj mu do picia herbatkę ziołową z mięty, pokrzywy lub skrzypu. Powtarzaj kąpiel 1-2 razy w tygodniu aż do całkowitego wyliminowania toksyn lub pasożytów.

Akcja – regeneracja

A było tak pięknie... słońce, plaża, morska bryza, opalenizna. A teraz? Przesuszone i podrażniona skóra. Na szczęście domowe zabiegi przynoszą zaskakująco dobre efekty.

Latem skóra była narażona na promieniowanie UVA i UVB. Pierwsze przyczynia się do szybszego fotostarzenia tkanek, to drugie natomiast może powodować podrażnienia, zaczerwienienia i poparzenia słoneczne. Poza słońcem, na wygląd i zdrowie skóry wpływ miały także wysokie temperatury, wiatr, słońca i chlorowoda

wana woda oraz czynniki związane z nieodpowiednią dietą i zbyt słabym nawodnieniem organizmu. Nic więc dziwnego, że teraz skóra jest sucha, brak jej jędrności i elastyczności, a może nawet troszkę swędzi. W ten sposób domaga się odrobiny uwagi.

Postępowanie jest proste: najpierw oczyszczanie i złuszczenie,

by pozbyć się martwego naskórka, zniwelować drobne przebarwienia i pobudzić kolagen do pracy. Następnie nawilżanie. Po wakacjach skóra chce pić! I wreszcie odżywianie – trzeba dostarczyć jej odpowiednich składników pokarmowych, by mogła uzupełnić ubytki i przywrócić równowagę hydrolipidową.



Ujędrniający peeling kawowy

Zaparz kawę po turecku z 5 łyżeczek. Gdy już ostygnie, odcedź fusy i zmieszaj je z 2 łyżkami oliwy z oliwek oraz łyżką soli gruboziarnistej. Powstałą papką masuj dokładnie całe ciało. Poświęć na zabieg przynajmniej 20 min. Następnie spłucz ciało letnią wodą.



Dla cery tłustej i mieszanej

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

Peeling

Zmieszaj 2 łyżki cukru z łyżką oleju kokosowego. Na umyte i lekko wilgotne dłonie nałóż preparat i delikatnie rozcieraj okrężnymi ruchami. Zabieg powtarzaj co 2 tygodnie. Możesz też do oleju zamiast cukru dać łyżkę startych migdałów (muszą być wyjątkowo dobrze zmielone, aby nie podrapały skóry) oraz filiżankę soku z cytryny. Mieszankę wcieraj przez kilka minut w dłonie, potem umyj je ciepłą wodą i wmasuj krem odżywczy. Jak pokazują badania, olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest skuteczny i bezpieczny do stosowania jako środek nawilżający, przy braku działań niepożądanych¹.



Maseczka ujędrniająco-nawilżająca dla cery suchej

Umyj i poszatuj pół pęczka pietruszki. Dodaj do naci łyżeczkę oliwy z oliwek, a następnie podgrzej ją w ceramicznej miseczce nad świeczką tea-light. Dzięki temu listki uwolnią olejki eteryczne. Gdy zawartość miseczki będzie ciepła, dodaj do niej 2 duże łyżki kakao i 4 łyżki 12% śmietany. Zmiksuj wszystkie składniki i rozprowadź masę po skórze twarzy, szyi oraz dekoltu. Po 10 min spłucz letnią wodą.



Nawilżająca maska karotkowa

Marchewka jest bogatym naturalnym źródłem witaminy A. Olej z jej nasion ma udowodnione działanie przeciwstarzeniowe, rewitalizujące i odmładzające, ponieważ wspomaga redukcję zmarszczek i tworzenie nowych komórek*. Zetrzyj na tarce o drobnych oczkach marchewkę i dodaj do niej łyżkę oleju marchewkowego lub oliwy z oliwek, dokładnie wymieszaj, a następnie nałóż na twarz na 10-15 min. Po tym czasie zmyj skórę letnią wodą.



Tonik herbaciany

Zalej wodą o temperaturze 95°C łyżeczkę liści *Camellia sinensis*. Zostaw do zaparzenia. Stosuj miejscowo lub po prostu wypij. Jak dowodzą akademicy z Kliniki Dermatologii Uniwersytetu Columbia, przecieranie skóry wacikiem nasączonym w tym naparze łagodzi stany zapalne, działa antyoksydacyjnie oraz jako osłona przed słońcem. Katechiny zawarte w zielonej herbacie są ok. 20 razy silniejsze niż witamina E².

Maseczka przeciwzmarszczkowa

Rozdrobnij garść winogron i przetrzyj ją przez sito, tak by usunąć z nich pestki, dodaj 2 łyżki miodu i zagęść łyżką mąki ziemniaczanej. Jeśli grona będą duże, to możesz dodać jeszcze jedną łyżkę mąki. Następnie wszystko dokładnie wymieszaj. Nanieś maseczkę na twarz i pozostaw na ok. 20 min, następnie spłucz ciepłą wodą. Stosowana 2-3 razy w tygodniu nie tylko odżywia skórę, ale także wygładza ją i redukuje oznaki starzenia.



Pietruszkowa parówka

Jeśli chcesz poprawić ukrwienie twarzy i dekoltu lub zniwelować stany zapalne, zalej posiekany pęczek pietruszki wrzątkiem. Usiądź nad garnkiem lub misą, nakryj głowę oraz naczynie ręcznikiem i nachyl się nad nim, tak by ciepła para działała wprost na Twoją skórę. Po 10 min osusz ją delikatnie ręcznikiem.



Ziemniaczany okład

Obierz i ugotuj 2 ziemniaki, gdy lekko przestygną, rozgnieć je i wymieszaj z żółtkiem, a następnie dodaj 3 łyżki ciepłego mleka. Papkę nałóż na dłonie, przykryj folią i ciepłym ręcznikiem. Po kwadransie wyrzuć wysuszony okład, a ręce dokładnie umyj. Potem wklep w nie krem nawilżający. Taki okład wygładzi skórę oraz ją rozjaśni.

Srub cukrowy

Pół szklanki pestek z winogron utłucz w moździerzu, następnie dodaj do nich pół szklanki oleju z pestek winogron i pół szklanki cukru. Wszystko wymieszaj. Nabieraj na dłoń i okrężnymi ruchami masuj skórę przez ok. 20 min. Spłucz letnią wodą. Stosuj raz w tygodniu.



Pasta z kiwi na promienną cerę

2 liście aloesu i połowę kiwi zblenduj na gładką pastę. Dodaj łyżeczkę jogurtu naturalnego i zmieszaj. Następnie nałóż maseczkę na oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na 20 min. Potem spłucz ciepłą wodą. W ten sposób nawilżysz, zmiękczysz i rozjaśnisz cerę, a przy okazji ukoisz wszelkie podrażnienia i będziesz działać przeciwstarzeniowo³.



Peeling do naczynkowej skóry

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

Kąpiel dyniowa

Szklankę startego miąższu dyni połącz z 3-4 łyżeczkami miodu. Dodaj litr mleka 3,2%. Wszystko dokładnie wymieszaj. Napuść do wanny ciepłej wody i wlej mieszankę. Zanurz się w kąpeli na ok. 30 min. Miąższ z dyni działa oczyszczająco. Okazuje się, że wyciąg z niego podany miejscowo znacznie zwiększa aktywność antyoksydantów w skórze i łagodzi zmiany związane z jej kontaktowym zapaleniem⁴. Z kolei mleko i miód doskonale ją nawilżą.



Nagietkowa kąpiel

Zalej wrzątkiem 4 łyżki kwiatów nagietka i zostaw do ostygnięcia. Dopiero gdy woda będzie ciepła, ale nie gorąca, zanurz w niej dłonie. Po 10 min wytrzyj je i wmasuj w nie krem odżywczy. Nagietek działa regenerująco i ochronnie na skórę. Naparem lub nalewką nagietkową można też prze-mycwać zmiany trądzikowe, w celu złagodzenia stanu zapalnego i ukojenia podrażnionej tkanki⁵.





Do skóry suchej

Oberz gruszkę ze skórki, usuń gniazdo nasienne i rozgnieć owoc na papkę. Dodaj łyżkę mleka i łyżeczkę miodu. Dokładnie wymieszaj. Maseczkę nałóż na twarz i zostaw na ok. 20 min. Gdy czas minie, spłucz letnią wodą. W ten sposób odżywisz i nawilżysz skórę.

Okład na wyrównanie kolorytu

Umyj i posiekaj garść natki pietruszki. Zetrzyj na tarce małego ogórka. Wymieszaj i połącz z łyżką jogurtu naturalnego. Taką maskę nałóż na twarz, dekolt i dłonie. Zostaw na ok. 20 min. W ten sposób rozjaśnisz przebarwienia. Jeśli chcesz wzmocnić efekt, zalej pęczek pietruszki szklanką wrzątku i zaparżaj przez ok. 20 min. Następnie przecedź. Gdy przestygnie, zamocz płatki kosmetyczne i nałóż je na skórę w miejscach, gdzie znajdują się przebarwienia. Zostaw na kwadrans. Potem przemij twarz letnią wodą.

Tonik z białym winem na rozszerzone naczynka

Zmieszaj po 2 łyżki suszonej szalwii, dziurawca, kwiatu lipy i kasztanowca. Zalej ziola 2 szklankami wrzącej wody i pozostaw do ostygnięcia. Kiedy napar ostygnie, dodaj 2 szklanki wytrawnego białego wina i odstaw całość na 14 dni do zaciemnionego miejsca. Po upływie 2 tygodni przecedź tonik przez gazę. Trzymaj płyn w lodówce. Przecieraj nim twarz codziennie.

BIBLIOGRAFIA

1. AL Agero, VM Verallo-Rowell. Dermatit., 2004, 5, 3, 109-16
2. Oxid Med Cell Longev. 2012; 2012: 560682
3. J. Nat. Prod. Plant Resour., 2011, 1 (1): 24-32
4. Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1; 4(3): 298-307
5. J Microsc Ultrastruct. 2020 Apr-Jun; 8(2): 55-61
6. J Clin Oncol., 2004, 22, 8, 1447-53.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Vitalbon MEN

suplement diety

na męskie problemy

Wybierz jakość farmaceutyczną!



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

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

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

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



Niezwykłe elektrownie

Mitochondria są centralnym miejscem pozyskiwania energii wszystkich komórek, kluczowym dla zachowania zdrowia

Mogą być wydłużone i niktowate, rozgałęzione lub ziarniste. Stąd też ich nazwa – „mítos” to po grecku nić, zaś „chondrion” to grudka lub ziarnko. Te maleńkie – ich średnica wynosi 0,2-3 μm , zaś długość 2-9 μm – organelle w cytoplazmie komórek eukariotycznych mają za zadanie utlenianie prostych związków organicznych do dwutlenku węgla i wody. Proces oddychania komórkowego jest podstawowym źródłem energii w komórkach. To dlatego niepozorne mitochondria są tak ważne, a medycyna mitochondrialna, jeszcze niedawno dostępna głównie dla wojska oraz czołowych sportowców, cieszy się coraz większym uznaniem i popularnością.

Z własnym DNA

Każde mitochondrium składa się z zewnętrznej, gładkiej błony (membrany), która przepuszcza małe cząsteczki, ale już nie molekuly protein. Wewnątrz znajduje się kolejna membrana z grzebieniem mitochondrialnym, składająca się w 70% z białek, zaś z 30% – z fosfolipidów. Ta błona jest przepuszczalna dla gazów i wody; w środku znajduje się łańcuch oddechowy, który składa się z 4 kompleksów enzymatycznych, odpowiadających za transport elektronów. Wewnętrzna przestrzeń mitochondriów to macierz mitochondrialna, w której znajduje się mitochondrialne DNA (mtDNA). Natomiast między błonami mieści się kinaza adenylanowa – enzym, który

uaktywnia się, kiedy synteza ATP, czyli adenozynotrifosforanu, nośnika energii w metabolizmie komórki, jest niewystarczająca. Każde mitochondrium ma mtDNA, mtRNA oraz rybosomy. MtDNA koduje ok. 10% protein mitochondrialnych, a zawarte tam dane dotyczą struktury, reprodukcji i odnowy tych organelli. Ów beczenny ładunek komórkowy znajduje się w macierzy i nie jest tam zabezpieczony. Dlatego mitochondrium jest tak wrażliwe na szkodliwe działanie wolnych rodników, toksyn czy promieniowania – o wiele łatwiej je uszkodzić niż nasze zwykłe DNA. To kluczowy moment – gdy mtDNA zostanie naruszone, nie da się go naprawić. Każdy ubytek czy defekt

są nieodwracalne. Każda szkoda może prowadzić do zmian w działaniu mitochondriów i upośledzeń ich funkcji¹.

A najważniejszą z nich jest zaopatrywanie komórek w energię. Organella te wytwarzają jej aż 95% wewnątrzkomórkowej. Dzieje się to w procesach rozkładu pirogronianu, cyklu kwasu cytrynowego, łańcucha oddechowego i procesie syntezy ATP. Tam dochodzi do procesu beta-oksydacji kwasów tłuszczowych – zaczyna się proces glukooogenezy i syntezy ciał ketonowych. Mitochondria odgrywają także bardzo istotną rolę w tworzeniu materiału budulcowego komórki (biorą udział w syntezie aminokwasów oraz kwasów tłuszczowych), jej oczyszczaniu (dzięki nim dochodzi m.in. do rozkładu mocznika i amoniaku) oraz kontroli jej cyklu – wzroście i śmierci.

Potomstwo bakterii?

Fakt, że mitochondria posiadają w macierzy koliste cząsteczki DNA i rybosomy (zwane mitorybosomami), które umożliwiają im syntetyzowanie niektó-

rych białek, oraz mnożenie się przez podział niezależny od podziału komórki, wskazuje na ich pochodzenie od tlenowych prokariotów (bakterii). Zdaniem naukowców zostały one najprawdopodobniej wchłonięte w procesie fagocytozy przez pierwotne komórki eukariotyczne, a z biegiem czasu stały się stałym fragmentem ich struktury.

Ochronić kod

MtDNA ulega mutacjom i zaburzeniom genetycznym, co z kolei ma wpływ na procesy starzenia się organizmu oraz może stanowić przyczynę schorzeń. Jeśli mitochondria szwankują, produkują mniejszą ilość energii. Zaczynają pojawiać się uszkodzenia komórek, które mogą prowadzić nawet do ich śmierci. Gdy taki proces zachodzi w wielu miejscach organizmu – narządy zaczynają nieprawidłowo funkcjonować. To zaś otwiera drogę chorobom². To dlatego tak ważne jest dbanie o to, by mitochondria jak najdłużej zachowały sprawność. Od tego bowiem zależy dobrostan

organizmu. I dokładnie tym zajmuje się medycyna mitochondrialna.

Schorzenia, które mają związek z wadliwym działaniem mitochondriów, nazywane są mitopatiami lub cytopatiami mitochondrialnymi. Dzieli się na pierwotne i wtórne. Te pierwsze spowodowane są mutacjami w mtDNA i często wykrywane są wkrótce po urodzeniu. Często dotyczą tych systemów organizmu, które potrzebują ogromnych ilości energii, czyli układu nerwowego, mięśni szkieletowych lub serca.

Mitochondropatie wtórne występują w wyniku działania czynników zewnętrznych. Tych jest wiele: nieodpowiednia dieta, niedobory minerałów, witamin, długotrwały i zwiększony wysiłek fizyczny, stres czy przyjmowanie leków. Niebezpieczne są również stany zapalne, potrafią bowiem uszkodzić nasze małe elektrownie. To właśnie stopień, w jakim te organella zostaną uszkodzone, determinuje objawy i ich natężenie. I tak uszkodzenie mtDNA na poziomie 20% to sytuacja, z którą organizm sam sobie poradzi. Na poziomie 40% powo-

REKLAMA

OGIEN

W MITOCHONDRIACH



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY



PQQ



NADH



RESVERATROL PT

kenay®

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

eprasa.pl a3d05b223a

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



duje spadek odporności i wzrost masy ciała, który nie jest spowodowany dietą. Może wystąpić także nietolerancja na alkohol. Przy 60% dochodzi już do schorzeń, które należy zaliczyć do grupy poważnych, pojawia się bowiem groźny kryzys energetyczny – organizm dba przede wszystkim o najważniejsze organy, tam kieruje rezerwy energetyczne. Mogą pojawić się zespół chronicznego zmęczenia, choroby z autoagresji, neurodegeneracje, a nawet nowotwory³.

Zmęczenie, kłopoty z trawieniem?

MtDNA jest delikatniejsze od genomu, dlatego też bardziej podatne na uszkodzenia. Kiedy mitochondria są osłabione, pojawiają się pewne symptomy, które – wyłapano odpowiednio wcześniej – mogą sugerować rozpoczynający się stan chorobowy. Jeśli więc nagle okazuje się, że zaczynamy narzekać na słabą kondycję, zmęczenie, problemy ze snem i koncentracją, kłopoty z trawieniem, bóle mięśni, stawów czy głowy, a do tego łatwiej się przeziębiamy – warto się zatrzymać. To mogą być oznaki degradacji mitochondriów. Niezahamanie w porę tempo mutacji mitochondrialnego DNA przyspieszy – i może doprowadzić do poważnych schorzeń.

Warzywa i owoce to najlepsze źródło antyoksydantów; skuteczna i pomocna będzie także niskowęglowodanowa i bogata w tłuszcze dieta.

Wysiętek fizyczny pozytywnie wpływa na te organelle, warto więc znaleźć czas na spacer czy ćwiczenia na powietrzu⁴.

Sen przy zaburzeniach pracy mitochondriów warto postarać się, by nocny wypoczynek był długi (9 godz.) i miał dobrą jakość. Tu pomocna może być melatonina.

Obrońcy mitochondriów

Bardzo ważna jest odpowiednia suplementacja. Warto zadbać o podawanie kwasów omega-3, witamin B2, B3, B12, C i D3 oraz koenzymu Q10.

“ Uszkodzenie mtDNA na poziomie 20% to sytuacja, z którą organizm sam sobie poradzi. Na poziomie 40% powoduje spadek odporności i wzrost masy ciała, który nie jest spowodowany dietą. Przy 60% pojawia się poważny kryzys energetyczny... ”

Ten ostatni związek ma silne działanie przeciwutleniające i ochrania błony mitochondriów przed uszkodzeniami. To mur obronny, który osłania je przed inwazją wolnych rodników. Z badań wynika, że koenzym Q10 może zwiększać ilość tych organelli w mózgu⁵.

Istotne są także L-karnityna, która transportuje do mitochondriów tłuszcze potrzebne do wytwarzania ATP i magnez, wspomagający enzymy w wytwarzaniu ATP.

Selen, cynk i chrom dbają o właściwą strukturę błon w mitochondriach, chronią je przed wolnymi rodnikami oraz biorą udział w wytwarzaniu energii.

Z kolei kurkumina naprawia uszkodzenia oksydacyjne i zmniejsza ilość tlenu zużywaną przez organelle⁶.

Specjaliści podkreślają, że przy właściwie dobranej suplementacji, pozytywne efekty pojawią się już po 2-3 miesiącach.

Regeneracja

Zabiegi naprzemiennej hipoksji (Interval Hipoxy Hiperoxy Treatment – IHHT) polegające na podawaniu tlenu o wysokim i niskim stężeniu, mają za zadanie odnowę mitochondriów. Niedługie, odbywające się pod kontrolą okresy (umiarkowanego) niedotlenienia mają pozytywny wpływ na organizm. Powodują w nim stres komórek, co uruchamia szereg obronnych reakcji powodujący, że w mitochondriach dochodzi do zmian adaptujących komórki

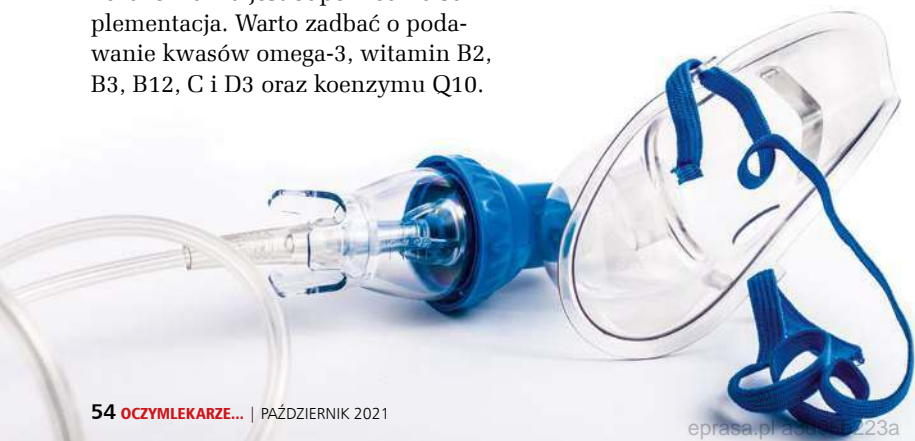
do stanu hipoksji. W rezultacie zwiększa się odporność organizmu – dlatego początkowo medycyna mitochondrialna stosowana była w przypadku żołnierzy i sportowców. To, w dużym skrócie, trening komórek, określane czasami jako legalny doping. Na skutek hipoksji uszkodzone mitochondria obumierają, a te, która się odbudowują, są zdrowe i silne. Proces regeneracji jest krótki⁷.

Terapia ta wykorzystuje najnowsze odkrycia medyczne. Warto podkreślić, że w 2019 r. Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny otrzymali naukowcy, którzy odkryli mechanizm wyjaśniający, jak komórki odczuwają i reagują na zmiany dostępności tlenu, oraz wykazali, jak organizmy dopasowują swoją fizjologię do zmiennych ilości O₂. Instytut Karoliński docenił badania Williama G. Kaelina Jr. i Gregga L. Semmeny oraz sir Petera J. Ratcliffe’a.

Podczas zabiegu pacjent oddycha przez maskę. Chorzy określają go nawet jako relaksujący. Wśród wskazań do terapii IHHT znajdują się choroby metaboliczne, nadciśnienie, choroba wieńcowa, astma, zespół przewlekłego zmęczenia, choroby neurologiczne, układu oddechowego, insulinoodporność, choroby tarczycy, borelioza, otęłość. Terapia wskazana jest po okresach zwiększonego wysiłku psychicznego i fizycznego, a także dla osób uprawiających wspinaczkę wysokogórską (jako trening adaptacyjny). Wykazuje również działanie przeciwstarzeniowe.

BIBLIOGRAFIA

1. Postepy Biochem. 2011;57(2):222-9
2. FEBS Lett. 2018 Mar;592(5):728-742; Oxid Med Cell Longev. 2020 Mar 26;2020:9423593
3. Vascular. Nov-Dec 2007;15(6):336-4; J Neuropathol Exp Neurol. 2006 Dec;65(12):1103-10; Integr Med (Encinitas). 2017 Oct;16(5):18-21
4. Cold Spring Harb Perspect Med. 2018 Jul 2;8(7):a029694
5. Integr Med (Encinitas). 2014 Aug; 13(4): 3543
6. Biofactors . 2020 Jan;46(1):5-20
7. Medycyna Mitochondrialna Nowatorska metoda na pozornie nieuleczalne choroby, Wydawnictwo Vital, Białystok 2015, B. Kukliński, Dr Anja Schemionek



Mitoceutyki Dr Enzmann

Wsparcie dla Twoich mitochondriów

 **mitopharma®**
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



– Podwójne wsparcie odporności



– Wsparcie mitochondrialnej produkcji energii



– Efektywna produkcja kolagenu



– Dla prawidłowego metabolizmu homocysteiny



– Wsparcie układu nerwowego



– Dla optymalnej produkcji hormonów tarczycy



– Prawidłowa praca mięśni i kości

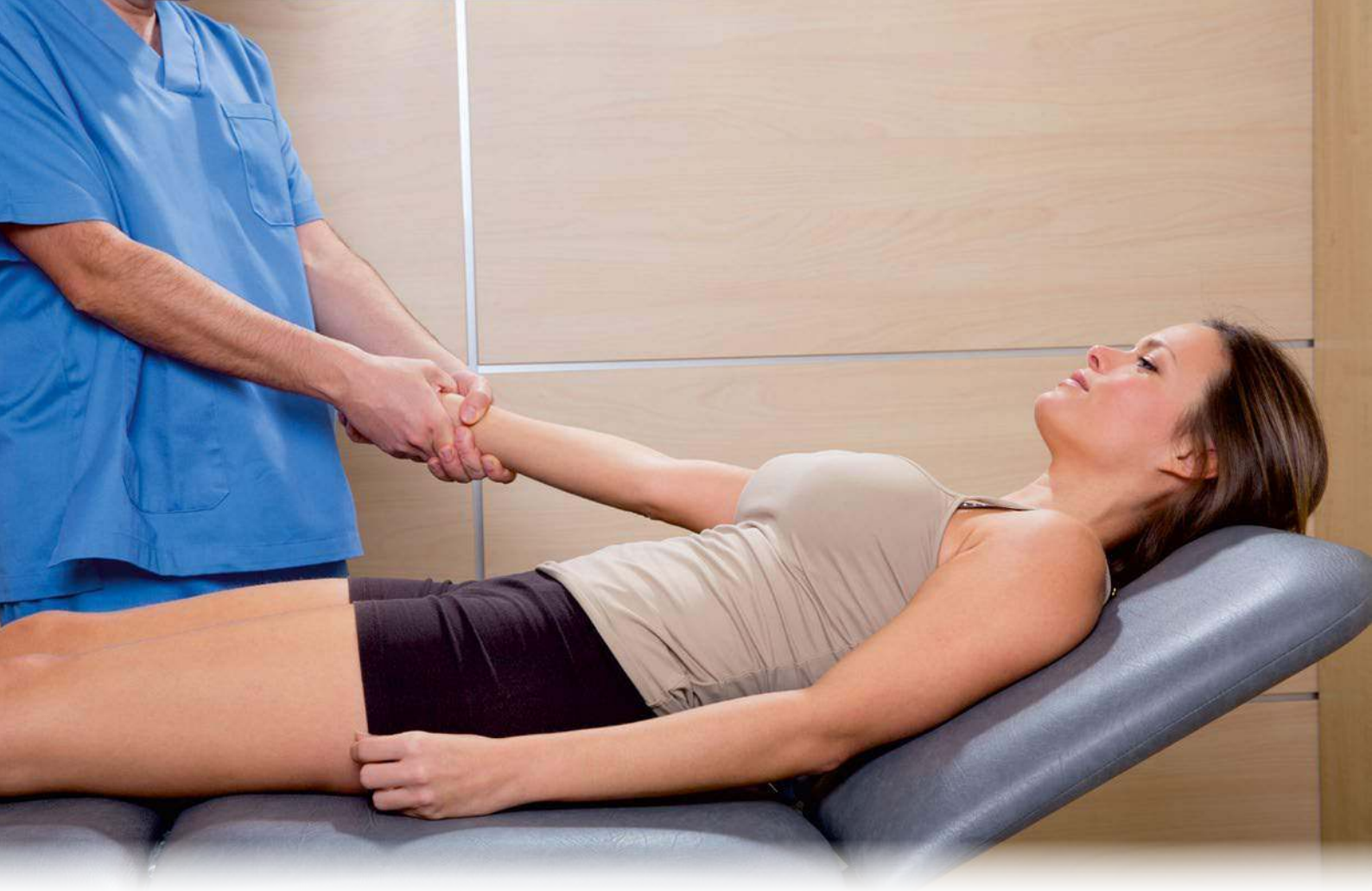


– Dla prawidłowego funkcjonowania mitochondriów. Unikalna, płynna formuła koenzymu Q10 o bardzo wysokiej przyswajalności.



– Antyoksydacyjna ochrona mitochondriów

Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!
Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl



Technika Bowena: mała inwazyjność – ogromna skuteczność

Można stosować ją do leczenia dolegliwości mięśniowo-szkieletowych czy neurologicznych, w tym ostrych urazów sportowych i stanów przewlekłych lub organicznych. Terapia Bowena bowiem wykonywana jest na powięzi powierzchownej i głębokiej, nie dotyczy tkanki twardej.

Doświadczenie zabiegu jest delikatne, subtelne i relaksujące. Uważa się, że Technika Bowena skłania organizm do zresetowania się, naprawy i zrównoważenia, a korzystający z terapii zgłaszają doznania ulgi w bólu i odzyskania energii.

Kluczowym elementem zasady działania terapii Bowena jest podejście holistyczne. Pracujemy zgodnie z dobrze ugruntowaną zasadą medycyny naturopatycznej: „Aby ciało było traktowane jako całość, bez odwoływania się do nazwanej choroby”. Rzeczywiście – nie

diagnostujemy i nie leczymy tylko określonej choroby lub stanu. Stymulujemy organizm do autoregulacji w celu powrotu do stanu równowagi, czyli ma to wpływ na całą osobę.

A wcale nie jest to łatwe do zaakceptowania, ponieważ nasza uwaga zwykle skoncentrowana jest na konkretnej dolegliwości. Kiedy po terapii pojawia się zauważalna poprawa innych schorzeń, następuje wówczas zaskoczenie, zadziwienie – wow, jak to możliwe? To tylko kilka ruchów, z pozoru nieskomplikowanych, a wywołało ciąg niespodziewanych reakcji w ciele.

Do samego źródła

Protokół Techniki Bowena jest doskonale opracowany pod względem oddziaływania na cały organizm. Na pierwszej wizycie wykonujemy zabieg na całe ciało. Wynika to z tego, że często trudno jest być całkowicie pewnym, skąd pochodzi ból i wiedzieć, w jaki sposób pierwotny problem wpływa na inne struktury. Holistyczne podejście Bowena powoduje dotarcie do źródła dolegliwości delikatnie i skutecznie. Pracując z klientem, zawsze podkreślam znaczenie aktywnego trybu życia oraz picia odpowiedniej ilości i jakości wody.

Reakcje, które mogą wystąpić po sesji terapeutycznej, to: zmęczenie, pragnienie, nasilenie pierwotnych objawów, sztywność, bóle głowy, objawy grypopodobne, zwiększona aktywność ruchowa. Istotne jest, aby w tym momencie nie zaprzestać leczenia.

Ruchy terapeuty są tak subtelne, że jeśli doświadcza się silnej reakcji, to pokazuje jak głęboka może być praca organizmu. Większość klientów doświadcza tego w ciągu kilku sesji. Taka odpowiedź wskazuje na fakt, iż zabiegi są niezbędne, jeśli pełny efekt ma być odczuwalny. Niektóre schorzenia mogą wymagać częstszych spotkań, zawsze jednak ważne jest, by regularnie wracać na zabiegi w celu zachowania optymalnego stanu zdrowia.

Terapia Technika Bowena składa się także z przerw. Taka pauza pozwala organizmowi na kilkuminutowy odpoczynek i inicjuje proces naprawczy. Długość przerw jest różna, w zależności od indywidualnego przebiegu sesji, ale przeciętnie trwa ok. 2 min pomiędzy kolejnym zestawem ruchów.

Uzdrawiający relaks

Jednym z najmniej poznanych obszarów ciała jest mózg. Nawet wśród specjalistów, zajmujących się jego badaniem, zdania są mocno podzielone. Niektórzy na przykład twierdzą, że mózg jest całością, a inni wyrażają opinie, że działa on w ramach systemu modułowego.

Niezależnie od tego możemy być pewni, że każdy nasz ruch właśnie przez mózg musi zostać skontrolowany i zaakceptowany.

Z mózgu zostają wysyłane sygnały, które wędrują do ciała, a następnie wracają do „centrali” z zinterpretowanymi informacjami. Za każdym razem, gdy coś czujemy, słyszymy, widzimy, a nawet myślimy – mózg wprowadza przeszłe doświadczenia, aby określać doznania i tworzyć odpowiednią reakcję. W przypadku ruchu Bowena mózg nie jest w stanie zrobić tego natychmiast i potrzebuje więcej danych w celu sformułowania odpowiedzi.

Błyskawiczną reakcją jest prawie zawsze szybki i głęboki relaks. Często klient zgłasza uczucie mrowienia lub ciepła w miejscu dotyku ciała. Dlaczego? Ponieważ ruch

jest nietypowy i mózg „zachodzi w głowę” nad tym, co się stało.

Ciekawe jest to, jak niewiele robi się podczas sesji. Klient może wyjść z gabinetu zabiegowego, odczuwając niewielką lub nawet żadną poprawę poza poczuciem relaksu. Tymczasem reakcje na terapię Bowena w ciągu kilku dni często mogą zaskoczyć, bo zaprzeczają jego łagodnemu i delikatnemu podejściu.

Sztywność, ogólne rozbitcie, ból głowy sygnalizują, że ta mała ilość ruchów spowodowała wielką reakcję w organizmie. Wszystkie znaki pokazują, że mózg i ciało rozpoczęły proces naprawy. Na ogół jest on szybki i często zdarza się, że nawet długotrwały ból nagle zmniejsza się lub ustępuje.

Dla kogo Bowen?

Większości dolegliwości bólowych można skutecznie pozbyć się w ciągu kilku zabiegów. Choć takie problemy mięśniowo-szkieletowe, jak na przykład zamrożony bark czy ból pleców i szyi o podłożu zapalnym, potrzebują więcej czasu.

Zauważam, że osoby korzystające z terapii Bowena, przy okazji pozbywają się objawów astmy, migren, zespołu jelita drażliwego czy niepłodności. Można nawet pożegnać się z katarem siennym.

Z uwagi na bezinwazyjność oraz wysoką skuteczność terapia ta pomocna jest także w leczeniu niemowląt. Rezultaty często widoczne są już po pierwszym zabiegu.

Przyszłe mamy też korzystają z naszych technik, pod wpływem których ustępują mdłości, wymioty, bóle krzyża. Bowtech pomocny jest również przy niewłaściwym ułożeniu płodu przed porodem.

Dla osób starszych, które odczuwają przewlekły ból, terapia ta wnosi nową jakość życia, uwalniając ich od codziennego dyskomfortu.

Oczywiście Technika Bowena nie zastępuje leczenia. Informacje tutaj przedstawione mają na celu przybliżenie działania terapii. Nie zastąpią wskazówek od lekarza lub innego odpowiednio wykwalifikowanego pracownika ochrony zdrowia, z którym należy się skontaktować w przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych.

Bernadeta Sikora

Członek Stowarzyszenia Bowtech Polska

Stowarzyszenie Bowtech Polska

Os. Zwycięstwa 13/91

61-647 Poznań

e-mail: stowarzyszenie@bowtechpolska.pl

www.bowtechpolska.pl



Uzdrowienie po relacji z narcyzem



Czujemy się bezwartościowi, często w stanie depresyjnym, na progu załamania. I w tym momencie narcyz kończy związek, bo wyczerpał już cykl swoich nadużyć. Jak dojść do równowagi psychicznej po toksycznym związku?

Relacja z narcyzem jest jak tango – dramatyczna, emocjonująca, pełna zwrotów akcji. Z czułego partnera w jednej chwili może zmienić się w oprawcę. Jego wsparcie okazuje się pozorem, uczucia – iluzją, gorące zaangażowanie – zimnym wycofaniem.

Osoby narcystyczne nie mają umiejętności okazywania empatii i nie są w stanie stworzyć autentycznych relacji. Jednak to oni postrzegani są za najbardziej atrakcyjnych.

Zwodniczy urok

Emanuel Jauk, psycholog kliniczny i naukowiec z austriackiego uniwersytetu w Grazu, w *European Journal of Personality* opublikował wyniki badań, które odkrywają tajemnicę narcystycznej osobowości. W eksperymencie Austriaka wzięło udział 90 osób, które były na 700 randkach. Wyniki zaskoczyły badacza, bo osoby z najwyższymi wynikami na skali narcyzmu były najbardziej pożądane przez płęć przeciwną¹.

Dlaczego, skoro narcyzi w tworzeniu relacji najlepsi nie są? Jauk twierdzi, że świetnie za to radzą sobie na randkach. Co o tym decyduje? Są zadbani, co sprawia, że robią doskonale pierwsze wrażenie. Silna koncentracja na sobie oznacza, że mają dużą świadomość atutów, które potrafią lukratywnie „sprzedać”. Poza tym są doskonałymi uwodzicielami. Przewagę daje im pewność siebie, która razem z atrakcyjnością fizyczną szybko czyni ich obiektami pożądania. Na spotkaniach, podczas

których nawiązujemy pierwszy kontakt, pomaga im też ekstrawertyczna osobowość. To wystarczy, żeby zauroczyć się narcyzem i wejść w relację.

Niestety dalszy jej rozwój nie wygląda jak zakończenia hollywoodzkich filmów. Z biegiem czasu u boku narcyza czujemy się w najlepszym wypadku niezauważani i nieważni, w gorszym stajemy się ofiarami emocjonalnej a nawet fizycznej przemocy.

Między egocentryzmem a empatią

Tworzymy więzi z ludźmi i zapewniamy sobie korzyści społeczne dzięki empatii. Pielęgnowana i odpowiednio zarządzana umożliwia wgląd w myśli i nastroje innych oraz daje moc przewidywania ludzkich działań. Każdy w jakimś stopniu ma w sobie jej pokłady, ale jej skuteczność ogranicza nasz egoizm. Poruszanie się po łuku między czuciem a egocentryzmem dotyczy każdego z nas.

Amerikanin Robert Greene, światowy autorytet w dziedzinie strategii, władzy i manipulacji, w książce „Prawa ludzkiej natury” uświadamia, że wszyscy jesteśmy narcyzami. Istotne jest jednak to, że u niektórych ta tendencja przejawia się silniej niż u innych.

Greene uważa, że warto nauczyć się rozpoznawać toksycznych narcyzów, zanim zostaniemy nieświadomie wciągnięci w ich grę². Szacuje się, że zaburzenie narcystyczne dotyczy ok. 6% populacji, a większość stanowią mężczyźni.

Brak miłości własnej

W historii rodzinnej niemal wszystkich głęboko narcystycznych osób znajdujemy albo odrzucenie, albo usidlenie. W efekcie nie mają oni obrazu samych siebie, nazywanego przez Roberta Greena jaźnią. To pewnik, który ludzie noszą w sobie i operują nim w znacznej mierze podświadomie, bo wiedzą i czują, kim są i jacy są³.

Narcyzi przez brak jaźni nie mają podstaw, aby mieć poczucie własnej wartości. Dlatego są całkowicie zależni od uwagi innych. To im pozwala czuć, że żyją i są wartościowi. Ale nie chodzi tu jedynie o uwagę, tylko „używanie” ludzi do własnych celów. Narcyz na randce poluje na swoją ofiarę, która jest mu potrzebna, ale której nie obdarzy uczuciami, bo nie potrafi kochać siebie.

W narcyzie nie ma zdolności do dokładnego i pełnego zrozumienia rzeczywistości drugiego człowieka. Ludzi traktuje jako przedłużenie siebie, a nie jako oddzielne jednostki z ich potrzebami, pragnieniami, uczuciami.

Na innych projektuje negatywne wyparte aspekty siebie. Są oni przeciwnikami, z którymi walczy, by utrzymać iluzję własnej doskonałości. W relacjach stosuje nadużycia – wzbudza winę, okazuje pogardę, zawstydzia, poniża, szantażuje emocjonalnie, straszy agresją.

Inteligencję wykorzystuje do manipulowania, aby uzyskać to, czego chce.

„Miłość” narcyza jest warunkowa, wchodzi do relacji na swoich zasadach i jedynie ich przestrzega. Brak empatii pozwala mu zadawać ból. Potrafi porzucić nagle, pozostawiając po sobie traumę odrzucenia, dezorientację, oszołomienie.

Niebezpieczne związki

Na wczesnym etapie relacji, kiedy jeszcze uwodzimy się wzajemnie, narcyz może wyglądać na pełnego pasji

Jak rozpoznasz narcyza?

- Gdy ktokolwiek kwestionuje jego słowa albo działania, nie mogąc oprzeć się na wewnętrznym poczuciu wartości, reaguje wściekłością i pragnieniem zemsty.
- W konfliktach narcyz często odgrywa rolę zranionej ofiary, co dezorientuje, ale bywa, że wzbudza sympatię. Bywa zgrzybliwy i nadwrażliwy.
- Brak mu dystansu, niemal wszystko bierze do siebie. Może paranoicznie doszukiwać się wrogów.
- Jest zniecierpliwiony, kiedy w rozmowie mowa jest o czymś, co bezpośrednio go nie dotyczy. Kiedy inni zwracają na siebie uwagę, może wykazywać tendencję do gwałtownych ataków zazdrości.
- Wewnętrzną pustkę skrywa pod skrajną wręcz nienaturalną pewnością siebie. Lepiej nie wystawić jej na próbę.
- Zamartwia się, co pomyślą o nim inni, dlatego trudno mu skoncentrować się na wydarzeniach zewnętrznych oraz na reakcjach innych – być cierpliwym i spokojnym.
- Ludzie są dla niego wyłącznie narzędziami do zapewnienia uwagi oraz korzyści. Najczęściej pragnie ich kontrolować, by mieć na wyłączność ich „usługi”.
- Cechuje go brak empatii.
- Potrafi angażować otoczenie w swoje niekończące się dramaty i wzbudzać poczucie winy, jeśli nie poświęcamy mu czasu.
- Relacje z nim są niesatysfakcjonujące, bo wszystko musi kręcić się wokół niego. Życie z narcyzem może być niebezpieczne, ponieważ cały czas podważa on pewność i poczucie wartości bliskiej mu osoby.
- Głęboki narcyz powoduje pograżanie się w sobie, więź z rzeczywistością ulega osłabieniu a ludzie stają się jedynie narzędziami, by koić jego dotkliwie poczucie niepewności. Narcyz, dlatego że jest od innych uzależniony, tak bardzo ich nienawidzi i zwalcza.
- Często szuka spełnienia w pracy, bo chce przyciągnąć uwagę dzięki swoim spektakularnym osiągnięciom lub stanowiskom. Bywa jednak w tym niekonsekwentny, często zmienia miejsca pracy lub ścieżki kariery, ponieważ pochłania go potrzeba sztucznego stymulowania doceniania przez innych. Szuka środowiska, na którym może zrobić wrażenie.
- Narcyz bywa toksycznym przywódcą – tyranizującym szefem. Może być wyjątkowo ambitny i tę energię wykorzystywać, budując swoją karierę. Narcystyczna pewność siebie przyciąga naśladowców i wyznawców, których są potem wykorzystywani przez swojego idola. Narcyz zwykle jest śmiały i miewa innowacyjne wizje, ponieważ jego poziom lęku jest niski. Pragnie władzy, a jeśli ktoś ją podważa, wpada w narcystyczną wściekłość. Miejsce, w którym pracuje, nie jest stabilne, nie potrafi stworzyć spójnej struktury. Chaos pozwala mu na kontrolę na własnych warunkach. Jego kreatywność jest pozorna a czar szybko pryska¹.

BIBLIOGRAFIA

1. „Prawa ludzkiej natury”, Robert Greene, Sensus



i uczuć. Jeszcze nie wiemy, że zdobywa z takim żarem, bo ma w tym interes – pragnie nakarmić wybujałe ego. Dla narcyza związek jest transakcją. Jego celem najczęściej jest cieszenie się niezobowiązującą przyjemnością, ale nie tylko – narcyz czerpie siłę do życia z wzbudzania bolesnych emocji.

Sam żyje w wewnętrznym piekle – między biegunem samouwielbienia a samounicestwienia, w poczuciu dojmującej pustki, nudząc się własną obojętnością i poszukując ulgi w swoim cierpieniu.

Narcyz, jako że sam niewiele czuje, doskonale wyczuwa innych – własne emocje nie zakłócają mu odbioru drugiej osoby. W punkt odzwierciedla cudze uczucia. I chociaż tak naprawdę nie jest nimi zainteresowany, potrafi sprawić, że obiekt jego pożądania czuje się zrozumiany i wysłuchany. Na chwilę jest to mu potrzebne. W ten sposób rozkochuje w sobie, zdobywa podziw.

Uwodzi hojnością, komplementami, seksem, obietnicami. Nie wzbrania się przed kłamstwem czy przekupstwem. Hipnotyzuje. Sporo narcyzów to uwodziciele w typie Don Juana czy Maty Hari. Stały związek nie jest dla nich, miłosne podboje – tak. Nad intymność przedkładają władzę, wrażliwość odbierają jako słabość, dążą do dominacji, by czuć wyższość. Unikają bliskości, by sprawować kontrolę i mieć otwartą furtkę do wielu relacji. W miarę rozwoju związku ukazują się ich chłód, złość, krytycyzm. Przekonujemy się, że są niezdolni do kompromisu, uważności na drugą osobę, gestów zdradzających autentyczne uczucia. Bycie z narcyzem pozbawia kawałka duszy, ale – mimo świetnych myśli, że to chora relacja – trudno z niej wyjść, bo toksyczne tango uzależnia.

W pułapce obsesji

Kiedy już damy uwieść się narcyzowi, okazuje się, że czas spędzany z nim w niewyjaśniony sposób się skraca. Tyle uwagi nam podarował, więc naturalne jest, że chcemy więcej. W tym momencie ofiara narcyza zaczyna o niego zabiegać, upomina się o to, co jeszcze tak niedawno dostała. Dlatego stara się przypominać o sobie, przypodobać, na nowo wzbudzić zainteresowanie. Nadaremnie. Narcyzowi chodzi o to, żeby poczuła się potrzebująca. W ten sposób narcyz przejmie cudzą moc.

Relacja z nim dostarcza tak intensywnych emocji w krótkim czasie, że tracimy racjonalne rozeznanie. Czujemy, że coś jest nie tak, ale uczucia już zostały rozbudzone i serce nie podąży za mózgiem.

Nie wiemy już, z kim mamy do czynienia, czujemy się oszukani, pojawia się złość. Ale też przemożna chęć odzyskania prezentów z początków znajomości z narcyzem. Zaczynamy o niego walczyć, bo wydaje nam się, że jest o co, że warto.

Negocjujemy, żeby znowu był taki jak dawniej, ale on nie ma na to zbytnej ochoty – co więcej, okazuje się, że to wszystko nasza wina. Padają oskarżenia. Narcyz przyciąga i odpycha na zmianę. Niczego nie możemy być pewni a to osłabia, tracimy punkty. Przez chwilę znowu jest cudownie, a potem następuje atak, ignorowanie, zniknięcie. Zostajemy na coraz dłużej pozbawiani tego, co tak bardzo nam smakowało, gdy narcyz był czuły i cały nasz. Kiedy na chwilę zbliża się i okazuje uwagę, zapominamy o złym traktowaniu, a nawet przeproszamy, żeby tylko był. Podczas tych żalonych zabiegów nieuchronnie spada nasza samoocena i szacunek do siebie. Narcyz osiągnął to, czego chciał. Czujemy się tak jak on.

Żyjemy w przekonaniu, że nieudana relacja z narcyzem to rzeczywiście nasza wina i jest to trochę pocieszające. Skoro tak jest, to przecież możemy sytuację naprawić – zrobić coś, żeby narcyz był zadowolony. Im bardziej nasze wysiłki są ignorowane, tym bardziej się stajemy się wytrwali i obsesyjni w gonieniu narcyza. Ale nic się nie zmienia – on nadal ucieka, a my jesteśmy coraz bardziej wyczerpani.

Pojawiają się przebliski świadomości, że nic ani nikt nie jest w stanie zapełnić wewnętrznej pustki narcyza, więc jesteśmy niepotrzebni. Zakończenie wydaje się być bolesne, bo trudno jest puścić coś, w co włożyliśmy tak dużo wysiłku. Czujemy się bezwartościowi, często w stanie depresyjnym, na progu załamania. I w tym momencie narcyz zaczyna kończyć związek, bo wyczerpał już cykl swoich nadużyć. Ofiara jest bezużyteczna, więc narcyz prędzej czy później bezdusznie utnie kontakt. Najpierw jednak odegra końcowe manewry.

Na chwilę jeszcze chce odzyskać kontrolę, żeby wykorzystać resztki energii ofiary. Jest już bardzo łatwa w obsłudze, więc nie odmawia sobie. Może na jakiś czas stać się znowu miły, spełnić nasze życzenia, ale najczęściej robi to z poczuciem wyższości i jawnie okazywaną litością, co jest poniżające. Ale przynajmniej jest, więc można odbierać jego zachowanie jako chwilowe ukojenie. Nie na długo jednak, bo narcyz w końcu staje się jeszcze bardziej wrogi, nieczuły, nieprzewidywalny, co dezorientuje. Jego wściekłość może pojawiać się bez wyraźnego powodu. Może nawet być destrukcyjny, bo chce ofiarę zniechęcić, by ją ostatecznie porzucić. Nie odczuwa przy tym winy, wyrzutów sumienia, żalu, wstydu.

Często okazuje, że ma już upatrzoną kolejną zdobycz, a nawet się z nią spotyka. To wywołuje zazdrość i dotkliwy ból. Poczucie własnej wartości jest w strzępach. Zostajemy sami.

Początek uzdrawiania

Po odejściu narcyza czujemy pustkę, to jego pustka i jego dar. Wyzdrowienie zajmie trochę czasu. Trzeba się odbudować, na nowo poczuć własną wartość, zmyć z siebie wzmówioną z nas winę, odzyskać energię do życia. Warunkiem jest całkowite odcięcie się od narcyza. Uleganie pokusie, żeby się z nim zoba-

czyć, tylko pograża w rozpacz i beznadziei. Po związku z narcyzem można poczuć się zatrutym i żeby zacząć nowe życie, trucizny trzeba się pozbyć. Potrzebny jest czas, pozwolenie sobie na przeżycie trudnych emocji, wsparcie życzliwych osób a może terapia. Można też wspomóc się naturalnymi metodami leczenia, na przykład ziołami w postaci naparów czy suplementów.

Centella asiatica, czyli wąkrota azjatycka, jest od tysięcy lat dobrze znana w Azji. Zgodnie z legendą pochodząca ze Sri Lanki, tygrysy miały zwyczaj tarzania się w niej, by wyleczyć swoje rany. Suchy ekstrakt z ziela zawiera antybakteryjny, przeciwobrzękowy i przeciwzapalny azjatykozyd. Pozostałe trójterpenowe składniki *Centelli* stymulują skórę do wytwarzania kolagenu, dlatego w ajurwedzie uważa się ją za specyfik, który odmładza skórę a także mózg⁴. Wąkrota pomaga nie tylko na urazy fizyczne, ale też psychiczne. W tradycyjnej medycynie chińskiej stosuje się ją w leczeniu depresji, niepokoju i wyczerpania⁵.

Nelumbo nucifera, inaczej lotos orzechodajny różowy, też wspiera wewnętrzny spokój oraz równowagę psychiczną. Zawiera substancje, które wyciszają umysł, redukują stres i przyjemnie odprężają. Łagodzi napięcia nerwowe, pozytywnie wpływa na koncentrację. Stanowi doskonałe wsparcie dla długiej medytacji.

Od niepamiętnych czasów lotos różowy rośl nad brzegami Nilu. Starożytni Egipcjanie czcili go jako roślinę świętą, będącą symbolem odrodzenia. Przejęli go buddyści, którzy uznali go za kwiat czystości i używali w rytuałach religijnych.

Naukowcy uznali, że za sedatywne działanie roślin odpowiadają zawarte w nim alkaloidy (zwłaszcza nucyferyna) i flawonoidy, wśród których na uwagę zasługuje kwercetyna. Działają antyoksydacyjnie, pomagając przy załamaniach nerwowych i depresji⁶.

Nelumbo najlepiej pić w formie naparu przygotowanego z 1-2 łyżek suszonych kwiatów. Należy je parzyć przez 5-10 min pod przykryciem.

W odzyskaniu równowagi psychicznej po rozstaniu z narcyzem pomoże też **Witania somnifera**, czyli **ashwagandha**, znana też jako żeń-szeń indyjski. Podobnie jak jej chiński kuzyn, uznawana jest za adaptogen, czyli ziołowy lek przystosowujący organizm do warunków stresowych. *Witania* doskonale wspiera układ nerwowy w stanach niepokoju.

Naukowcy stwierdzili pozytywne rezultaty w badaniu nad działaniem ekstraktu z korzeni ashwagandhy u pacjentów w stanie stresu chronicznego. W grupie tej odnotowano zmniejszenie ilości wydzielanego przez organizm kortyzolu, a co za tym idzie – znacząco poprawę nastroju.

Współcześnie przyjmowana jest przede wszystkim w postaci tabletek, lecz można ją też pić jako wywar z korzeni oraz owoców.

BIBLIOGRAFIA

1. Pers Individ Dif. 2021 Mar 12;177:110716
2. „Prawa ludzkiej natury”, Robert Greene, Sensus
3. Behav Med. 2017 Jul-Sep; 43(3): 156-164
4. Indian J Pharm Sci. 2010 Sept-Oct; 72(5): 546-556
5. J Tradit Chin Med. 1989; 9 :113-6
6. Journal of Pharmacy and Pharmacology. 2009;61(4):407-422
7. Cureus. 2019 Dec; 11(12): e6466

REKLAMA

Pokonaj stres i odzyskaj równowagę!

Permanentny stres może doprowadzić do rozregulowania gospodarki hormonalnej organizmu oraz przeciążenia nadnerczy. Podniesiony poziom kortyzolu, uwalnianego przez nadnercza, staje się wtedy wręcz toksyczny. Adrenal-Intercell® to innowacyjna kompozycja składników, stworzona dla wsparcia funkcjonowania nadnerczy i obniżenia poziomu kortyzolu, dzięki czemu skutecznie wspiera odporność organizmu na stres oraz pomaga redukować napięcie nerwowe, rozdrażnienie, czy znużenie/ zmęczenie oraz trudności w zasypianiu.

Adrenal-Intercell® łączy w sobie synergiczne działanie aminokwasów naturalnego pochodzenia L-tyrozyny i L-fenylalaniny, a także cennego adaptogenu *Rhodiola rosea*, witamin z grupy B, witaminy C (100 mg) oraz składników mineralnych, zapewniając pełne wsparcie układu nerwowego.

Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom technologicznym oraz licznym procesom kontrolnym preparat cechuje się maksymalnym bezpieczeństwem stosowania i spełnia najwyższe standardy jakości.

Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!

Lub skontaktuj się z nami:

+48 95 736 50 50

biuro@mito-pharma.pl

Detoks mózgu

Naukowcy odkryli system oczyszczania, który zapewnia sprawność umysłu. Jak się okazuje, nie tylko mamy wpływ na jego funkcjonowanie i wydajność, ale też sami możemy sporo zrobić, by ochronić się przed neurodegeneracją.

Tak, jak my, w jakiś czas po jedzeniu, musimy udać się do toalety i wydalic resztki, tak nasze organy, by działać prawidłowo muszą regularnie pozbywać się zbędnych produktów metabolizmu. Uczeni długo zastanawiali się, jak z tym problemem radzi sobie mózg oddzielony od reszty organizmu barierą krew-mózg.

Mimo stosunkowo niewielkiej masy w porównaniu do reszty ciała zużywa on aż 20% energii produkowanej przez organizm. Tak wysoka aktywność metaboliczna mózgu musi skutkować dużą ilością zbędnych produktów przemiany materii, które gdyby ulegały akumulacji, zatrwałyby ten wrażliwy organ. W jaki sposób są więc usuwane z mózgu szkodliwe i zbędne substancje chemiczne?

Jeśli nie dyfuzja, to co?

Przez ponad 100 lat sądziliśmy, że przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego (PMR) może zastąpić obwodowe

funkcje limfatyczne i odgrywać ważną rolę w usuwaniu tych odpadów¹. Większość płynu mózgowo-rdzeniowego powstaje w splocie naczyniówkowym i wewnątrz układu komorowego mózgu przepływa pulsacyjnie w zależności od skurczu lub rozkurczu serca. Uznawano, że płyn mózgowo-rdzeniowy jest wchłaniany do układu krwionośnego w zatokach opony twardej przez ziarnistości pajęczynówki, choć niektórzy badacze² sugerowali, że przemieszcza się wzdłuż nerwów czaszkowych i korzeni nerwowych do przewodów limfatycznych³. Przyuszczano też, że część odpadów usuwana jest na drodze dyfuzji, jednak Helen Cserr z Brown University obliczyła, że „dla dużych cząsteczek, takich jak albumina, przejście 1 cm tkanki mózgowej zajmowałoby średnio ponad 100 godz.”⁴! A to oznaczałoby, że system oczyszczania oparty na prostej dyfuzji nie byłby w sta-

nie szybko reagować na odchylenia od warunków homeostatycznych.

Wreszcie zagadnieniem tym zajął się zespół prof. Maiken Nedergaard z Uniwersytetu w Rochester. Odkrył on system, który w szybkim tempie odprowadza z mózgu zbędne substancje, w tym odpowiedzialny za rozwój choroby Alzheimera beta-amyloid. Wydaje się, że spełnia on w mózgu te same funkcje, co układ limfatyczny w innych częściach ciała, a jego struktury oplatają naczynia układu krwionośnego w mózgu. Prof. Maiken Nedergaard widząc, że mechanizm fizjologicznej detoksykacji mózgu jest analogiczny do działania układu limfatycznego w reszcie organizmu, nazwała go układem glimfatycznym. Litera „g” pochodzi



od słowa glej, czyli astrocytów, które zarządzają oczyszczaniem mózgu⁵.

Pranie mózgu

Ich odkrycie niebawem uzupełniły doniesienia akademików z Wirginii oraz Helsinek, potwierdzające, że zatoki opony twardej i tętnice oponowe są wyposażone naczyniami limfatycznymi⁶.

Okazało się, że mózg oczyszcza się w bardziej zorganizowany sposób i na większą skalę niż dotąd sądzono: dysponuje 2 drogami pozbywania się odpadów – wolną, której istnienie zakładaliśmy (przesączanie) i szybką w postaci układu limfatycznego.

W układzie tym dochodzi do wymiany zbędnych produktów komórkowej przemiany materii (metabolitów), jak np. białek, jonów lub tłuszczów, między płynami mózgowo-rdzeniowym a międzykomórkowym.

Uczeni z Rochester dzięki mikroskopii dwufotonowej monitorowali przepływy płynu mózgowo-rdzeniowego u żywych myszy w czasie rzeczywistym. W ten sposób odkryli,

że PMR, który wypełnia przestrzeń podpajęczynówkową, szybko wchodzi do mózgu wzdłuż przestrzeni okołonaczyniowych otaczających tętnice penetrujące, a następnie wymienia się z płynem śródmiąższowym⁵. Podobnie płyn śródmiąższowy jest usuwany z mózgu przez przestrzenie okołonaczyniowe otaczające duże żyły drenujące.

Ruch płynu mózgowo-rdzeniowego wzdłuż tych szlaków okołonaczyniowych jest szybki. Napędza go pulsowanie tętnic mózgowych wywołane pracą serca. Gdy jest ono zwiększone, szybkość przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego wzrasta, a gdy zmniejsza się – spada. Ciśnienie przepycha PMR do mózgu. Z tego względu badacze przyrównują działanie układu limfatycznego do myjki ciśnieniowej. Dzięki przepływowi masowemu płyn mózgowo-rdzeniowy doprowadzany jest do wszystkich zakątków mózgu, oczyszcza jego tkankę i odprowadza odpady.

Czaszkowy wod-kan

W procesie odprowadzania zbędnych substancji z mózgu pośredniczą komórki glejowe zwane astrocytami, których wypustki współtworzą barierę między

„Badacze przyrównują działanie układu limfatycznego do myjki ciśnieniowej. Dzięki przepływowi masowemu płyn mózgowo-rdzeniowy doprowadzany jest do wszystkich zakątków mózgu, oczyszcza jego tkankę i odprowadza odpady.”

mózgiem a naczyniami krwionośnymi. Zespół prof. Maiken Nedergaard zauważył, że astrocyty wykorzystują swoje wypustki, by utworzyć na zewnątrz tętnic i żył sieć kanałów. Znajduje się w nich akwaporyna 4 – białko, które wydajnie transportuje wodę. To właśnie tą drogą przemieszcza się płyn mózgowo-rdzeniowy, by po obmyciu mózgu, wypłynąć analogiczną siecią utkaną wokół żył⁷.

Badacze wykazali, że u myszy, którym usunięto akwaporynę 4 z astrocytów, dochodzi do upośledzenia funkcji układu limfatycznego poprzez spowolnienie napływu PMR i redukcję wymiany płynu międzykomórkowego. Klirens śródmiąższowych substancji rozpuszczonych zależny od przepływu masowego zmniejszył się u nich o 70%!

Więc śpij, kochanie...

Podczas badań na myszach Amerykanie odkryli również, że układ limfatyczny jest aktywniejszy w trakcie snu. Jest to związane z działaniem neurotransmitera – norepinefryny. Jej poziom

wzrasta w czasie czuwania i obniża się w czasie snu. To zaś powoduje zmiany objętości przestrzeni śródmiąższowej. Niski poziom tego neuroprzekaźnika sprawia, że wypustki astrocytów kurczą się, na skutek tego następuje poszerzenie przestrzeni między komórkami i usprawnienie przepływu ilości płynu międzykomórkowego przez mózg.

Co więcej, Dr Jeffrey Iliff współpracujący z prof. Maiken Nedergaard odkrył, że ponad połowa beta-amyloidu usuwanego z mózgu myszy znika za pośrednictwem układu limfatycznego właśnie wtedy⁶.

Skoro w nocy dochodzi do detoksykacji mózgu ze wszelkich zbędnych substancji akumulujących się podczas dobowej aktywności, odpowiednia ilość snu jest niezbędna do właściwego funkcjonowania i rozwoju układu nerwowego.

Dr Jeffrey Iliff jest zdania, że gdy układ limfatyczny przestaje spełniać swoje funkcje (czy to w wyniku braku snu, normalnego starzenia lub urazu) odpady mogą się zacząć akumulować



w tkance. Niewykluczone, że tak się właśnie dzieje w przypadku blaszek amyloidowych w chorobie Alzheimera.

Spuść się z e-smyczy

Tymczasem wielu naukowców bije na alarm, że technologie cyfrowe kradną nam sen. W wolnych chwilach chętnie surfujemy po sieci, oglądamy filmy, słuchamy muzyki czy przeglądamy facebooka lub instagram. Czasami robimy to wręcz kosztem nocnego odpoczynku. Coraz więcej doniesień wiąże kłopoty ze snem z intensywnym użytkowaniem mediów społecznościowych. Badania przeprowadzone na 1 788 osobach w wieku 19-32 lat wykazały, iż te częściej z nich korzystające miały znacznie większe prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń snu. Odsetek młodzieży z trudnościami w zasypianiu wyniósł ogółem 34,3%⁸.

Dzięki popularnej aplikacji monitorującej sen Sleep Cycle naukowcy mogli przeanalizować dane z ponad 2 mln nocy. Okazało się, że tylko niewielki odsetek młodych dorosłych spał tyle godzin, ile powinien⁹.

Z kolei chińscy uczeni wskazują na fakt, że „dzisiejsze technologie cyfrowe tworzą pokolenie, które łatwo się rozprasza”¹⁰. Dodatkowo nawet dość typowa sesja przeglądania mediów społecznościowych może prowadzić do przeciążenia informacjami i utrudnić przechowywanie ich w pamięci. Badanie przeprowadzone w 2009 r. na Uniwersytecie Stanforda sugeruje, że mózgi ludzi, którzy są nieustannie bombardowani kilkoma strumieniami informacji elektronicznych – od komunikatorów internetowych po blogi – mogą mieć trudności ze skupieniem uwagi i sprawnym przełączaniem się z jednej pracy na drugą. Zdaniem uczonych wynika to z ich zwiększonej

„ Nawet krótkoterminowe zaangażowanie w środowisko online (np. zakupy przez internet) zmniejsza zakres uwagi przez dłuższy czas po przejściu do trybu offline, podczas gdy czytanie czasopisma nie powoduje takich deficytów ”

podatności na rozpraszenie uwagi przez nieistotne bodźce środowiskowe¹¹. Badacze dali „wielozadaniowcom”, jak określa się osoby pracujące na wielu medialnych płaszczyznach jednocześnie (czyli takie, które np. podczas rozmowy telefonicznej przeglądają strony w internecie lub prowadzą kilka rozmów e-mailowych i komunikatorowych jednocześnie np. w trakcie oglądania telewizji), do rozwiązania kilka prostych testów. Najpierw mieli stwierdzić, czy czerwone prostokąty otoczone niebieskimi na kolejnych slajdach mają takie samo ułożenie. Jednak okazało się, że wielozadaniowcy nie byli w stanie zignorować niebieskich prostokątów i skupić się jedynie na ułożeniu czerwonych. Następnie uczeni sprawdzali ich zdolność do przechowywania i porządkowania informacji. Także i w tym przypadku lepsze wyniki osiągnęły „mniej internetowe” osoby z grupy kontrolnej. Ostatni test dotyczył szybkości przełączania uwagi między zadaniami. Niestety wielozadaniowcy i tu polegli.

Jeden z przeprowadzających eksperyment psychologów dr Anthony Wagner podsumował to tak: „Kiedy wielozadaniowcy znajdują się w sytuacjach, w których istnieje wiele źródeł informacji pochodzących ze świata zewnętrznego lub wylaniających się z pamięci, nie są w stanie odfiltrować tego, co nie jest istotne dla ich obecnego celu. Brak filtrowania oznacza, że są spowalniani przez nieistotne informacje”.

Pandemia przełączyła nas na zdalną pracę i znacząco zdigitalizowała nasze życie, nic więc dziwnego, że w ostatnim czasie wzrosła liczba analiz wpływu smartfonów, komputerów i ogólnie świata cyfrowego na to, jak szybko i skutecznie wykonujemy zadania wymagające zaangażowania intelektualnego. Wynika z nich, że smartfony blokują nasze możliwości. W jednym z badań naukowcy z Uniwersytetu Rutgersa poprosili 414 ochotników o rozwiązanie 20 zagadek słownych. W połowie wykonywania tego zadania mieli dokonać zakupów w ramach określonego budżetu. Część miała to zrobić z pomocą smartfona, część komputera, a część – wypełniając papierowy formularz. Jako grupa kontrolna służyli ochotnicy, którym nie pozwolono robić żadnej przerwy – musieli rozwiązywać wymagające ćwiczenia non stop. Chodziło o to, by sprawdzić, jak wypada umysłowa wydolność badanych po przerwie, w zależności od tego, czym się zajmowali między rozwiązywaniem zadań. Odkryli, że osoby, które korzystały ze smartfonów, rozwiązały o 22% zagadek mniej, a całe zadanie wykonały w czasie o 19% dłuższym niż reszta. Ich efektywność była zbliżona do tej, którą osiągnęli ochotnicy pracujący bez jakiegokolwiek przerwy.

Nowsze badania pokazują, że nawet krótkoterminowe zaangażowanie w silnie hiperlinkowane środowisko online (np. zakupy przez internet zajmujące kwadrans) zmniejsza zakres uwagi



przez dłuższy czas po przejściu do trybu offline, podczas gdy czytanie czasopi-
sma nie powoduje takich deficytów¹².

Dlatego też coraz więcej naukowców zachęca do wprowadzenia cyfrowego detoksu do codziennej rutyny. Nie chodzi o to, by całkowicie odciąć się od technologii, lecz raczej o zmianę tego, jak korzysta się z urządzeń cyfrowych. Każdego dnia powinniśmy mieć czas bez mediów, taki który spędzimy z bliskimi, na lekturze, spacerze czy zabawie z dziećmi. Dzięki temu zapewnimy naszej centrali czas na ćwiczenie pamięci i koncentracji oraz na organizację informacji. A jeśli zaordynujemy cyfrowy detoks wieczorami, dodatkowo zyskamy cenne godziny snu, podczas którego mózg będzie mógł w spokoju oddać się oczyszczającej kąpieli.

Lecznicy kontakt

W tym numerze nasz Stary Doktor opisuje jak japońskie shinrin-yoku, czyli leśne kąpiele, redukują stres. Spędzanie czasu na łonie przyrody to jeden z najprostszych sposobów na wsparcie własnego zdrowia i szczęścia. Badania naukowe potwierdzają, że odpowiednia dawka natury usprawnia działanie ludzkiego umysłu. Wycieczki krajoznawcze, spacer po lesie czy zdobywanie górskich szczytów przebudowują mózg, wyrabiają orientację przestrzenną, poprawiają zdolność koncentracji i obserwacji, pomagają w odzyskaniu więzi i wzmacniają empatię. Wystarczy zacząć od pobliskiego parku albo innej przestrzeni zielonej.

Dowodzi tego badanie przeprowadzone w Seulu. U uczniów oglądających

Tylko na żywo

Jak to się stało, że dotychczas nikt nie odkrył mechanizmów oczyszczania w mózgu? Wynika to z faktu, że działa on wyłącznie w żywym, nietkniętym mózgu, a badania najczęściej prowadzone są na martwym organie lub wręcz jego fragmencie. Ponadto jest to system hydrauliczny, gdy się go otworzy, połączenia zostają zniszczone i nie da się ich już badać. Odkrycie to stało się więc możliwe, gdy naukowcy zaczęli dysponować technologią umożliwiającą podglądanie żywego mózgu, taką jak zastosowana przez zespół z University of Rochester mikroskopia dwufotonowa.

prawdziwe rośliny nastąpiło znacznie zmniejszenie fal theta płata czołowego. Oznacza to, że przebywanie wśród roślinności może poprawić koncentrację¹³.

Wyciszenie

Mindfulness oraz inne formy praktyk medytacyjnych, na przykład techniki głębokiego oddychania, to potężne narzędzia wspomagające nas w dążeniu do uspokojenia umysłu i stworzenia w nim przestrzeni dla autorefleksji. To również narzędzia pozwalające bronić się przed zewnętrznym wpływem i oddające kontrolę nad swoimi procesami mentalnymi. Przebudowują mózg i ułatwiają radzenie sobie z codziennymi stresorami.

Medytacja ma wymierny wpływ na 4 obszary mózgu:
– istotę szarą zaangażowaną w kontrolę mięśni i percepcję sensoryczną, w tym emocje, pamięć, mowę, widzenie, słyszenie i podejmowanie decyzji;
– korę przedczołową – odpowiedzialną za podejmowanie decyzji;
– ciało migdałowe kontrolujące reakcję emocjonalną;
– hipokamp odpowiadający za pamięć i uczenie się.

Gdy medytujemy, zmienia się sposób, w jaki mózg reaguje na rozproszenia. Międzynarodowy zespół badawczy odkrył, że 8 tygodni programu szkoleniowego Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) zwiększyło grubość kory hipokampu, a zmniejszyła objętość ciała migdałowatego – części mózgu odpowiedzialnej za takie emocje jak stres, strach i niepokój¹⁴.

Wystarczy przez 12 min zastosować zasady podstawowej techniki medytacyjnej, czyli usiąść w ciszy i skupić się na swoim oddechu.

Ruch wzmacnia umysł

Często zdarza się, że pamięć i zdolności poznawcze pacjentów unieru-

chomionych np. z powodu złama-
nia szyjki kości udowej, znacząco pogarszają się podczas ich pobytu w szpitalu. Dzieje się tak, gdyż dla sprawności mózgu, ruch – nawet zwykła domowa krzątania i chodzenie po zakupy – jest szalenie istotny.

Uczeni zbadali dystans, jaki codziennie przemierzało 2 257 sprawnych fizycznie mężczyzn w wieku 71-93 lat, a następnie średnio 4,7 roku później ocenili ich stan pod kątem demencji. Okazało się, że zarówno prędkość chodzenia, jak i przemierzana odległość wiązały się ze zmniejszonym ryzykiem otępienia¹⁵.

Kilka prospektywnych badań obserwacyjnych wykazało zmniejszenie ryzyka choroby Alzheimera i innych form demencji u osób bardziej aktywnych fizycznie. Analiza nawyków 1 740 osób w wieku powyżej 65 lat pod kątem częstotliwości uczestnictwa w różnych aktywnościach fizycznych (np. chodzenie, piesze wędrówki, jazda na rowerze i pływanie), wykazała, że prawdopodobieństwo zdiagnozowania demencji u ludzi, którzy robili to więcej niż 3 razy w tygodniu, było o 34% mniejsze niż u aktywnych rzadziej¹⁶.

Jest też i dobra wiadomość: z doniesień naukowych wynika, że aktywność fizyczna może odwrócić przynajmniej niektóre niepożądane skutki siedzącego trybu życia, a także przyczynić się do opóźnienia starzenia się mózgu i patologii zwyrodnieniowych, takich jak choroba Alzheimera czy cukrzyca. Co najważniejsze, ruch poprawia procesy poznawcze i pamięć, działa przeciwbólowo i przeciwdepresyjnie¹⁷.

Dieta

To, co jesz i pijesz, to jedne z najważniejszych decyzji podejmowanych każdego dnia. Jedzenie odgrywa istotną rolę w utrzymaniu dobrej kondycji mózgu. Więcej o tym napiszemy w następnych numerach.

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Neuropathologica. 135 (3): 387-407
2. Neuropathol. Appl. Neurobiol. 29 (6), s. 563-73, 2003
3. Neurochemistry International. 45 (4): 545-52; The American Journal of Physiology. 240 (4): F329-36.
4. A to Physiological Reviews. 51 (2): 273-311
5. Sci Transl Med 4, 147ra111
6. Nature. 523 (7560): 337-41; The Journal of Experimental Medicine. 212 (7): 991-9
7. J Physiol. 2019 Sep; 597(17): 4417-4419
8. Prev Med. 2016 Apr; 85: 36-41; J Med Internet Res 2021;23(1):e20319
9. J Med Internet Res 2020;22(2):e14735
10. Pew Research Center, November 1, 2012
11. Proc Natl Acad Sci U S A. 2009 Sep 15;106(37):15583-7
12. PLoS One 2018;13:e0198543
13. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2019;16:796
14. Psychiatry Res. 2011 Jan 30; 191(1): 36-43
15. J. Am. Med. Assoc. 292, 1447-1453
16. Ann. Intern. Med. 144, 73-81
17. Trends in Cognitive Sciences Vol.11 No.8



Utrzymaj sprawność umysłu na długie lata!

O poprawie funkcji poznawczych najczęściej mówimy w kontekście osób starszych lub cierpiących z powodu procesów degeneracji. Tymczasem odżywianie, sen i... czytanie to rzeczy niezbędne mózgowi na każdym etapie życia.

Prognozy nie są zbyt optymistyczne. Zdaniem WHO do 2030 r. choroby mózgu staną się największym zagrożeniem zdrowotnym prowadzącym do niepełnosprawności lub śmierci, a European Brain Council szacuje, że nawet co 3. Europejczyk jest lub zostanie w przyszłości nimi dotknięty. Warto przy tym wspomnieć, że określenie choroba mózgu jest całkiem pojemne, prócz schorzeń naczyniowych, alzheimera, parkinsona, stwardnienia

rozszianego mieszczą się tu również bezsenność, migrena oraz depresja czy schizofrenia. Jak widać, rozrzut jest spory.

Neurologzy twierdzą, że działania prewencyjne dobrze rozpocząć między 40. a 45. r.ż., bowiem jak pokazuje literatura przedmiotu, często już wtedy pojawiają się pierwsze problemy związane z neurodegeneracją.

My jednak dotarliśmy do badań, które jasno dowodzą, że o mózg należy dbać na każdym etapie życia, a im wcześniej się zacznie, tym mniejsze

będą straty w postaci pogorszenia funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji oraz spowolnienia działania, o chorobach już nie wspominając.

Nie ustawaj w ruchu

Zdaniem badaczy za spowolnieniem pracy mózgu m.in. stoi, a raczej siedzi, kanapowy styl życia. Aktywność fizyczna stymuluje tworzenie nowych komórek nerwowych, czego dowiódł Timothy Bussey z Cambridge University¹. Ruch pozytywnie wpływa na utrzymanie

funkcji poznawczych zarówno u osób młodych, jak i starszych. Co istotne, aktywność nie tylko zapobiega chorobom o podłożu neurologicznym, ale także wspiera profilaktykę depresji.

Rosnąca liczba doniesień sugeruje, że pływanie stanowi wyjątkowy bodziec dla zachowania zdrowych zmysłów. Może również pomóc w odwracaniu lub naprawianiu uszkodzeń neuronów oraz tworzeniu nowych połączeń między nimi w mózgu².

Jak się wydaje, wynika to z faktu, że podczas treningu wzrasta poziom białka zwanego czynnikiem neurotroficznym pochodzenia mózgowego stymulującego plastyczność neuronalną. Doświadczenia przeprowadzone na ludziach wykazały silny związek między jego stężeniem w mózgu a zwiększeniem rozmiaru hipokampu, odpowiedzialnego za uczenie się i pamięć³. Potwierdzono również, że wyższy poziom czynnika neurotroficznego pochodzenia mózgowego poprawia zdolności poznawcze oraz pomaga zmniejszyć lęk i depresję.



“ Naukowcy stwierdzili, że u osób pływających nastąpiła poprawa szybkości procesów umysłowych i skupienia uwagi w porównaniu z niepływającymi rówieśnikami ”

Natomiast eksperymenty na szczurach dowiodły, że pływanie stymuluje szlaki neuronalne, które tłumią stan zapalny w hipokampie i hamują apoptozę, czyli śmierć komórek⁴. Co więcej, ten rodzaj aktywności fizycznej

wspiera również przetrwanie neuronów i niweluje niekorzystny wpływ starzenia się na zdolności poznawcze.

W jednym z badań dotyczących wpływu pływania na sprawność umysłową u seniorów naukowcy stwierdzili,

REKLAMA

Mózg w dobrej kondycji

Neuro-Intercell® to unikalny produkt o starannie opracowanym składzie, dedykowany dla ochrony komórek mózgowych oraz dla podnoszenia sprawności funkcji poznawczych. Szczególnie polecany jako wsparcie pamięci i skupienia przy chorobach neurodegeneracyjnych, mgle mózgowej, demencji, czy dużym wysiłku umysłowym.

Innowacyjny kompleks Neuro-Intercell® zawiera opatentowaną formę cytykoliny - Cognizin®, która jak wykazano w badaniach przyczynia się do znaczącej poprawy pamięci i funkcji poznawczych. m.in. poprzez poprawę metabolizmu w obrębie neuronów.

Dodatkowo, w skład preparatu wchodzi składniki błon komórkowych: fosfatydyloseryna i fosfatydylocholina, a także roślinny wyciąg z ginkgo biloba i neuroaktywne witaminy B, które są szczególnie istotne dla zdrowia mózgu.

Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!
Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl



Neuro-Intercell®

Mit B-Vitaminen für das Nervensystem¹ und die geistige Leistungsfähigkeit²

- Citicolin
- Phosphatidylserin
- Ginkgo-Extrakt
- neuroaktive B-Vitamine

90 Kapseln

że u osób pływających nastąpiła poprawa szybkości procesów umysłowych i skupienia uwagi w porównaniu z niepływającymi rówieśnikami⁵.

Czytaj!

W ramach nowego studium na temat czytania naukowcy z Emory University stwierdzili, że gdy pozwalamy się porwać fabule, w sieci połączeń w naszym mózgu zachodzą utrzymujące się przez co najmniej kilka dni zmiany. Chcąc zrozumieć mechanizm oddziaływania słowa pisanego na układ nerwowy, naukowcy postanowili prześledzić, co się dzieje, gdy czytamy powieści z rozbudowaną linią narracyjną. W eksperymencie, który trwał 19 dni, wzięło udział 21 studentów. Wszyscy czytali ten sam thriller Roberta Harrisa pt. „Pompeje”. Główny bohater znajduje się poza miastem, gdy dostrzega wyziewy i dziwne rzeczy dziejące się z Wezuwiuszem. Próbuje na czas dostać się tam, by ocalić swoją ukochaną. W tym czasie nikt z mieszkańców Pompejów nie rozpoznaje złowróźbnych sygnałów wulkanu. W ciągu 5 pierwszych dni ochotnicy przechodzili funkcjonalny rezonans magnetyczny mózgu w stanie spoczynku (w ten sposób określany był poziom referencyjny). W każdym z 9 kolejnych dni dawano im do przeczytania ok. 30-stronicowe fragmenty książki. Mieli to zrobić wieczorem i następnego ranka zgłosić się na badanie. Następnie przechodzili quiz, który potwierdzał, czy rzeczywiście zapoznali się z zadaną lekturą. Dopiero wtedy naukowcy przeprowadzali skanowanie fMRI. W ciągu kolejnych 5 dni wykonano

Kawa czy herbata?

Ludzie, którzy piją co najmniej 4 filiżanki herbaty tygodniowo, będą mieli bardziej sprawne mózgi – twierdzą uczeni z National University of Singapore – ponieważ ich struktury mózgu różnią się od tych, którzy jej nie piją. Ponadto zaobserwowano u nich poprawę zdolności zapamiętywania i wykonywania zadań umysłowych. Wcześniejsze badania natomiast potwierdziły, że codzienne picie tego naparu zmniejsza o połowę ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych u osób starszych¹.

Niestety najnowsze doniesienia nie ucieszą kawoszy. Analiza opublikowana w *Nutritional Neuroscience* wykazała, że nadmierne picie kawy może potencjalnie zwiększać ryzyko chorób neurologicznych, takich jak demencja. Naukowcy przyrzekli się nawykowi związanym z kawą 17 702 osób. Na podstawie ich danych wyliczyli, że 6 lub więcej filiżanek kawy dziennie koreluje z 53% wzrostem ryzyka demencji.



BIBLIOGRAFIA

1. Aging, 2019;11: 3876
2. DOI: 10.1080/1028415X.2021.1945858

dotatkowe badania mózgu w stanie spoczynku. Okazało się, że następnego ranka po czytaniu u uczestników widoczna była zwiększoną łączność w obrębie lewej kory skroniowej, a więc w regionie związanym z receptywnością językową. Amerykanie zaobserwowaną aktywność cieniową porównują do pamięci mięśniowej⁶.

To jednak nie wszystko, eksperyment wykazał również wzmożoną łączność w obrębie pierwotnej kory czuciowo-ruchowej. Uważa się, że jej neurony mają udział w tworzeniu reprezentacji wrażeń z ciała. Skądinąd wiadomo, że samo myślenie np. o joggingu może aktywować komórki nerwowe związane z fizycznym aktem biegania. Zmiany

neuralne powiązane z systemami wrażeń fizycznych i ruchów wskazują na to, że powieść przenosi czytelnika do ciała głównego bohatera!

Jasnym staje się, że czytanie poszerza nasz zasób słownictwa, rozbudowuje wyobraźnię, pozwala spojrzeć na świat z innej perspektywy niż własna (przecież nie zawsze zgadzamy się z bohaterami), a dodatkowo daje możliwość aktywowania neuronów powiązanych z ruchem.

Jak pokazują trwające ok. 6 lat badania opublikowane na łamach *Neurology*, osoby, które od dziecka czytają, o 15% wolniej tracą pamięć niż inni. Natomiast u ludzi, którzy prócz tego często uczestniczą w czynnościach stymulujących mózg, tempo spadku było mniejsze o 32% w porównaniu do osób o przeciętnej aktywności umysłowej, podczas gdy w grupie z rzadką aktywnością było aż o 48% szybsze⁷.

Nakarm umysł

Jednak wbrew temu, co mówią humaniści, liczy się nie tylko strawa duchowa. By mózg jak najdłużej pozostał sprawny, potrzebuje odpowiedniego pokarmu. Oczywiście glukoza jest podstawą, bo daje mu energię. Mózg to najbardziej żarłoczny organ – nawet w stanie spoczynku zużywa aż 20% całkowitej energii organizmu!

Jednak prócz cukru potrzebuje wielu innych składników – m.in. witamin z grupy B, magnezu, żelaza oraz fosfolipidów. Niestety przewlekły stres, jadłospis



obfitujący w wysokoprzetworzone produkty oraz zanieczyszczenie środowiska sprawiają, że jesteśmy nie tylko bardziej narażeni na ataki wolnych rodników, ale również dostarczamy sobie mniej odżywczych substancji, a one w tak trudnych warunkach szybciej ulegają zużyciu.

Elitarna grupa B

Witaminy do niej należące uczestniczą w procesach metabolicznych komórek mózgowych, biorą udział w produkcji istotnych neuroprzekaźników – słowem: warunkują prawidłowe działanie mózgu. Co najmniej kilkadziesiąt badań potwierdza związek między zaburzeniami funkcji poznawczych a tymi substancjami. Wykazano na przykład, że przy niskim poziomie tiaminy i kwasu foliowego neurogeneza zwalnia, ale po przywróceniu prawidłowego ich stężenia odzyskuje normalne tempo⁸.

Z kolei badanie na myszach z modelem alzheimera ujawniło, że pewna forma witaminy B3 – rybozyd nikotynamidu – zmniejsza uszkodzenia DNA, stan zapalny w tkance nerwowej i apoptozę

neuronów w hipokampie, a jednocześnie zwiększa aktywność sirtuiny 3 – białka, którego niedobory związane są z szybszym postępem chorób neurodegeneracyjnych.

Witamina ta poprawia u zwierząt funkcje poznawcze, z definicji obejmujące procesy powiązane z pamięcią, uwagą, myśleniem i postrzeganiem, a także przywraca plastyczność synaps w hipokampie⁹.

Dowodzono też, że witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy (B9) obniżają poziom homocysteiny, która odgrywa ważną rolę w patogenezie alzheimera – jej podwyższony poziom podwaja ryzyko zachorowania na tę chorobę.

Natomiast cholina (witamina B4) uczestniczy w przekształcaniu tego aminokwasu w metioninę, a tym samym chroni osoby w starszym wieku przed utratą zdolności poznawczych. Bierze ona też udział w tworzeniu neuroprzekaźnika mającego największe znaczenie

„ Osoby, które od dziecka czytają, o 15% wolniej tracą pamięć niż inni „

dla procesów myślenia, zapamiętywania i uczenia, czyli acetylocholino.

Podawanie choliny zmniejsza zarówno odkładanie się płytek amyloidowych w mózgu, jak i poziom aktywacji komórek mikrogleju (niektóre jego formy są niebezpieczne dla neuronów) oraz deficyty poznawcze u starych myszy¹⁰.

Z kolei przyjmowanie dużych dawek witaminy B4 (930 mg dziennie) przez kobiety w trzecim trymestrze ciąży skutkuje u ich dzieci szybszym przetwarzaniem informacji niż w przypadku potomstwa pań otrzymujących zwykłą jej dawkę (480 mg dziennie)¹¹.

Wsparcie dla pamięci

W ostatnim czasie coraz więcej badań koncentruje się na roli, jaką fosfolipidy odgrywają w mózgu. Te organiczne związki chemiczne stanowią m.in. ważny element strukturalny błon komórkowych

REKLAMA

GoodMood



GOODMOOD
Suplement diety

**DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO
POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY
I STABILNY NASTRÓJ.**

Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej. Wspiera relaksację. Pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju. Co ważne dla kobiet, szafran uprawny pomaga utrzymać komfort przed i podczas cyklu miesięczkowego.



BIO
MEDICAL
PHARMA



szukaj na www.bmpharma.pl
w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach





Ser i wino

W ubiegłym roku badacze z Uniwersytetu Stanu Iowa na podstawie analizy zdrowia i stylu życia 1 787 osób w przedziale wiekowym 46-77 lat odkryli, że odpowiednia dieta odgrywa istotną rolę w zapobieganiu demencji. Co ciekawe, zdaniem Amerykanów zjedanie niewielkiej ilości żółtego sera każdego dnia to najlepsze, co możemy zrobić, by niezależnie od wieku, zapobiec rozwojowi choroby Alzheimera. Przed spadkiem zdolności poznawczych związanym z upływem czasu chroni też codzienna lampka czerwonego wina oraz porcja jagnięciny zjedzona raz na tydzień – ale nie innego czerwonego mięsa¹. Warto do tego zestawu dodać szafran, który zmniejsza deficyty pamięci, poprawia efekty uczenia się i działa antydepresyjnie.

BIBLIOGRAFIA

1. J Alzheimers Dis, 2020; 78: 1245-57

oraz mitochondrialnych, działają ochronnie na tkankę nerwową. W przeglądzie badań z 2018 r. czytamy, że „stosowanie suplementacji glicerofosfolipidami może w przypadku osób starszych przyczynić się do utrzymania mózgu w dobrej formie, a tym samym do zachowania zdolności poznawczych”¹².

Do wspomnianej grupy fosfolipidów należy fosfatydylocholina, która jest ważnym źródłem choliny i dzięki temu wpływa na obniżenie poziomu homocysteiny w organizmie.

Kluczowym składnikiem w procesie jej syntezy jest cytykolina, znana też jako CDP-cholina.

Jak pokazują badania, przyczynia się ona do znaczącej poprawy pamięci i funkcji poznawczych, m.in. poprzez usprawnienie metabolizmu w obrębie neuronów¹³. Chroni też mózg przed negatywnymi skutkami niedokrwienia, niedotlenienia oraz stresu oksydacyjnego i nitrozacyjnego, a dodatkowo obniża poziom markerów stanów zapalnych i zmniejsza ilość kwasu mlekowego we krwi, co sugeruje jej ochronny wpływ na mitochondria i ich prawidłową pracę¹⁴.

Z kolei z badań przedklinicznych wynika też, że inny glicerofosfolipid, fosfatydyloseryna, może chronić ko-

mórki przed działaniem wolnych rodników, a tym samym zmniejszać stres oksydacyjny. Co więcej, wpływa ona na stężenie neuroprzekaźników oraz glukozy w mózgu. Naukowcy wykazali, że wystarczy podawać ją zaledwie przez 3 miesiące, by poprawić pamięć oraz umiejętność elastycznego myślenia¹⁵!

Wymiatacze wolnych rodników

Wspomnieliśmy już, że mózg jest bardzo energochłonny. To zaś sprawia, że jego działanie jest silnie uzależnione od mitochondriów odpowiedzialnych za proces produkcji ATP. Zatem gdy dochodzi do uszkodzenia tych organelli, odbija się to na pracy mózgu. Z tego powodu dla zdrowia naszej centrali ważne są antyoksydanty. Do najważniejszych należy glutation, który uczestniczy w ochronie mitochondriów przed uszkodzeniami, a także w zapobieganiu śmierci komórek i w procesach patogenezы centralnego układu nerwowego. Niedawno naukowcy zaobserwowali, że nawet niewielkie zmniejszenie stężenia glutationu w organizmie może zaburzyć aktywność tlenku azotu, a wtedy dochodzi do nitracji białek – procesu będącego zwiastunem chorób neurodegeneracyjnych.

Zauważono również, że z wiekiem obniża się poziom tego związku w potylicznej korze mózgowej (przy niezmiennym poziomie witaminy C). Ten problem dotyczy również osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, alzheimerem, autyzmem, chorobą afektywną dwubiegunową, poważną depresją i schizofrenią¹⁶. W jednym z badań wykazano, że donosowe podawanie glutationu podnosi poziom tej substancji w mózgu u pacjentów cierpiących na parkinsona¹⁷.

Drugi na liście jest koenzym Q10. Wytworza go większość ludzkich komórek, jednak najobficiej występuje w mózgu i mitochondriach, gdzie jest składnikiem mitochondrialnego łańcucha oddechowego, który uczestniczy w transporcie elektronów. CoQ10 w postaci zredukowanej, hydrochinonu lub ubichinolu, jest silnym przeciwutleniaczem lipofilowym, który bierze udział w regeneracji i recyklingu innych antyoksydantów, takich jak tokoferol i askorbinian (czyli witaminy E i C)¹⁸. Niestety z wiekiem jego produkcja w organizmie słabnie. Dlatego po 40. r.ż. warto rozważyć jego suplementację. Tym bardziej że u pacjentów z chorobą Parkinsona podanie koenzymu Q10, przynosiło złagodzenie objawów. Ponadto związek podnosi obniżony poziom glutationu u chorych z fibromialgią, jak również skutecznie zmniejsza mitochondrialny stres oksydacyjny i stany zapalne¹⁹.

Aminokwasy – istotni sprzymierzeńcy

Kwas gamma-aminomasłowy (GABA) bierze czynny udział w procesach zapamiętywania i uczenia się. W japońskim badaniu z 2020 r. wykazano, że przyjmowanie 200 mg tego aminokwasu dziennie przez 12 tygodni polepsza lub podtrzymuje funkcje poznawcze u zdrowych osób po czterdziestce, poprawiając m.in. rozumowanie niewerbalne, pamięć roboczą oraz zdolność do skupienia.

Jako że GABA pełni funkcję głównego neuroprzekaźnika, nie powinien dziwić fakt, że zastosowana suplementacja wpłynęła korzystnie na żywotność i zdrowie psychiczne badanych osób, a także na poziom insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF-1), utrzymującego w organizmie równowagę między stężeniem wapnia, magnezu i potasu oraz

„ Podawanie choliny zmniejsza zarówno odkładanie się płytek amyloidowych w mózgu, jak i poziom aktywacji komórek mikrogleju ”

uczestniczącego w regeneracji tkanek, którego występowanie zmniejsza się w sposób naturalny wraz z wiekiem²⁰.

Zdaniem prof. Davida Curtisa z Centrum Psychiatrii Queen Mary University of London inny aminokwas – sarkozyna może pomóc w odbudowie receptorów kwasu L-glutaminowego – neuroprzekaznika, który pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mózgu. Dowiedziono, że jego niedobór może wywoływać psychozy²¹.

Pożywne metale

Do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego niezbędne jest także żelazo. Bierze ono udział w licznych procesach biologicznych zachodzących w mózgu, takich jak transport tlenu, synteza DNA, oddychanie mitochondrialne i wytwarzanie osłonek

mielinowych wokół aksonów (włókien nerwowych), co warunkuje skuteczne przewodzenie impulsów nerwowych²².

Pierwiastek ten uczestniczy także w syntezie i metabolizmie neuroprzekazników, jest np. potrzebny do prawidłowego metabolizmu dopaminy, która odpowiada za motywację do działania, skupianie uwagi czy myślenie analityczne, a ponadto wpływa na ciśnienie tętnicze krwi, napięcie mięśniowe, koordynację ruchową, wydzielanie hormonów oraz procesy emocjonalne.

Żelazo oddziałuje również na przemiany i funkcje serotoniny, hormonu regulującego przebieg procesów poznawczych i poprawiającego nastroj.

Chociaż wydaje się, że źródeł magnezu jest w diecie bardzo dużo, to niestety w praktyce nasze gleby są ubogie w ten pierwiastek, co przekłada się na fakt,



że rośliny, które na nich rosną, mają go niewiele. W dodatku wystarczy kilkuminutowy stres, a już mocno nadwężamy jego dzienny zasób. Deficyty tego makroelementu mogą objawiać się pogorszeniem koncentracji i nastroju, osłabioną witalnością, gorszą jakością snu, a także bólami głowy²³.

Ponoć najwięcej selenu jest w hipokampie, mózdzku i pniu mózgu. 24 godz. na dobę spędza tam w roli wykwalifikowanego ochroniarza – działa neuropro-

REKLAMA

ODŻYW SWÓJ MÓZG



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY



KOENZYM Q10



GOTU KOLA



OMEGA-3



ASHWAGANDHA



tekcyjnie, antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie. Podawanie selenitu w sznurzym modelu alzheimera wykazało złagodzenie deficytów poznawczych, uszkodzeń oksydacyjnych i zmian morfologicznych w hipokampie oraz korze mózgowej. Inne doniesienia mówią o jego istotnej funkcji w profilaktyce i leczeniu choroby Parkinsona, stwardnienia zanikowego bocznego oraz padaczki²⁴.

Ochronne kwasy omega-3

Odgrywają kluczową rolę w podtrzymaniu integralności bariery krew-mózg, która chroni ośrodkowy układ nerwowy przed krążącymi z krwią bakteriami, innymi patogenami i toksynami.

Prof. Chenghua Gu i jej zespół z Harvardzkiej Szkoły Medycznej ustalili, że bariera ta pozostaje zamknięta dzięki zahamowaniu transcytozy, czyli procesu transportu substancji z jednego bieguna komórki na drugi w pęcherzykach wewnątrzcytoplazmatycznych. Amerykanie odkryli, że tworzenie pęcherzyków jest hamowane przez konkretny skład lipidowy komórek naczyń krwionośnych ośrodkowego układu nerwowego (chodzi o równowagę między kwasami omega-3 i innymi lipidami, podtrzymywaną przez białko transportowe Mfsd2a)²⁵.

Jedz, Kochaj i śpij

Choć, jak wynika z badań naukowych, przemyślana suplementacja może zna-

“ Japończycy wykazali, że przyjmowanie 200 mg GABA dziennie przez 12 tygodni polepsza lub podtrzymuje funkcje poznawcze u zdrowych osób po czterdziestce, poprawiając m.in. rozumowanie niewerbalne, pamięć roboczą oraz zdolność do skupienia ”

cząc zmniejszyć ryzyko neurodegeneracji i spowolnić zmiany, jeżeli już do nich doszło, to jednak nie samymi pigułkami mózg żyje. Prócz jedzenia i aktywności fizycznej potrzebuje jeszcze towarzystwa, odrobiny rozrywki, wyzwania i sporo odpoczynku.

Osoby, które są samotne, szybciej się starzeją. Brak towarzystwa wpływa na mózg gorzej nawet niż palenie papierosów! Dlatego mimo pandemii staraj się podtrzymywać kontakty ze znajomymi. Umawiaj się na wspólne spacerki lub grę w brydża. Warto też odświeżyć swoje dawne pasje lub znaleźć całkiem nowe, dzięki którym mózg znów będzie się rozwijał. Zbawienne może być zaangażowanie w sprawy lokalnej społeczności, dawanie korepetycji lub wolontariat w fundacji. Pomaganie konkretnym ludziom (tzw. ukierunkowane wsparcie) aktywuje obszary mózgu zaangażowane w opiekę rodzicielską, natomiast wycisza lękowe reakcje ciała migdałowatego. Poza tym dzięki powiązaniom społecznym

człowiek rozwija się i gdy działa dla dobra innych, odnosi korzyści²⁶.

Planując treningi, nie zapominaj... o ćwiczeniach dla umysłu. Lenistwo intelektualne przyspiesza degenerację mózgu. Jeśli nie lubisz sudoku, rozwiąż krzyżówki albo zagadki kryminalne. Posłuchaj innej muzyki niż zazwyczaj, zagraj z dziećmi w warcaby albo szachy. Sięgnij po inne książki niż dotychczas. Staraj się nie popadać w rutynę, np. zamiast weekendowej herbatki z przyjaciółkami zaplanuj wycieczkę po okolicy. Prowadź dziennik, układaj zabawne wierszyki, graj w słowa.

Wysypiaj się. Chroniczny brak snu prowadzi do wzrostu zawartości beta-amyloidu w płynie mózgowo-rdzeniowym. To białko, które prowadzi do degeneracji neuronów i sprzyja rozwojowi m.in. choroby Alzheimera²⁷.



BIBLIOGRAFIA

1. Sci Am. 2014 Jul; 311(1): 62-67
2. Physiol Rep. 9: e14851
3. Front. Cell. Neurosci., 07 August 2019
4. Aging (Albany NY). 2020; 12:6852-6864
5. IJCEP 2018; 5(4): 200-202
6. Brain Connectivity 2013 3:6, 590-600
7. DOI: 10.1212/WNL.0b013e31829c5e8a
8. Br Med Bull. 2012; 103:89-114
9. Hou Y. et al., PNAS. 2018 Feb 20; 115(8): E1876-E1885
10. Velazquez R. et al., Mol Psychiatry. 2020 Oct; 25(10): 2620-2629
11. Caudill M.A. et al., FASEB J. 2018 Apr; 32(4): 2172-2180
12. Reddan J.M. et al., Front Aging Neurosci. 2018 Mar
13. Methods Find Exp Clin Pharmacol 1999; 21(9):633-44
14. Lipids Health Dis. 2016; 15(1):135; J Neurochem 2002 Jan; 80(1):12-23
15. Clin. Interv. Aging, 2013; 8:557-563
16. Freitas H.R. et al., Nutrients. 2017 Nov; 9(11): 1263
17. Mandal P.K. et al., J Alzheimer's Disease. 2019; 68(2): 531-535
18. Bioorg Chem. 2001 Feb; 29(1):1-13; Free Radic Res. 2006 May; 40(5):445-53
19. Free Radic Res. 2019 Aug; 53(8):901-909
20. Yamatsu A. et al., J Global. 2020 Mar 20; 48(3): 461-474
21. Br J Psychiatry, 2019;1-2: doi:10.1192/bjp.2019.194
22. J Pharm Pharmacol. 2019; 71: 1353-1369
23. Nutrients. 2018 Jun; 10(6): 730
24. J Inorg Biochem. 2015 Dec; 153(1):1-12; Neurochem Res. 2012 Aug; 37(8):1631-8
25. Nature. 2014 May 22;509(7501):507-11
26. DOI: 10.1097/PSY.0000000000000623
27. Polski Przegląd Neurologiczny 2017; 13 (4): 173-185

Mózg i Serce

pod szczególną ochroną



Producent:



Farmapol[®]

www.farmapol.pl

Od wstydu do oświecenia

Dr nauk medycznych David R. Hawkins jest znanym autorytetem na polu badań świadomości. Stworzył system mentalnego leczenia, który uwalnia od chorób niezależnie, czy jest to poważne schorzenie, czy mała dolegliwość. A zaczął od siebie.



Ista moich chorób była tak długa, że by je wszystkie zapamiętać, musiałem je spisać, bo połowa wyleciała mi z pamięci (nawet pomimo tego że ciągnęły się przez wiele lat). Cierpiałem na przykład na wrzody dwunastnicy, które nie reagowały na leczenie. Przeszedłem wszystkie możliwe terapie łącznie z psychoanalizą. 20 lat później wciąż miałem wrzody, co więcej, był to już ich inny rodzaj, który uszkadzał dwunastnicę w kolejnych miejscach. Pojawiło się niebezpieczeństwo perforacji i krwotoku oraz nawracające ataki zapalenia trzustki. Miałem też zapalenie okrężnicy wraz z krwawiącym zapaleniem uchyłków jelit. To ostatnie było tak ciężkie, że kilka razy znalazłem się w szpitalu i robiono mi transfuzję krwi. Omal nie wykrwawiłem się na śmierć. Oprócz tego cierpiałem na dotkliwie migreny, które również były odporne na leczenie. Konsultowałem się ze znanymi światowymi ekspertami, ale nic nie pomagało na bóle głowy, które rzekomo miały związek z wieloma alergiami. Dokuczała mi też choroba Raynauda, polegająca na utrudnieniu dopływu krwi do kończyn, która spowodowała zagrażającą życiu gangrenę opuszków palców. Pogorszyło się krążenie w moich dłoniach i stopach, i cały czas było mi zimno. Na domiar złego miałem dnę moczanową. Oczywiście byłem na odpowiedniej diecie, zawsze w samochodzie miałem lekarstwa i laskę, która była mi nieodzowna przy paraliżującym ataku dny. Woziłem ją przez wiele lat.

Tylko sałata

Zaawansowana hipoglikemia sprawiała, że nie mogłem jeść cukrów, słodczy ani skrobi. Okresowo miałem też ataki pęcherzyka żółciowego i wiele problemów żołądkowo-jelitowych. Przez te wszystkie moje choroby istniało niewiele pokarmów, które mogłem spożywać. Gdy od czasu do czasu wybierałem się do restauracji, jedyną rzeczą jaką mogłem bezpiecznie zjeść, była sałata. Na przykład pestki z pomidorów pogarszały zapalenie uchyłków w takim stopniu, że lądowałem w szpitalu. Nie myślcie, że przez to byłem szczupły. Miałem ponad 20 kg nadwagi i znacznie podniesiony poziom cholesterolu.

Wszystkie z tych zaburzeń wskazywały na wysoki stres i napięcie centralnego układu nerwowego. W późniejszym czasie pojawiła się u mnie poważna niewydolność serca, wywołana niezdiagnozowaną nadczynnością tarczycy. Zalecano mi operację, ale odmówiłem.



Rentgen klatki piersiowej ujawnił guz u szczytu płuca. Zrobiono jego biopsję, co wywołało niedodmę płuc i odmę opłucnową. Z badań wynikało, że ta zmiana była formą ptasiego zapalenia płuc, co ciekawe nieprzenoszonego na ludzi. Odmówiłem stosowania 5 antybiotyków, które miesięcznie kosztowałyby 10 tys. dolarów a były mało skuteczne. Zająłem się czymś innym – poddałem się operacji nawracającej przepukliny pachwinowej i przyszycia lewego kciuka, którego odciąłem sobie podczas prac stolarskich. Oba zabiegi zostały przeprowadzone bez znieczulenia i – o dziwo – się udały.

Synergia ciała i umysłu

W końcu dotarło do mnie, że na poziomie fizycznym nie dam sobie rady z tymi wszystkimi chorobami i doległościami. Żeby zapoczątkować proces uzdrawiania, musiałem udać się na inny poziom – świadomości, a droga do niego wiodła poprzez zrozumienie na nowo związku między ciałem a umysłem.

Ciało jest nieświadome – ramię nie może doświadczyć faktu bycia ramieniem. Wrażeń z niego płynących doświadczamy dzięki umysłowi, który produkuje myśli, pochodzące z pola energii samej świadomości. Skontaktować się z nią możemy dzięki uważności – na to, co czujemy, myślimy, odbieramy zmysłami. Dotyczą też nas treści nieświadomione, które są już poza uważnością.

Dzięki odniesieniu się do poziomu świadomości oraz jej wyrazu w umyśle, przenosimy się na leweł przyczyny choroby, z którego możemy ją uzdrowić. Zajmowanie się nią jako skutkiem jest bezowocne, co pokazuje moja historia.

Skoncentrowałem się zatem na tym, że ciało jest zobrazowaniem tego, co mam w umyśle. Jeśli chcemy się dowiedzieć, o czym stale myślimy, wystarczy przyjrzeć się temu, co się dzieje z naszym zdrowiem. Gdy przeanalizujemy nasze choroby, dowiemy się w co uwierzyliśmy. Poznamy nasz system przekonań, zgodnie z którym zaaranżowaliśmy nasze życie.

Mnóstwo zjawisk przejawiających się w ciele dorosłej osoby zostało przyjętych na bardzo wczesnym etapie życia. Wypowiedzi ważnych dla nas osób i ich sposób traktowania nas to część sugestywnego programowania, które zostaje

uświadomione dopiero, gdy zaczynamy nad nim pracować. Tak dowiadujemy się, że jesteśmy podporządkowani temu, o czym myślimy i co odczuwamy.

Cała gama emocji

Żeby sprecyzować i namierzyć program, według którego żyjemy a nie wiemy o tym, stworzyłem Mapę Świadomości. Obejmuje ona, wymieniając od energetycznie najniższych, poziomy: Wstydu, Winy, Apatii, Żalu, Strachu, Pożądania, Złości, Dumy, Odwagi, następnie – Neutralności, Ochoty, Akceptacji, Rozsądku, Miłości, Radości, Pokoju i wreszcie Oświecenia.

Mapa jest dowodem, że wszystkie negatywne emocje wspierają choroby, natomiast pozytywne uczucia zwykle je leczą. Gdy wzniesiemy się powyżej Odwagi, którą przekraczamy dzięki prawdomówności, stajemy się bezstronni, co otwiera przestrzeń, żeby zostać osobą pełną Ochoty, Akceptacji i Miłości. Na skali Mapy Świadomości Miłość pojawia się na poziomie 500, zaś Uzdrawianie – 540. Wyleczenie ciała powoduje miłość bezwarunkowa, która nie ocenia, wybacza i jest zestrojona ze zrozumieniem i współczuciem.

Najniżej położone są Wstyd (20) i Wina (30). Towarzyszy im nienawiść do siebie i wynikająca z niej autodestrukcyjna. Wizja świata związana z tym polem energii opiera się na grzechu i cierpieniu. To coś w rodzaju biernego samobójstwa, które może przyjąć formę uzależnień, nietroszczenia się o siebie, ryzykownych zachowań.

Emocje towarzyszące Apatii to: brak nadziei, rozpacz, melancholia i depresja, które są wynikiem utraty energii. Świat wydaje się beznadziejny, wartość życia zostaje podważona. Ogromna część z nas żyje w stanie apatii. Strach wykalibrowany na 100, chociaż nadal negatywny, posiada już więcej mocy. Dzięki niemu można uciec przed zagrożeniem, przestać użalać się nad przeszłością i zacząć działać na rzecz przyszłości. Gdy się boimy, doświadczamy jednak zmartwień, niepokoju a nawet paniki.

Wszystkie poziomy poniżej Odwagi mają negatywne pole energii pochodzące z tej samej myśli – że szczęście pochodzi z rzeczy zewnętrznych. Gdy nasze przetrwanie uzależnimy od czegoś, na co nie mamy wpływu,

przynosi to stany bezsilności, poczucie bycia ofiarą i słabości, spowodowane projekcją źródła naszej mocy.

Depresję powoduje strach, że coś utraciliśmy, bo żal wiąże się ze stratą. Kiedy nakłonimy kogoś, żeby zmierzył się z tym lękiem i zajął się nim, można natychmiast pokonać depresję. Służą temu odpowiednie techniki.

Następnie na Mapie Świadomości mamy Pożądanie wykalibrowane na 125. Jest to w dalszym stopniu negatywne pole, którego na co dzień doświadczamy jako „chcenia”, przedzającego się w obsesje i czynności przymusowe. Proces, który wówczas zachodzi w świadomości, to uwięzienie, bo rządzi nami to, czego pragniemy. Pożądanie może napędzać nasze życie i może mieć pozytywny wymiar motywacji do osiągania sukcesów. Ale jednocześnie jest ono polem, które nieprzerwanie wytwarza kolejne potrzeby i pragnienia, a niemożność spełnienia ich prowadzi do frustracji i żalu.

Kolejny poziom, czyli Złość (150) można wykorzystać, by nadać moc naszym postanowieniom i zdeterminowaniu. Jednak złość, której doświadczamy na co dzień, zazwyczaj występuje w formie urazy. Na głębszym poziomie objawia się pretensjami a nawet nienawiścią. Proces, który zachodzi wtedy w świadomości, to poszerzanie, by przestraszyć rzekomego wroga. Tak jak kot puszy ogon, gdy atakuje, tak i my jesteśmy ciągle w stanie bojowym i często wówczas tyjemy.

Duma to już poziom 175 i większa ilość energii, ale cały czas jeszcze ma negatywny kierunek. Często wyraża się jako arogancja, pogarda, sarkazm. Kiedy jesteśmy dumni, oznacza to podatność na zranienie. Proces w świadomości to zadufanie, a główną wadą jest zaprzeczanie. Energia zostaje roztrwoniona na niekończącą się defensywę, bo duma oznacza przymus, żeby zawsze mieć rację i w każdej chwili móc się obronić. U jej źródeł tak naprawdę leży strach. Kiedy staniemy z nim twarzą w twarz, możemy się od dumy uwolnić. Te dwa stany wzajemnie siebie karmią.

Do odważnych świat należy

Przełom następuje na poziomie Odwagi (200), którą poznajemy po tym, że uczciwość bardziej cenimy niż krótkotrwałe korzyści. Nie jesteśmy już

ofiarami, energia staje się pozytywna, a więc pole przestaje ściągać do siebie negatywności świata. Człowiek potrafi zmierzyć się z życiem, radzi sobie z przeciwnościami i zaczyna wreszcie działać właściwie. W świadomości zachodzi proces wzmocnienia, co pomaga w wychodzeniu z wszelkich chorób. Na tym etapie, kiedy nie boimy się mówić prawdy, uznajemy się za istotę, która podlega jedynie temu, o czym myśli, a na swoje myśli ma wpływ. Energii poniżej poziomu 200 wywołują choroby, od Odwagi zaczyna się sfera zdrowia.

Moja metoda uzdrawiania z choroby zakłada po kolei: uwolnienie się od oporu związanego z płynącymi z niej wrażeniami zmysłowymi, zaprzestanie nazywania choroby oraz nieużywanie żadnych słów z nią związanych. Należy całkowicie przyjąć to, co odczuwamy a jednocześnie pozbyć się form myślowych i systemów wierzeń, i wybrać pole energii Miłości, które uzdrawia.

Już w to nie wierzę

Wszystkie moje choroby uleczyłem dzięki uwalnianiu oporu w każdej sekundzie, unieważnieniu moich przekonań i całkowitemu poddaniu się sile wyższej niż ja sam. Moja intensywna wewnętrzna praca duchowa początkowo pogorszyła mój stan, ale później pomogła w cudownym uzdrowieniu.

Uświadomiłem sobie, że skoro mam tyle dolegliwości, jestem w szponach negatywnych energii. Wytwarzał je mój perfekcjonizm, brak tolerancji, samokrytycyzm. Z dzieciństwa wyniosłem pedantyczne podejście do moralności oraz strach przed popełnieniem grzechu czy błędu. Z poziomu Odwagi wzniosłem się na poziom Ochoty, aby wreszcie zaakceptować moją ludzką postać, pokochać ją i wybaczyć jej oraz przyznać, że jest rzeczą ludzką, by mieć niedoskonałe uczucia.

Zacząłem zgłębiać naturę świadomości. Zrozumiałem, że tak naprawdę jesteśmy niewinni i pełni zaufania, bo tacy się rodzimy. Destrukcyjne programy prowadzące do chorób przyswajamy podczas dorastania. Powrót do poczucia bezgrzeszności prowadzi do odczuwania współczucia.

Podjąłem decyzję, że będę wybaczący. To zmieniło moją percepcję – negatywne energie zostały



zastąpione wyższymi, uwolniłem się od ochoty potępiania siebie i innych i doznałem wewnętrznej radości i wypełniła mnie akceptacja.

Stałem się wdzięczny również za moje choroby, bo przez nie ujawniło się coś, ci musi zostać wyleczone. Była to dla mnie oznaka postępu. Większość mistyków świata miało wiele chorób fizycznych.

Wszystkie moje schorzenia uleczyły się same dzięki uzdrowieniu moich form myślowych. Pozbyłem się krytykanctwa, użalania się nad sobą, zamartwiania, pretensji, pogardy, nienawiści – wszystkiego tego, co znajduje się na poziomie poniżej 200.

Cały czas nad tym pracowałem, usuwając systemy wierzeń właściwe dla hipoglikemii i dny moczanowej. Mówiłem: „Już w to nie wierzę. Nie jestem od tego zależny. Ta choroba jest tylko wynikiem systemu przekonań, a ja mam władzę, by go unieważnić. Nie dam się w to wciągnąć”.

Wątróbki Kitty

Przyjąłem za pewnik, że podlegamy jedynie temu, w co wierzymy. Jeśli świadomie spożytkujemy możliwości umysłu, ta sama moc, która sprowadziła chorobę, uzdrowi nas. Gdy mówisz: „Mam migrenę”, zatrzymujesz ją. Pozbywasz się jej, uświadamiając sobie: „Już mnie to nie dotyczy”. Mu-

simy po prostu uważnie obserwować wszystkie nasze myśli. Kiedy w umyśle pojawia się stwierdzenie „Jestem alergikiem”, należy ją natychmiast zakwestionować i odwołać. Jedna obdarzona mocą myśl jest w stanie stworzyć coś na planie fizycznym.

Niektóre moje choroby zniknęły w ciągu kilku dni, innym wystarczyła godzina. Kolejnym potrzebne były miesiące, a nad hiperglikemią pracowałem 2 lata, podobnie jak w przypadku zablokowanej trąbki słuchowej.

Nie istnieją żadne stopnie trudności w leczeniu chorób. Oznacza to, że co świat uznaje za poważną chorobę, jest równie łatwe do wyleczenia jak drobne przypadłości.

Kiedy zacząłem uwalniać się od wszystkich negatywnych programów, metody leczenia które wcześniej nie dawały rezultatów, nagle zaczęły działać. Leki przeciwskurczowe, zobojętniające kwasy oraz przeciwalergiczne okazały się skuteczne. W końcu potrzeba ich zażywania zniknęła.

Gdy moje zdrowie się poprawiło, doszedłem do wniosku, że tak zwane zdrowe odżywianie to także system wierzeń. Porzuciłem diety niskocukrową i niskotłuszczową. Wcześniej wierzyłem, że małe ilości pasztetu z wątróbki na krakersie, wywoła atak bólu i tak się działo.

Pamiętam kiedy pewnego dnia usmażyłem dla mojej kotki całą patelnię nerek i wątróbki, dodałem też cebulę i trochę bekonu. Ale Kitty nie chciała tego jeść. Powąchała tylko i odeszła naburmuszona. A danie pachniało wspaniale!

Nagle zrozumiałem, że wszystkie moje dietetyczne ograniczenia to tylko jakiś szalony system wierzeń, który zagnieździł się w mojej głowie i powiedziałem sobie: „To zupełny absurd”. Usiadłem i zjadłem całą patelnię kocich przysmaków. Nie dostałem ataku bólu ani wtedy, ani nigdy potem. Jesteśmy we władzy tylko tego, w co wierzymy – świadomie lub nie.

W artykule wykorzystano fragmenty książki „Przywracanie zdrowia” Davida R. Hawkinsa, wyd. Virgo





Dr Sarah Myhill MEDYCYNAINTEGRACYJNA

Problemy z silikonem

Stan zapalny wywołany implantami można załagodzić dietą

Sarah Myhill jest lekarzem brytyjskiej publicznej służby zdrowia (NHS) i prowadzi prywatną praktykę od 1981 r. Przez 17 lat pełniła funkcję honorowego sekretarza Brytyjskiego Towarzystwa Medycyny Ekologicznej. Nadal wspomaga prowadzenie kursów tej organizacji i regularnie prowadzi wykłady.

Nieczęsto mam do czynienia z pacjentkami, które cierpią na wszystkie możliwe komplikacje związane ze wszczepieniem silikonowych implantów, ale Kitty była właśnie takim przypadkiem.

Zgłosiła się do mnie kilkanaście lat po mastektomii spowodowanej rakiem. Szybko wróciła do normalnego funkcjonowania, ale niestety zalecono jej implanty. Lekarze zapewniali ją, że będzie jak nowa, ale to właśnie ta decyzja przewróciła jej życie do góry nogami.

Organizm postrzega silikon jako materiał obcy, dlatego układ odpornościowy usiłuje wydalić go poprzez bliznowacenie. W tym celu wytwarza twardą warstwę tkanki łącznej wokół implantu, która następnie kurczy się, aby wycisnąć ciało obce na zewnątrz.

W przypadku Kitty ciało starało się usunąć silikonowy implant. Jak można było przewidzieć, jej układ odpornościowy wytworzył wokół niego zwartą powłokę, która wkrótce zaczęła się obkurczać. Implant stał się więc twardy jak skała i zaczął powodować ból.

Standardową metodą terapii była wówczas kapsulotomia zamknięta. Pod tą szumną nazwą kryje się brutalna operacja, podczas której chirurg zgniata pierś, aż implant pęknie.

Owszem, kapsulotomia zamknięta sprawiła, że pacjentka miała miękką pierś, akceptowalną z kosmetycznego punktu widzenia, ale implant uległ pęknięciu, a silikon się rozprzestrzenił, co nasila efekty uboczne.

Silikon zaczyna wyciekać z implantów już w dniu, w którym chirurg umieszcza je w piersi pacjentki. Studentów medycyny uczy się, że taki plastikowy wszczep jest nieaktywny i nietoksyczny. W sensie chemicznym może i jest to prawda, jednak

dzisiaj nie można już tego stwierdzić w kontekście immunologicznym. Silikon należy bowiem do tzw. adiuwantów, czyli substancji wzmagających reakcję układu odpornościowego. Swego czasu stosowało się go w szczepionkach, aby zapewnić poprawną odpowiedź immunologiczną na dany antygen.

Stan zapalny stwierdza się też w biopsji tkanek otaczających implanty, gdzie układ odpornościowy usiłuje odseparować cząsteczki silikonu przeciekające do organizmu. Powstają wówczas tzw. ziarniaki silikonowe, które z wyglądu przypominają ziarniaki gruźlicze.

Układ odpornościowy Kitty wymagał więcej energii, niż organizm był w stanie mu dostarczyć. Nie dziwi zatem, że była skrajnie wyczerpana.

Cząsteczki silikonu rozprzestrzeniają się jednak po całym organizmie, gdzie mogą wywołać reakcje zapalne. W sensie biologicznym może to wyjaśniać, dlaczego leczyłam tyle przeróżnych chorób u kobiet po operacji wszczepienia implantów (stwardnienie rozsiane czy zapalenie stawów). Syndrom ten ma nawet własną nazwę: autoimmunologiczny/autozapalny zespół indukowany przez adiuwanty (ASIA), od 30 lat stanowiący przedmiot intensywnych badań^{1,2}. U pacjentów z ASIA zazwyczaj występują fibromialgia, zespół chronicznego zmęczenia oraz piekący ból.

Po kapsulotomii implant Kitty zaczął bardziej migrować. Kobieta męczyła się z rozległym bólem, a ponadto w jej organizmie toczył się stan zapalny, co potwierdziły badania krwi.

Silikon przedostał się do pachy, a stan zapalny podrażnił splot

ramienny, przez co ręka była osłabiona i bolesna. Operacja nie wchodziła w grę z uwagi na ryzyko dalszego uszkodzenia nerwów. Jej pacha wyglądała tak, jakby ktoś wcisnął w nią winogrona, znajdowało się tam bowiem pełno ziarniaków silikonowych otoczonych bliznowatą tkanką łączną, co potwierdził rezonans magnetyczny.

W stopach Kitty rozwinęło się z kolei zapalenie stawów, przez co ledwo mogła chodzić i czuła się wiecznie zmęczona. Układ odpornościowy, podobnie jak mózg, potrzebuje dużo energii. Toczący się stan zapalny sprawiał zaś, że wymagał jej więcej, niż organizm był w stanie mu dostarczyć. Nie dziwi zatem, że ten ujemny bilans energetyczny wywołał u Kitty skrajne wyczerpanie.

Problem z silikonem polega na tym, że żaden z procesów enzymatycznych nie jest w stanie go rozłożyć. Pozostanie więc w jej ciele już na zawsze, nie ma bowiem żadnej metody na usunięcie go z organizmu. Powszechne metody terapii skupiają się natomiast na wyciszeniu reakcji zapalnej.

Zaleciłam Kitty dietę paleo (cukier i węglowodany sprzyjają bowiem procesom zapalnym) oraz antyoksydacyjne witaminy i minerały, aby uspokoić nieco stan zapalny. Poleciłam jej zwłaszcza wysokie dawki witamin B12 (5000 mcg dziennie) oraz C (do granicy tolerancji jelita).

Taka terapia w połączeniu z pozytywnym nastawieniem pozwoliły Kitty powrócić do zdrowia.

Dziś chodzi na 8 sesji jogi w tygodniu i basen. Z jej relacji wynika, że motylek i nawroty nie wychodzą jej idealne, ale i tak pływa o wiele lepiej niż ja!

BIBLIOGRAFIA

- 1 Clin Exp Rheumatol, 2014; 32:151-4
- 2 Immunol Res, 2017; 65:120-8



Zielona odsiecz

Zioła, ziarna i owoce mogą nie tylko ochronić wątrobę, ale również pomóc jej wyzdrowieć

Przewlekłe choroby wątroby stanowią poważne obciążenie zdrowotne na całym świecie, a marskość wątroby jest dziewiątą najczęstszą przyczyną zgonów w krajach zachodnich¹. Niestety, uzyskiwanie w leczeniu metabolicznych chorób wątroby oraz schorzeń wynikających z jej uszkodzenia toksynami ciągle są skromne. Tymczasem przybywa chorych na niealkoholowe stłuszczenie

wątroby (NAFLD). Nic więc dziwnego, że mając na względzie to oraz zapobieganie rakowi wątrobowokomórkowemu, naukowcy testują w warunkach eksperymentalnych i klinicznych zioła, które zakłócają postęp zwłóknienia wątroby oraz działają ochronnie na jej komórki. Tym bardziej że dzięki tzw. synergizmowi farmakologicznemu, który wykazują substancje zawarte w roślinach, fitoterapia bywa szczególnie przydatna

w leczeniu chorób wątroby i zapobieganiu im. Klasycznym jego przykładem jest działanie witaminy C w obecności flawonoidów. Okazuje się, że te ostatnie przedłużają i wzmacniają działanie kwasu askorbinowego, a przy tym chronią go przed rozpadem, hamują bowiem nadmierną aktywność oksydazy askorbinowej. W efekcie witamina C pochodząca z roślin dzięki flawonoidom działa 5-6 razy mocniej niż syntetyczna².



Hakorośl rozesłana (*Harpagophytum procumbens*)

Wyciągi z korzenia czarciego pazura wywierają działanie silnie przeciwzapalne³, przeciwbólowe, pobudzające wydzielanie soków trawiennych, poprawiające trawienie, przeciwartretyczne, żółciotwórcze i żółciopędne.

Ziele dziurawca (*Herba hyperici*)

Ze względu na dużą zawartość hiperycyny zlecane jest w terapii wirusowego zapalenia wątroby typu C. Jak się jednak okazuje, dobrze radzi sobie również z kamicą żółciową oraz pobudzaniem regeneracji wątroby. Jak podkreślają ziołarze wyciąg olejowy ze świeżych lub suszonych kwiatów dziurawca na oliwie łączy w sobie właściwości żółciotwórcze i żółciopędne obu składników, co przynosi widoczne rezultaty terapeutyczne⁴.



Brzoza (*Betula*)

Badania fitochemiczne doprowadziły do wyizolowania triterpenoidów, diaryloheptanoidów, fenyllobutanoidów, lignanów, fenoli i flawonoidów, które wykazują szerokie spektrum działania farmakologicznego *in vitro* i *in vivo*. Okazuje się, że kora drzewa ma działanie m.in. przeciwzapalne przeciw-wirusowe, przeciwutleniające i hepatoprotekcyjne⁵. Może zatem warto pić sok z brzozy?



Liściokwiat gorzki (*Phyllanthus amarus*)

Ta tropikalna roślina od wieków wykorzystywana jest w tradycyjnej medycynie różnych kultur, w tym plemion amazońskich, do leczenia kamieni żółciowych i nerkowych. Jako że zawiera ona filantyny, hipofilantyny i kilka polifenoli, które mają naukowo potwierdzone działanie zakłócające namnażanie wirusa zapalenia wątroby typu B (HBV), Cochrane Collaboration – niezależna międzynarodowa organizacja typu non-profit – dokonała przeglądu 16 badań z udziałem 1 326 pacjentów, dotyczących liściokwiatu. Okazało się, że łącznie z lekami przeciw WZW B wzmacniał ich terapeutyczną moc⁶. Malezyjskich uczonych zainteresował wpływ rośliny na... kaca. Uczestnikom imprezy przez 10 dni podawano 750 mg standaryzowanego etanolowego ekstraktu z rośliny. Po 12 godz. od zatrucia, u osób, którym go podano, preparat usuwał alkohol z krwi, podczas gdy grupa placebo po 10 godz. nadal miała 0,05% oraz wyższe poziomy nudności, bólu głowy, jadłowstrętu, drżenia, biegunki i zawrotów głowy. Badacze zauważyli również, że wyciąg z liściokwiatu poprawił czynności wątroby po zatruciu i zmniejszył stan zapalny organu⁷.



Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Do niedawna zapomniany, teraz przeżywa swój renesans. Zawarte w nim kwasy, flawonoidy, fitosterole oraz garbniki mają duży potencjał ochronny wobec wątroby. Pobudzają regenerację hepatocytów oraz odtruwają organ i osłaniają go przed działaniem wolnych rodników. Wspomagają też produkcję żółci, która odgrywa kluczową rolę w procesach trawienia. Dodatkowo obniżają stężenie lipidów, cholesterolu oraz cukru we krwi. Dwuletnie badania prowadzone w OBR LNB Poland na zwierzętach (drobiu oraz trzodzie chlewnej) dowiodły, że wyciąg z liści karczocha w połączeniu z sylimaryną i fitosterolami efektywnie zapobiega stłuszczeniu oraz marskości wątroby, nerek i serca⁸.



Burak zwyczajny (*Beta vulgaris*)

To dobre źródło glutationu – najpotężniejszego i najskuteczniej oczyszczającego przeciwutleniacza w organizmie – oraz betaniny, która wspomaga wątrobę w pozbywaniu się toksyn. Nic więc dziwnego, że sok z tego warzywa nazywany jest tonikiem oczyszczającym wątrobę. Węgierscy uczeni empirycznie stwierdzili, że dieta bogata w buraki znacząco podniosła poziom enzymatycznych przeciwutleniaczy wątroby (peroksydazy glutationowej i dysmutazy ponadtlenkowej). Oznacza to, że leczenie miało pozytywny wpływ na stan redoks organu¹⁰.



Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Owoc rośliny zapobiega stłuszczeniu wątroby oraz chroni ją przed toksycznym uszkodzeniem. Związkiem czynnym jest w nim sylimaryna. Stwierdzono, że przyspiesza ona procesy regeneracyjne w uszkodzonych komórkach, hamuje włóknienie wątroby, sprzyja wytwarzaniu nowych hepatocytów, wykazuje więc korzystne działanie we wszystkich przypadkach uszkodzeń organu. Dotyczy to zarówno zmian degeneracyjnych wywołanych przez organiczne związki chloru, tetracykliny i pestycydy, jak również leki. Ostropest wspomaga leczenie wirusowego zapalenia wątroby typu C. Jest też stosowany w rekonwalescencji po przyjmowaniu antybiotyków, chemioterapii, zatruciach pokarmowych. Sylimaryna wchodzi w skład wielu gotowych preparatów dostępnych w aptekach. Często jest również łączona z wyciągiem z karczochów lub witaminami, co wzmacnia jej działanie⁵.



REKLAMA

LAB·ONE
N°1 IN WELLNESS

WSPIERA PRACĘ I REGENERACJĘ WĄTROBY.

N°1 VITA LIVER

90 KAPSULEK, SUPLEMENT DIETY

N°1 Vita LIVER to suplement diety zawierający unikalne połączenie składników wspierających prawidłową pracę i regenerację wątroby. Dzięki wyjątkowej kompozycji substancji aktywnych biologicznie, preparat wpływa na utrzymanie zdrowia wątroby, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, detoksykację organizmu oraz zapobiega gromadzeniu się tłuszczu.

- ✓ CHOLINA
- ✓ TAURYNA
- ✓ EKSTRAKT Z NASION OSTROPESTU PLAMISTEGO
- ✓ N-ACETYL-L-CYSTEINA
- ✓ EKSTRAKT Z PIEPRZU CZARNEGO
- ✓ L-ASPARAGINIAN L-ORNITYNY
- ✓ EKSTRAKT Z KŁĄCZA OSTRYŻU DŁUGIEGO
- ✓ EKSTRAKT Z LIŚCI KARCZOCHA
- ✓ EKSTRAKT Z BAZYLI I AZJATYCKIEJ



15% RABATU NA HASŁO:
RABAT15



DZIAŁANIE N°1 VITA LIVER

- ✓ Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby.
- ✓ Zapobiega gromadzeniu się tłuszczu wokół wątroby.
- ✓ Stymuluje wydzielanie żółci, soków trawiennych przyczyniając się do większego komfortu trawienia.
- ✓ Chroni komórki wątroby przed wnikaniem toksyn i pobudza ich regenerację.
- ✓ Zwalcza objawy niestrawności i kłopoty trawienne.
- ✓ Pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm tłuszczów.
- ✓ Obniża poziom cholesterolu we krwi.



Kawa arabska (*Coffea arabica*)

Napar z jej ziaren jest najpopularniejszym napojem na świecie i... bogatym źródłem antyoksydantów w diecie. Kilka epidemiologicznych badań wykazało, że picie go wiąże się z lepszymi wynikami badań czynności wątroby w surowicy oraz ze zmniejszonym ryzykiem marskości i raka wątrobowokomórkowego. Kawa działa bowiem przeciw włóknieniu, przeciwnowotworowo i przeciwutleniająco. Zarówno szkockie, jak i hinduskie badania potwierdzają, że picie powyżej 2 filiżanek małej czarnej dziennie chroni przed rozwojem prawie wszystkich postaci chorób wątroby¹⁵.



Łęczycznik zwyczajny (*Asplenium scolopendrium*)

Św. Hildegarda polecała go jako lekarstwo na wątrobę. Zagotuj w winie, dodaj czysty miód i ponownie zagotuj. Do uprzednio przyrządzonego wina dodaj pieprz długi i 2 razy tyle sproszkowanego cynamonu, po czym doprowadź do wrzenia, przecedź przez ściereczkę i przyrządź czysty napój. Często pij go po jedzeniu i na czczo. Na początku po jednym kieliszku likierowym tylko po jedzeniu. Gdy przyzwyczaisz się do smaku, możesz zażywać taki kieliszek przed i po posiłku przez 4-6 tygodni¹².

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Płatki kwiatu są najsilniejszym antidotum stosowanym w zatruciach. Najlepiej zagotować je w winie (3 łyżki surowca gotuj przez 3 min w litrze ekologicznego wina) i zamacerować. Pij 3 razy dziennie po kieliszku likierowym przed jedzeniem.

Wyciąg z kwiatów nagietka oceniano pod kątem jego działania ochronnego przed ostrą hepatotoksycznością wywołaną przez CCl₄. Stwierdzono, że aktywność markerów uszkodzenia wątroby surowicy, takich jak transaminaza glutaminianowo-pirogronianowa (SGPT), transaminaza glutaminianowo-szczawiooctanowa (SGOT) i fosfataza alkaliczna (ALP), została znacznie zmniejszona dzięki uprzedniemu podawaniu ekstraktu kwiatowego w dawkach 100 i 250 mg/kg masy ciała. Potwierdzono również, że peroksydacja lipidów w wątrobie, marker uszkodzenia błony, oraz całkowita zawartość bilirubiny w surowicy były na istotnie niskim poziomie w grupie, której podawano preparat, co wskazuje na jego ochronną rolę¹⁶.



Lukrecja (*Glycyrrhiza glabra*)

Przed pojawieniem się silnych środków wirusostatycznych, preparat dożylny zawierający główną substancję czynną rośliny – glicyryzynę oraz cysteinę i glicynę był uznany za sposób leczenia przewlekłego zapalenia wątroby w Japonii. W modelach eksperymentalnych glicyryzyna łagodzi toksyczne uszkodzenie wątroby, prawdopodobnie dzięki właściwościom przeciwutleniającym¹³. Akademy wielokrotnie testowali jej działanie w różnych przewlekłych chorobach wątroby.

Obecnie wiadomo, że poprawia poziom enzymów wątrobowych w surowicy, podczas gdy nie wpływa na markery wirusowe. Jednak dane retrospektywne wskazują na znaczne zmniejszenie ryzyka rozwoju raka wątrobowokomórkowego u pacjentów z wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV)¹⁴. Warto jednak pamiętać, że terapia może mieć skutki uboczne. Należą do nich hipokaliemia, zatrzymanie sodu, pogorszenie wodobrzusza i nadciśnienie.



Konopie siewne (*Cannabis sativa*)

Encefalopatia wątrobowa jest zaburzeniem neuropsychiatrycznym o złożonej patogenezie wywołanym ostrą lub przewlekłą niewydolnością wątroby. Uczeni z Grecji i Izraela zbadali działanie niepsychoaktywnego składnika rośliny – kannabidiolu (CBD) na funkcje mózgu i wątroby w tej przypadłości związanej w tym konkretnym przypadku z piorunującą niewydolnością wątroby wywołaną u myszy przez tioacetamid. Okazało się, że znane ze swoich właściwości przeciwpalnych CBD sprawił, że wątroba podjęła pracę. Co więcej, kannabidiol przywrócił poważnie upośledzone funkcje neurologiczne i poznawcze u gryzoni¹⁷.



BIBLIOGRAFIA

1. Gastroenterology 2015;149:1471-1482
2. <http://espz.pl/materialy/hepar.pdf>
3. IJPT 4:54-63, 2005
4. Phytomedicine vol 46, 15 July 2018, 193-198
5. Postępy fitoterapii 2004, nr 4, s. 189-190
6. Cochrane Database Syst Rev 2011;4:CD008960
7. Pharmaceutical Biology, 57:1, 145-153
8. Phytother Res. 2018 Jul;32(7):1382-1387
9. J Ethnopharmacol. 2015 Jan 15; 159: 62-83
10. Nutrition. 2007 Feb;23(2):172-8
11. Journal of Applied Pharmaceutical Science. 6. 202-205. 10.7324/JAPS.2016.60429
12. Dr Wighard Srehlow „Zdrowie z mądrości natury – Przewodnik po medycynie św. Hildegardy z Bingen”
13. Biomed Res Int 2014;2014:872139.
14. Dig Liv Dis 2007;39:293-304
15. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2010 Nov;22(11):1277-83; J Clin Exp Hepatol. 2016;6:40-46
16. Indian J Exp Biol. 2009 Mar;47(3):163-8
17. Br J Pharmacol. 2011 Apr; 162(7): 1650-1658
18. Zhonghua Gan Zang Bing Za Zhi 2004;12:467-470
19. Int J Food Sci Nutr. 2013;64:815-821
20. Exp Toxicol Pathol. 1999 Jul;51(4-5):304-8



Spatholobus suberectus i spółka

Większość tradycyjnych chińskich leków to mieszanki różnych ziół, z których jedno lub dwa grają wiodącą rolę. Taki surowiec nazywany jest „zielen królewskim”, pozostałe zostają do niego dobrane ze względu na to, że działają z nim synergicznie. Lekarze z Beijing Friendship Hospital w Chinach przeprowadzili randomizowane badania z grupą kontrolną nad wpływem związku 861 (będącego kombinacją 10 ziół) na pacjentów z WZW typu B. Mieszanka zawiera m.in. szałwię (*Salvia miltiorrhiza*), traganek (*Astragalus membranaceus*) i jako ziele królewskie *Spatholobus suberectus*. Chorym przez 24 tygodnie podawano preparat. W grupie leczonej obniżył on poziom enzymów wątrobowych oraz – co potwierdzono w badaniu histologicznym – zmniejszyła włóknienie organu¹⁸.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

W medycynie ludowej Rosji, Chin i Indii od wieków stosowany jest w leczeniu przewlekłych chorób wątroby. Słuszność tego postępowania znajduje odzwierciedlenie w wynikach badań naukowych. Dowiedzono już właściwości hepatoprotekcyjnych, antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych rośliny. Choć zielarze wskazują, że mniszek w całości jest zdrowy, to jednak, by wspomóc wątrobę, najlepiej wykorzystać lecznicze właściwości jego korzenia¹¹.



REKLAMA



OCZYMLEKARZE...
DETEKTYW MEDYCZNY

Jabłka, mandarynki i grejfruty

Warto jeść owoce! Badanie na zwierzętach potwierdziło, że dieta z suszonych jabłek i mandarynek chroni przed uszkodzeniem wątroby wywołanym przez tamoksyfen u szczurów¹⁹. Z kolei grejfruty zawierają naryngeninę i narynginę – przeciwutleniacze, które – jak wykazał pewien eksperyment na zwierzętach – chronią komórki wątroby, a nawet mogą zmniejszyć rozwój jej zwłóknienia. Badanie przeprowadzone na myszach pokazało, że naryngenina zmniejsza ilość tłuszczu w wątrobie, a także zwiększa ilość enzymów niezbędnych do jego spalania. Natomiast naryngina poprawia zdolność metabolizowania alkoholu, a więc przeciwdziała negatywnym skutkom spożywania wysokoprocentowych trunków. Ponadto w kilku badaniach *in vitro* i *in vivo* wykazano hamujący wpływ soku grejfrutowego na metabolizm ksenobiotyków katalizowanych przez wątrobowe enzymy oksydacyjne²⁰.

OCHRONA WĄTROBY



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY



Zdromi
i naturalni



OSTROPEST
PLAMISTY



KURKUMA
Z PIPERYNĄ



SIARKA

kenay®

UL. CZĘSTOCHOWSKA 25,
62-800 KALISZ, TEL. 62 757 35 88/89

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY



eprasa.pl a30056223a

Nie daj się złamać pandemii

Leczenie kości przez telefon nie zdaje egzaminu. Organizacje pacjenckie i lekarze walczą o zmiany, które ułatwiłyby diagnostykę i leczenie. Co w tym czasie mogą zrobić chorzy?

W naszym kraju na osteoporozę cierpi 2,1 mln osób w wieku 50+ i jak pokazują dane statystyczne, ich liczba stale wzrasta. Szacuje się, że do 2035 r. może zwiększyć się aż trzykrotnie.

W przebiegu choroby dochodzi do rozrzedzenia tkanki kostnej – osłabienia struktury przestrzennej i mineralnej kości. To zaś skutkuje częstymi złamaniami (najczęściej kręgosłupa, kości przedramienia i szyjki kości udowej) nawet przy niewielkich urazach. Osteoporoza przez długi czas może nie dawać żadnych objawów i rozwijać się w ukryciu, to dlatego nazywa się ją złodziejką kości.

Nieleczone zrzesotnienie kości prowadzi do niepełnosprawności i trwałego kalectwa, a nawet śmierci. Tymczasem pandemia covid-19 spowodowała przestój w diagnostyce i terapii tej choroby. Dane NFZ pokazują, że liczba porad udzielonych w poradniach leczenia osteoporozy spadła o ponad 20%, a wizyty w gabinetach reumatologów i ortope-

dów – o 30%. Te opóźnienia będą mieć nieodwracalne konsekwencje dla tysięcy pacjentów, bowiem choroba nie czeka uprzejmie, aż pandemia się skończy.

Fundacja My Pacjenci pod koniec zeszłego roku opublikowała dane, z których wynika, że 35,7% mniej pacjentów kierowanych jest na kluczowe badanie diagnostyczne w tym schorzeniu – densytometrię.

Tymczasem brak podjęcia leczenia w nowych przypadkach lub zachowania ciągłości terapii, skutkuje wzrostem ryzyka złamań osteoporotycznych i nieprawności funkcjonalnej. To natomiast przełoży się na wzrost wydatków NFZ związanych z leczeniem zabiegowym.

Podczas gdy lekarze i organizacje pacjenckie walczą o usprawnienie systemu, chorzy muszą sobie radzić sami.

Zmniejsz czynniki ryzyka

Zagrożenie zachorowaniem wzrasta wraz z wiekiem – proces utraty tkanki łącznej zaczyna się po 30. r.ż., a u kobiet nasila w okresie menopauzy. Rozwój

choroby przyspieszają używki. Dlatego ogranicz alkohol i palenie papierosów.

Otyłość i niska aktywność fizyczna również sprzyjają osłabieniu kości. Jak się okazuje, ćwiczenia fizyczne są (od najwcześniejszych lat) bodźcem stymulującym tworzenie się kośćca w organizmie. W prewencji osteoporozy mają 2 zadania: stymulację osteogenezy (tworzenia się tkanki kostnej) oraz wzmacnianie mięśni i poprawę równowagi, które będą skutkowały mniejszym ryzykiem upadku i złamania¹.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by umiarkowana aktywność fizyczna aerobowa u osób po 65. r.ż. wynosiła 150 min, a jeśli trening jest intensywny 75 min w ciągu tygodnia. Ćwiczenia jednorazowo powinny trwać co najmniej 10 min. Dla osiągnięcia najlepszych efektów treningu wytrzymałościowego należy ćwiczyć przynajmniej 3 razy w tygodniu. Najskuteczniej utracie masy kostnej zapobiega trening siłowy². Podczas ćwiczeń z obciążeniem i oporowych, jak również wchodzenia po scho-

dach, biegania lub aerobiku zwiększa się gęstość kości oraz masa mięśniowa. Dodatkowo w ten sposób można stracić nadprogramowe kilogramy.

Chore stawy – słabe kości

Przewlekłe zapalne choroby reumatyczne niejako przy okazji prowadzą do ubytków kości. Dodatkowo niszczący wpływ ma konieczne w ich terapii długotrwałe stosowanie glikokortykosteroidów. Podobnie rzecz ma się w przypadku toczenia rumieniowatego układowego oraz zeszywniającego zapalenia stawów kręgosłupa. By zminimalizować ich destrukcyjny wpływ na mikroarchitekturę kości, reumatolog powinien już na początku kuracji włączyć leki zmniejszające ryzyko złamania³.

Uważaj na leki

U osób, które przyjmują sterydy (do których należą wspomniane wyżej glikokortykosteroidy) może rozwinąć się wtórna osteoporoza. Jak pokazują badania, największy ubytek masy kostnej podczas przewlekłej steroidoterapii następuje w pierwszych 6-12 miesiącach⁴! Steroidy popularnie nazywane sterydami to leki o działaniu przeciwzapalnym, przeciwalergicznym i immunosupresyjnym. Z tych względów stosowane są w wielu schorzeniach, począwszy od astmy, przez łuszczycę, PO-ChP na reumatyzmie kończąc. I choć są nieodzowne w leczeniu tych dolegliwości, to jednak ratując nas od jednego nieszczęścia, wpędzają w drugie. Długotrwałe przyjmowanie sterydów m.in. aktywuje apoptozę (śmierć) osteoblastów, czyli komórek kościotwórczych, a poprzez stymulację osteoklastów (komórek kościogubnych) zmniejsza też ich liczbę. Ponadto upośledza wchłanianie jelitowego wapnia i witaminy D i osłabia siłę mięśniową.

W każdym przypadku stosowania glikokortykosteroidów w dawce >5 mg prednizonu dziennie dłużej niż przez 3 miesiące terapię powinno uzupełniać podawanie suplementów wapnia i witaminy D. W przypad-

kach, gdy stosowane są większe dawki glikokortykosteroidów, konieczne jest podawanie leków zmniejszających ryzyko wystąpienia złamań⁵.

Powstrzymać chorobę

Szkielet stale ulega wewnętrznej przebudowie dzięki działaniu osteoklastów, które usuwają zużyty kość oraz osteoblastów, które wykorzystują wapń i inne minerały do jej tworzenia. W ten sposób naprawiane są mikrouszkodzenia, jakim

podlegają kości każdego dnia, podobnie jak i poważne złamania. Nasz organizm ma również zdolność do odzyskania utraconej masy kostnej. Oczywiście jest to możliwe pod warunkiem, że dostarczymy mu potrzebnych do odbudowy składników.

Brygada ratunkowa

Mleko i jego przetwory, w tym produkty fermentowane (kefiry, jogurty, maślanka czy sery podpuszczkowe), a także warzywa kapustne oraz rośliny strączkowe to doskonałe źródła wapnia – pierwiastka, którego odpowiedni poziom w organizmie jest najważniejszy z punktu widzenia zdrowia kości.

Badania przeprowadzone wśród kobiet po menopauzie i starszych mężczyzn wykazały, że w obu tych grupach właściwa podaż wapnia zapobiega utracie masy kostnej⁶.

Sama ilość dostarczanego składnika to jednak nie wszystko. Równie istotne okazują się czynniki wzmacniające lub osłabiające jego przyswajalność. W przypadku wysokiego pH w żołądku, niedoboru witaminy D, nadmiaru żelaza, magnezu, alkoholu, kofeiny i białka czy dużej ilości szczawianów, fitynianów oraz nierozpuszczalnego błonnika w diecie (obecnego m.in. w produktach z pszenicy), spada jego wchłanianie. Z kolei rozpuszczalne frakcje włókna pokarmowego, występujące w zielonych warzywach i produktach owsianych, wpływają korzystnie na metabolizm wapnia. Wspomniana witamina D3 odgrywa tu szczególną rolę – reguluje gospodarkę wapniową, przyczynia się także do zachowania masy kostnej i gęstości mineralnej kości, a u seniorów zmniejsza ryzyko złamań o 30%⁷. Co prawda najważniejszym źródłem tego składnika jest ekspozycja na promienie słoneczne, ale można znaleźć go także w mleku, żółtku jajek, kurzej wątrobie, łososiu, sardynkach i śledziach, a przede wszystkim w tłuszczach rybich (zwłaszcza tranie).

Niemniej istotna jest witamina K2, która aktywuje i wzmacnia osteokalcynę, czyli wytwarzane przez kościotwórcze

“Ćwiczenia fizyczne są od najwcześniejszych lat bodźcem stymulującym tworzenie się kośćca w organizmie”

O **21,5%** zmniejszyła się liczba porad udzielonych w Poradniach Leczenia Osteoporozy 2019 r. suma 125 400
2020 r. suma 98 877

O **30,9%** zmniejszyła się liczba wizyt/porad zrealizowanych u specjalistów (reumatologów, ortopedów) 2019 r. suma 5 125 003
2020 r. suma 3 541 297

O **35,8%** zmniejszyła się liczba badań densytometrii (DXA) 2019 r. suma 124 185
2020 r. suma 79 743



“ Witamina K2 pomaga zwalczyć tzw. paradoks wapniowy – hamuje proces osadzania pierwiastka w tętnicach, który powoduje ich zwapnienie i grozi rozwojem miażdżycy ”

osteoblasty białko uczestniczące w mineralizacji kości. Dzięki temu obniża ryzyko zmniejszenia masy kostnej i złamań u osób w podeszłym wieku⁸. Witamina ta pomaga również zwalczyć tzw. paradoks wapniowy – hamuje proces osadzania pierwiastka w tętnicach, który powoduje ich zwapnienie i grozi rozwojem miażdżycy. Jej źródłami są zielone warzywa liściaste, pomidory i wątroba.

Zadbaj też, aby w jadłospisie znalazły się żółte, pomarańczowe i czerwone warzywa, które są bogate w karotenoidy skutecznie zwalczające aktywność wolnych rodników, których nadmiar wiąże się ze spadkiem gęstości kości. Analizy przeprowadzone po 4 latach obserwacji ponad 600 kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 75 lat wykazały, że dieta bogata w karotenoidy może ustrzec przed nadmierną utratą tkanki kostnej⁹. Ich autorzy uważają, że przyczyniły się do tego nie tylko redukcja stresu oksydacyjnego, ale również synergistyczne działanie innych składników, m.in. potasu, magnezu i witaminy C, która poprawia absorpcję wapnia i wpływa



na mineralizację kości zarówno u osób młodszych, jak i starszych¹⁰. Badacze wskazują, że kości przed utratą wapnia najskuteczniej spośród karotenoidów chroni likopen obecny głównie w przetworach pomidorowych¹¹.

Pomocne suplementy

Choć podstawą profilaktyki osteoporozy jest odpowiednia dieta, warto rozważyć również dodatkowe wsparcie organizmu substancjami, które wpływają na prawidłowy metabolizm kostny. Tym bardziej że, jak pokazały badania, większość z nas ma niedobory istotnych dla kości substancji, np. magnezu.

Pierwiastek ten uczestniczy w metabolizmie kości, pobudzając ich regenerację i wspomagając aktywację enzymu kostnego fosfatazy alkalicznej, dlatego zdaniem niektórych ekspertów jego niedobór przyczynia się do rozwoju osteoporozy. Badania wykazują, że jego odpowiednia podaż może zwiększać gęstość mineralną kości – w jednym z nich suplementacja trwająca 9 miesięcy podniosła ją u kobiet o 11%¹¹. Dobrze przy tym pamiętać, że magnez i wapń współzawodniczą o przyswajalność w jelitach: zwiększenie podaży jednego z nich powoduje konieczność suplementacji drugim, by zachować odpowiednią wchłanianiałość.

Czasem lepsze efekty może przynieść przyjmowanie preparatów łączących w sobie kilka substancji. Aktualne dowody wspierają pogląd, że wspólna suplementacja witamin D3 i K2 może być bardziej skuteczna niż przyjmowanie ich pojedynczo¹². Bowiem pierwsza promuje produkcję białek,

które do prawidłowego funkcjonowania wymagają witaminy K2.

Ciekawe doniesienia płyną też z Uniwersytetu w Gothenburgu. Szwedzcy naukowcy zauważyli, że probiotyki obniżają ryzyko zmian, które prowadzą do ubytków w kościach i złamań. Panie, które stosowały je co najmniej przez rok, miały 2 razy lepsze wyniki badań densometrycznych niż ich koleżanki. Przebadałi oni skuteczność suplementacji bakteriami ze szczepu *Lactobacillus reuteri* 6475 w grupie 90 ochotniczek w średnim wieku 76 lat, u których zdiagnozowano nieznaczne zmniejszenie gęstości kości¹³.

Pomocny w zapobieganiu utraty gęstości mineralnej kości może też okazać się kwas alfa-liponowy. Według badaczy wynika to z 2 mechanizmów jego działania: hamowania aktywności osteoklastów, czyli komórek degradujących kość, oraz aktywacji ekspresji genów redoks, co pozwala tłumić stres oksydacyjny. Pierwsze eksperymenty sugerują, że składnik ten po dostarczeniu do szpiku kostnego i osteoblastów może redukować też proces utraty kości wywołany przez stan zapalny¹⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Hygeia Public Health 2016, 51(1): 23-30
2. Pielęgniarstwo Polskie, nr 3 (73) 2019
3. Osteoporosis International 2011; vol 22, 421-433
4. Przegląd Reumatologiczny; Rok I Nr 5-6/2005 (5-6)
5. Reumatologia 2012; 50, 5: 370-377
6. N Engl J Med 1993; 328:460-464; N Eng J Med 1997; 337:670-676
7. Ann Intern Med 1991; 115:505-512; Ann med 2005; 37:278-285
8. Current Osteoporosis Reports 2009; 7:111-117
9. Am. J. Clin. Nutr. 2006; 83:1420-1428
10. Osteoporos Int. 2011; 22 (4):1091-1101
11. J Nutr Med 1991; 2:165-178
12. Int J Endocrinol. 2017;2017:7454376
13. J Intern Med, 2018 In 21
14. Nutr Rev 20015; 73(2):116-125

Bądź czujna

Osteoporoza upodobała sobie kobiety – aż 1,7 mln chorych stanowią panie. Jeżeli masz nietolerancję laktozy, cierpisz na zespół złego wchłaniania albo inne przewlekłe schorzenia atakujące układ pokarmowy, pamiętaj, że znajdujesz się w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju wtórnej osteoporozy¹. Choroby przewodu pokarmowego wiążą się bowiem zazwyczaj z upośledzeniem wchłaniania cennych makroelementów, które niezbędne są do właściwej mineralizacji kości.

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2019 Apr; 11(4): 718

ODZYSKAJ RADOŚĆ Z RUCHU!



NA KOŚCI

- BOGATY SKŁAD
- REKOMENDACJA SPECJALISTÓW
- GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA



W dobrych cenach
na **zakupto.eu**



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



Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria

Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

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

*Oferta obowiązuje 01.10–30.11.2021. Obejmuje wszystkie produkty i zestawy produktów marki Kalcikinin.

Nie daj się przykuć do kanapy!

Opuchlizna, sztywność, ból – ponad 8 mln Polaków zna je z autopsji, bowiem cierpi z powodu zwyrodnienia stawów, które powoli, acz nieubłaganie unieruchamia swoje ofiary. Wiemy, jak temu zapobiec!

Przez długi czas zakładano, że zwyrodnienie stawów jest skutkiem urazów lub mechanicznego „zużycia materiału”. Jednak 10 lat temu zespół naukowców prowadzony przez profesora immunologii i reumatologii Williama Robinsona wykazał, że tkanki stawów dotkniętych chorobą zwyrodnieniową zawierają większą niż zazwyczaj ilość migrujących komórek zapalnych, wydzielających w początkowym okresie choroby pewne związki chemiczne. Obecność tych substancji uruchamia kaskadę dopełniacza, łańcuch zdarzeń na poziomie cząsteczkowym, którego eskalacja prowadzi w końcu do zaatakowania samego stawu przez układy obronne organizmu (wykorzystywane normalnie tylko do odpierania inwazji obcych drobnoustrojów). Odkrycie uczonych ze Stanford University zmieniło status choroby zwyrodnieniowej z nieuleczalnej, na podlegającą terapii, która nie będzie balansować między zmniejszeniem bólu a uniknię-

ciem zbyt wielu toksycznych dla serca i wątroby skutków ubocznych leczenia.

Zdaniem badaczy skoro główną przyczyną schorzenia jest przewlekły stan zapalny, należy przeanalizować indywidualny styl życia chorego w celu określenia, co go wywołuje i jakie związki mogą pomóc w jego złagodzeniu oraz powstrzymaniu postępu choroby.

Zarzewie bólu

W czasie trwania stanu zapalnego organizm uwalnia białe krwinki do krwiobiegu i/lub zaatakowanych tkanek, aby chronić te obszary przed obcymi substancjami. Powoduje to napływ krwi do takiego miejsca, co zwykle objawia się zaczerwienieniem, opuchlizną i uczuciem gorąca towarzyszącym stanom zapalnym. Cały ten proces, mimo że ma charakter ochronny, może powodować wystąpienie bólu wskutek stymulacji układu nerwowego. Przewlekły stan zapalny może być związany z tym, że organizm nie jest w stanie wyeliminować

przyczyny ostrego stanu zapalnego lub stale utrzymującego się bodźca, który podtrzymuje zapalenie, np. nietolerancji pokarmowej, alergii lub utrzymującej się lekkiej infekcji, której nawet nie zauważamy. Inne przyczyny to m.in. otyłość, stres, brak snu oraz uboga dieta oparta na wysokoprzetworzonych produktach. Przewlekły stan zapalny może być także spowodowany odpowiedzią autoimmunologiczną, gdy nasz system odpornościowy atakuje zdrowe tkanki, traktując je omyłkowo jako zagrożenie.

Zwiększona liczba leukocytów i substancji zapalnych w danym obszarze powoduje podrażnienie i opuchliznę. W przypadku stawu obrzęk wyściółki torebki stawowej prowadzi do starcia się chrząstki chroniącej zakończenia kości, co jest z kolei przyczyną bólu.

Eliminacja

Zdaniem badaczy główną przyczyną występowania stanu zapalnego jest nasz sposób odżywiania się. Powiązanie mię-



„ Dowiedziono, że dolegliwości zwyrodnieniowe ulegają złagodzeniu pod wpływem postu, a pogarszają się, gdy pacjenci zaczynają spożywać pewne produkty ”

dzy alergiami, nietolerancją pokarmową a problemami ze stawami sugerowano już ponad 60 lat temu¹. W latach 80. dowiedziono, że dolegliwości zwyrodnieniowe ulegają złagodzeniu pod wpływem postu, a pogarszają się, gdy pacjenci zaczynają spożywać pewne produkty. Obserwacje te zostały potwierdzone obiektywnymi dowodami z laboratoryjnych analiz krwi².

Z kolei opublikowane w piśmie *Lancet* wyniki norweskiego eksperymentu wskazują jasno, że stosowanie przez 14 tygodni bezglutenowej diety wegańskiej, a następnie mleczno-vegetariańskiej przyniosło znaczącą poprawę we wszystkich ocenianych aspektach, takich jak liczba obolałych i opuchniętych stawów, ból, sztywność, siła uchwytu oraz... ilość białych krwinek. Co ważne, korzystne zmiany były widoczne jeszcze po roku od zakończenia badania³.

Lista najbardziej powszechnych winowajców żywieniowych jest dość długa, jednak w ściślejszej czołówce znajdują się nabiał, pszenica, gluten, drożdże, jaja, soja, kukurydza, cukier, czekolada, kawa, pomarańcze, ziemniaki i inne psiankowate oraz dodatki do żywności.

Jak zatem dowiedzieć się, czy alergie lub nietolerancje pokarmowe leżą u podstaw naszych problemów? Trzeba przeprowadzić testy, dopiero na podstawie ich analizy możliwe jest postawienie diagno-

zy. Lepiej nie próbować robić tego samodzielnie, bez wsparcia profesjonalisty.

A jednak dieta

Gdy ciężkie zapalenie stawów zmusiło dr. Collina H. Donga z San Francisco do porzucenia praktyki lekarskiej, opracował on dietę naśladującą jadłospis chińskich chłopów. Jednym z głównych założeń jego programu żywieniowego, było wykluczenie najpopularniejszych alergenów, ostrych przypraw, owoców, czekolady, alkoholu i słodkich napojów oraz wszelkich dodatków, konserwantów i chemikaliów, zwłaszcza glutaminianu sodu. Mięso w menu zastąpił rybami.

Przykładowe śniadanie dr. Donga składało się z kawy, tostu i omletu z białek jaj oraz dowolnych smażonych warzyw (z wyjątkiem zakazanej papryki). W przypadku osób cierpiących na dnę moczową należy dodatkowo wykluczyć grzyby i warzywa o dużej zawartości puryn, np. szparagi. Na obiad jadł grillowanego łososia, brązowy ryż i gotowane na parze marchewkę, brokuły oraz zieloną fasolkę. Natomiast na kolację smażył sobie tofu, bezjajeczny makaron i inne warzywa. Jeśli miał ochotę na przekąskę między posiłkami, sięgał po surowe warzywa krojone w słupki, które mazał w domowej roboty dipie z fasoli albo garść orzechów (nieprażonych!)

PERFECT plast+

Plaster PRZECIWBÓŁOWY



6 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

PRZECIWBÓŁOWE

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

ROZGRZEWAJĄCE

- ✓ Vanillyl butyl ether (vbe)
- ✓ Camphor





Komu grozi stan zapalny?

Prawie każdy z nas jest nim zagrożony, choć są ludzie bardziej podatni, np. osoby, które przeszły nawracające lub długotrwałe infekcje, palacze, ludzie prowadzący siedzący tryb życia, ze złą kondycją, niedosypiające, cierpiące na alergię lub nadwrażliwość pokarmową, dotknięte chorobami dżiaseł.

Ryzyko wystąpienia przewlekłego stanu zapalnego jest również wyższe u osób otyłych. Ludzie ze zbyt dużą tkanką tłuszczową mają więcej białych krwinek (markerów stanu zapalnego) oraz więcej cytokin, czyli białek ostrej fazy, nadprodukowanych przez organizm lub wydostających się z komórek tłuszczowych. Kiedy przybieramy na wadze, nasze adipocyty zwiększają się, ponieważ są wypełnione większą ilością tłuszczu. Powoduje to ich maksymalne rozciągnięcie, które może prowadzić do wycieku. Komórki odpornościowe zwane makrofagami nadciągają z pomocą, aby oczyścić dany obszar, ale aby to uczynić, muszą uwolnić więcej substancji zapalnych. W ten sposób u osób otyłych stale utrzymuje się przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu.

Jak mówi, w ciągu kilku miesięcy uwolnił się od objawów choroby, a nawet był w stanie powrócić do gry w golfa.

Sprzymierzeńcy na talerzu

Prócz prozapalnych produktów istnieją też i takie, które mają działanie przeciwzapalne. Włącznie ich do diety pomoże złagodzić dolegliwości i uśmierzyć bóle. Oczywiście na liście tej nie mogło zabraknąć imbiru i spokrewnionej z nim kurkumy.

Imbir Badanie kliniczne na 247 pacjentach z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego wykazało, że lek na bazie kłącza tej rośliny zmniejsza ból i sztywność stawów na poziomie podobnym do standardowych środków przeciwzapalnych, nie powodując przy tym niepożądanych skutków ubocznych⁴. Ponadto ma zdolność blokowania genów odgrywających rolę w ścieżce prowadzącej do przewlekłych stanów zapalnych⁵.

Plasterki świeżego imbiru można zalać wrzątkiem i pić jak herbatę. Starte kłącze warto dodawać do zup i dressingów.

Kurkuma od dawna używana jest w medycynie chińskiej jako środek przeciwzapalny. Działanie to przypisuje się kurkuminie – pigmentowi nadającemu przyprawie żółtopomarań-

czowy kolor. Wzmacnia on aktywność białek przeciwzapalnych – cytokin. Potwierdzono to w licznych badaniach klinicznych, jednocześnie wykazując znaczący spadek bólu zwłaszcza u cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego⁶. Co więcej, kurkumina nie tylko likwiduje ból, ale również, jak dowiedli Kanadyjczycy, może pomóc odbudować zniszczoną tkankę chrzęstną⁷. Badania wykazują, że likwiduje biologiczne wskaźniki stanu zapalnego w 99%! Poza tym jako antyoksydant doskonale sprawdza się w naprawianiu szkód oksydacyjnych wywołanych przez stan zapalny.

Wiśnie zawierają antocyjany – bardzo silnie działające przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie flawonoidy. Badania potwierdziły, że ich kojący wpływ na dolegliwości bólowe jest taki sam, jak działanie aspiryny oraz niesterydowych leków przeciwzapalnych.

Trzeba jednak wspomnieć, że owoce te zawierają sorbitol, który może nasilić objawy chorobowe u osób cierpiących na zespół jelita drażliwego lub zespół złego wchłaniania fruktozy.

Orzechy, oprócz tego, że są smaczne, są wspaniałym źródłem tłuszczów i substancji odżywczych zwalczających stany zapalne. Migdały mają bardzo wysoką zawartość błonnika, wapnia, magnezu, potasu i witaminy E, zaś orzechy włoskie zawierają dużo kwasu alfa-linolenowego (ALA), należącego kwasów tłuszczowych omega-3. Wszystkie orzechy są bogatym źródłem przeciwutleniaczy wspomagających organizm w walce ze stanami zapalnymi i w naprawianiu



wyrządzonych przez nie szkód. Są też wysokokaloryczne, dlatego nie należy przesadzać z ich chrupaniem.

Zielona herbata jest bardzo bogata w działające antyoksydacyjnie polifenole, które mają także właściwości przeciwzapalne. Zwłaszcza galusan epigalokatechiny (EGCG) może zatrzymać wytwarzanie niektórych substancji prozapalnych w organizmie i łagodzić bóle towarzyszące zapaleniu stawów. Aby skorzystać z tych właściwości, zaleca się picie 1-3 szklanek zielonej herbaty dziennie.

Rodzynki to idealna przekąska, ponieważ suszone winogrona mogą pomóc utrzymać w ryzach stan zapalny. Przyczyniają się bowiem do zmniejszenia uwalniania markera prozapalnego TNF-alfa. Ponadto te małe pomarszczone owoce zawierają antocyjany, które mają udowodnione właściwości przeciwzapalne.

Orzeszki ziemne Chrzątka stawowa bardzo słabo się regeneruje, więc konieczne jest wspieranie jej przez całe życie, m.in. resweratolem, silnym

„Podane przez skórnie CBD zredukowało obrzęk stawów, naciekanie komórek odpornościowych i pogrubienie błony maziowej w sposób zależny od dawki”

przeciwutleniaczem występującym w pokaźnych ilościach w fistaszkach. Amerykańscy uczeni udowodnili, że dzięki niemu troska o stawy może być smaczna, tania oraz skuteczna. W swoim badaniu wykonanym na komórkach ludzkich *in vitro* i *in vivo* dowiedli, iż związek ten przedłuża życie chondrocytów (komórki tkanki chrzęstnej) i – co ważne – ogranicza produkcję enzymów degradujących chrząstkę. A to nie koniec świetnych wiadomości, ponieważ jednocześnie zwiększa on syntezę proteoglikanów, bardzo ważnych składników substancji pozakomórkowej. Uczeni uważają, iż resweratrol ma duży potencjał, który należy wykorzystać w terapiach chorób zwyrodnieniowych stawów. Można go także stosować do zapobiegania im^{8!}

Fitoterapia

Wiele suplementów ziołowych dobrze sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych oraz bólów stawów. A doświadczenia ziołarzy coraz częściej potwierdzają badania naukowe. Jednak nim wprowadzisz fitoterapię, skonsultuj stosowanie ziół ze swoim lekarzem. Mogą one bowiem wchodzić w interakcje z przyjmowanymi przez Ciebie lekami, a wtedy spowodują więcej szkody niż pożytku.

Koci pazur (*Uncaria tomentosa*) – znany także jako wilcacora lub czepota puszysta – wykazuje nieznaczne korzyści przy uśmierzaniu bólu stawów spowodowanego reumatoidalnym zapaleniem stawów oraz bólu kolan w chorobie zwyrodnieniowej. Nie wykazano jednak, by pomagał naprawić uszkodzone stawy.

REKLAMA



SUPLEMENT DIETY

LICUR FLEX II

DLA SPRAWNYCH STAWÓW*

OPATENTOWANA TECHNOLOGIA
DUOCAP®

*DZIĘKI ZAWARTOŚCI KURKUMY



LICUR FLEX JEST UNIKATOWYM POŁĄCZENIEM WAŻNYCH DLA ORGANIZMU SKŁADNIKÓW – KURKUMINY, KOLAGENU TYPU II – UC-II®, MIEDZI, MANGANU I WITAMINY C I D. SKŁADNIKI PRODUKTU LICUR FLEX II WSPOMAGAJĄ MOBILNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ STAWÓW, INICJUJĄ NATURALNE MECHANIZMY NAPRAWCZE W OBRĘBIE STAWÓW, PRZYSPIERAJĄ SIĘ DO TWORZENIA NOWEJ CHRZĄSTKI.

SZUKAJ NA WWW.BMPHARMA.PL ORAZ W SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH I APTEKACH.

eprasa.pl a3d05b223a



Wysoki koszt życia bez bólu

Gdy pojawia się ból, w pierwszym odruchu sięgamy po niesteroidowe leki przeciwzapalne. NLPZ-y likwidują stan zapalny poprzez blokadę enzymu COX-2. Jednak równocześnie blokują też działanie enzymu COX-1, którego zadaniem jest ochrona nabłonka układu pokarmowego i naczyń krwionośnych. Z tego powodu lwia część pacjentów oddziałów gastrologicznych to użytkownicy leków przeciwzapalnych. Ponadto środki te zaburzają pracę nerek, co może skutkować wzrostem ciśnienia krwi, 2- a nawet 3-krotnie zwiększając ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. To dość wysoka cena za chwilową ulgę w cierpieniu.

Hakorośl rozesłana (*Harpagophytum*

procumbens) Nieco inaczej rzeczy wygląda z czarcim pazurem – w przeglądzie 5 randomizowanych badań z grupą kontrolną wykazano, że stosowany w postaci sproszkowanej (zawierającej 60 mg składnika aktywnego – harpagozydu) lub płynnego ekstraktu (50-60 mg harpagozydu) skutecznie łagodzi zwyrodnienia stawów kręgosłupa, bioder i kolan, a także przewlekłe bóle krzyża⁹.

Stwierdzono również, że właściwości moczopędne rośliny skutkują ustępowaniem dolegliwości w chorobie zwyrodnieniowej narządów ruchu oraz dnie moczanowej. Badania dowodzą, że wywołane przez nie działanie oczyszczające organizm hamuje procesy zapalne i łagodzi bóle oraz zmniejsza obrzęki stawów.

Eukomia wiązowata (*Eucommia ulmoides*) to zioło, które niedawno wykazało potencjał w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów i reumatoidalnego zapalenia stawów. Jak się okazuje odwraca ono produkcję interleukin kluczowych dla procesu powstawania stanu zapalnego oraz związany z nim czynnik martwicy nowotworów (TNF-alfa) produkowany głównie przez aktywne monocyty i makrofagi. Na szczurzym modelu dowiedziono, że wodny ekstrakt z eukomii chroni chrząstkę stawową przed zwyrodnieniem¹⁰, a jej bioaktywny składnik – aukubina zmniejsza wytwarzanie reaktywnych form tlenu¹¹.

Drzewo kadzidłowe (*Boswellia serrata*)

Jego żywica od tysięcy lat stosowana jest w tradycyjnej medycynie indyjskiej w leczeniu stanów zapalnych stawów i kości. A badania naukowe na zwierzętach potwierdzają, że olibanum rzeczywiście zmniejsza stany zapalne w przebiegu reumatyzmu, działa przeciwbólowo, immunomodulująco, uspokajająco i przeciwbakteryjnie. Dzieje się to za sprawą kwasów bosweliowych,

należących do chemicznej grupy pentacyklicznych triterpenoidów, nazywanych wymiennie metylo- lub pseudosteroidami. Oznacza to, że są podobne (również w działaniu) do steroidów, czyli szerokiej grupy hormonów ludzkiego organizmu. Kwasy bosweliowe działają podobnie do kortykosteroidów – hormonów nadnerczowych o aktywności przeciwzapalnej, wykorzystywanych jako leki, m.in. w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Dlatego właśnie ekstrakty z boswellii są skuteczne w leczeniu problemów stawowych, przy czym – w przeciwieństwie do kortykosteroidów – ich stosowanie nie wiąże się z przykrymi skutkami ubocznymi.

W jednym z badań 56 pacjentów, spełniających kryteria diagnostyczne choroby zwyrodnieniowej stawów, podzielono na 2 grupy. Pierwszej podawano codziennie 6 g żywicy bosweliowej w 3 dawkach, natomiast w drugiej grupie prócz kapsułek z olibanum żywicę stosowano również miejscowo (w postaci maści wcieranej w okolice stawów). Po 2 miesiącach, od zakończenia procesu terapeutycznego, okazało się,

że bardziej obiecujące wyniki były widoczne u pacjentów z pierwszej grupy¹².

Wierzba biała (*Salix alba*) Kora tego drzewa to jeden z najstarszych ziołowych środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych – używali go już starożytni w Egipcie, Rzymie, Grecji i Indiach. Jej substancje aktywne sprawdzają się zwłaszcza w zmniejszaniu stanu zapalnego przy reumatoidalnym zapaleniu stawów, chorobie zwyrodnieniowej, dnie moczanowej oraz bólach mięśni i głowy. Co więcej, kora wierzby białej ma takie samo działanie jak aspiryna.

Konopie siewne (*Cannabis sativa*)

Ostatnio uczeni coraz częściej pochyłają się nad zawartym w nich kannabidiolem (CBD). Wiadomo już, że łagodzi stany zapalne i ból bez skutków ubocznych, ale jest hydrofobowy i ma słabą biodostępność po podaniu doustnym. Badacze z Lexington postanowili sprawdzić, czy CBD podane przezskórnie może pomóc w zmniejszeniu stanu zapalnego i bólu. Okazało się, że preparat zredukował obrzęk stawów, naciekanie komórek odpornościowych i pogrubienie błony maziowej w sposób zależny od dawki. Nastąpiło też zależne od niej zmniejszenie markerów zapalnych. Jak napisali autorzy badania: „dane te wskazują, że miejscowe stosowanie CBD ma potencjał terapeutyczny w łagodzeniu zachowań związanych z bólem stawów i stanów zapalnych bez widocznych skutków ubocznych”¹³.

Arnika (*Arnica montana*) warto przyjąć się z tym ziołem, które sto-



“ Kwasy bosweliowe działają podobnie do kortykosterydów – hormonów nadnerczowych o aktywności przeciwzapalnej, wykorzystywanych jako leki, m.in. w chorobie zwyrodnieniowej stawów ”

sowane miejscowo przyspiesza wchłanianie sińców i obrzęków pourazowych, wzmacnia naczynia krwionośne oraz – według szwajcarskich badaczy – działa także przeciwbólowo. Przekonuje o tym wykonane przez nich doświadczenie z udziałem 26 mężczyzn i 53 kobiet cierpiących na zwyrodnienie stawu kolanowego. Stosowali oni na bolące kolana świeży żel z zioła przez 6 tygodni 2 razy dziennie. Po tym czasie zaczęła zanikać sztywność stawów, odczuwali mniejszy ból podczas ćwiczeń, np. podskoków, i powoli odzyskiwali sprawność kolan¹⁴.

Dzika róża (*Rosa canina*) według naukowców z Katedry Biochemii Klinicznej szpitala w Kopenhadze jest pomocna w minimalizowaniu przykrych objawów choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowego i biodrowego. Swoje przekonanie oparli na eksperymencie, który przeprowadzili z udziałem 94 chorych. Podzielono ich na 2 grupy.

Przez 3 miesiące jedna z nich otrzymywała placebo, zaś druga 5 g suszonych, zmieszanych (wraz z nasionami) owoców dzikiej róży. Konsumowali je 2 razy dziennie w trakcie posiłków. Lekarze oceniali w tym czasie m.in. sztywność stawów, natężenie bólu i niepełnosprawność.

Dzika róża spała się na tyle świetnie, że ograniczono dawkowanie tradycyjnych leków przeciwbólowych, ponieważ poprawiła się ruchomość stawów. Uczeni uważają, że dobroczynny wpływ jej owoców związany jest z ich właściwościami przeciwzapalnymi i – co zaskakujące – do tej pory niezidentyfikowanym związkiem aktywnym lub ich grupą¹⁵.

Jałowiec (*Juniperus communis*) W średniowiecznej Europie zastosowanie dojrzałych owoców aromatycznego było szerokie: od bólu mięśni i stawów, przez infekcje dróg moczowych, po kaszel i dolegliwości w obrębie klatki piersiowej. W medycynie tradycyjnej olejek jałowcowy stosowany jest jako lek kojący w nerwobólach i bólach reumatycznych.

Przy schorzeniach stawów i mięśni z powodzeniem można nacierać bolące obszary ciała naparami i odwarami z jałowca. To również doskonały sposób na złagodzenie dolegliwości powstających przy nadmiernym wysiłku fizycznym. W podobny sposób wykorzystuje się olejek jałowcowy w aroma-



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.

REKLAMA

terapii: uspokaja, pozwala pozbyć się napięć i pobudza umysł, dzięki czemu łagodzi dolegliwości bólowe¹⁶.

Winorośl Zeusa (*Tripterygium wilfordii*)

ze względu na swe przeciwzapalne właściwości jest od wieków stosowana w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów. Niestety wyciągi z korzenia rośliny są dość toksyczne i mogą dawać skutki uboczne. Jednak w jednym z badań stwierdzono, że ekstrakt octanu etylu z winorośli Zeusa (w dawkach 180-570 mg/dzień) hamował obrzęk stawów i tłumił ich adiuwantowe zapalenie z mniejszą liczbą działań niepożądanych w porównaniu z innymi preparatami¹⁷.

Znalazło to potwierdzenie w przeprowadzonej przez kanadyjskich naukowców analizie danych z badań klinicznych zakończonych przed 2002 r. Z kolei Chińczycy odkryli, że u pacjentów leczonych samym ekstraktem z korzenia korzystne efekty terapii obserwowano do 18 miesięcy po zakończeniu badania¹⁸.

Wawrzyn szlachetny (*Laurus nobilis*)

Zespół badaczy z Teheranu oceniał olejek eteryczny z liści laurowych pod kątem działania przeciwbólowego oraz przeciwzapalnego u myszy i szczurów. W toku doświadczenia akademicy dowiedli, że preparat ten wykazywał znaczące działanie przeciwbólowe w testach z ruchem ogona oraz zależne od dawki działanie przeciwzapalne w obrzęku wywołanym formaliną. Co więcej, były one porównywalne z referencyjnymi lekami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi: morfiną

“ U pacjentów leczonych samym ekstraktem z korzenia winorośli Zeusa korzystne efekty terapii obserwowano do 18 miesięcy po zakończeniu badania ”



i piroksykamem¹⁹. Wiedziała o tym wieki temu św. Hildegarda z Bingen, która zalecała na ból przygotowanie wina wawrzynowego: „2-3 łyżeczki zmielonego liścia laurowego gotuj w 500 ml czerwonego wina przez 3 min. Następnie przelej przez sitko. Ciepły płyn pij małymi łykami po jedzeniu lub przed snem”.

Pozostać w ruchu

Przybywa coraz więcej dowodów na to, że regularny wysiłek fizyczny jest pomocny w łagodzeniu i eliminacji stanu zapalnego. Ćwiczenia w zakresie

60-80% maksymalnego tętna (może to być na przykład energiczny spacer, który jeszcze pozwala mówić, ale prowadzi rozmowę już nie) przyczyniają się do obniżenia poziomu białka C-reaktywnego (CRP) – jednego z głównych markerów prozapalnych. Taka aktywność powoduje wzrost poziomu przeciwzapalnych cytokin. Ruch to jedna ze zmian, której pozytywny wpływ na zdrowie całego organizmu potwierdzają wszystkie badania naukowe. Najważniejsze, żeby zacząć i nie przestawać się ruszać.

Stretching to idealna forma ćwiczeń dla osób cierpiących na jakąkolwiek formę zapalenia stawów. Takie ćwiczenia pomagają rozciągać je i zapobiegają ich sztywnieniu. Sprawdzają się tu podstawowe ćwiczenia rozciągające lub joga, pilates czy tai-chi.

Z kolei łagodne rozciąganie przez 5-10 min przed treningiem i po nim to świetny sposób na rozgrzewkę i relaks, zapobiega ono również kontuzjom oraz obniża poziom stresu.

Warto do nich dołączyć ćwiczenia na równowagę i koordynację, takie jak np. chodzenie do tyłu lub bokiem, stanie na jednej nodze lub w pozycji narciarza. Pomagają one utrzymać stabilną postawę oraz zmniejszają ryzyko upadku lub urazu.

BIBLIOGRAFIA

1. Ann Allergy, 1949; 7: 200
2. Lancet, 1986; 1: 236-8
3. Lancet, 1991; 338: 899-902
4. Arthritis Rheum. 2001 Nov;44(11):2531-8
5. J Med Food, 2005; 8: 125-32
6. AAPS J. 2013 Jan;15(1):195-218; Arthritis Res Ther. 2019 Jul 27;21(1):179
7. BMC Complement Altern Med. 2019; 19: 252
8. J Cell Physiol. 2012 Oct; 227(10): 3488-3497
9. BMC Complement Altern Med, 2004; 4: 13
10. Exp Ther Med. 2013 Sep; 6(3):684-688
11. BMC Complement Altern Med. 2017 Feb 2; 17(1):91
12. Ayu. 2011 Oct;32(4):478-82
13. Eur J Pain. 2016 Jul; 20(6): 936-948
14. Adv Ther. 2002 Sep-Oct;19(5):209-18
15. Scand J Rheumatol. 2005 Jul-Aug;34(4):302-8
16. Panacea 2010; 2 (31): 22-23; Altern Ther Health Med 1999; 5: 42-51
17. J. Rheumatol. 2001;28:2160-2167
18. Ann Rheum Dis. 2015 Jun; 74(6):1078-86; Arthritis Res Ther. 2018 Apr 10; 20(1):70
19. Phytoter Res. 2003 Aug;17(7):733-6



Dokuczają Ci stawy?

„Nareszcie umyłam okna!”

NAGRODA NOBLA
Z MEDYCyny!



Chcesz znowu sprawnie chodzić? Przesypiać spokojnie całą noc? Posprzątać mieszkanie? Pani Krystyna pozbyła się już dyskomfortu w okolicach stawów kolan, bioder, łokci i nadgarstków i wreszcie sama umyła okna!

Kuracja kannabinoidowa znana już od 6 tys. lat, wykorzystywana była także przez chińskich cesarzy. W połączeniu z żywokostem dają rewelacyjne efekty i rzeczywistą ulgę setkom Polaków, oraz ma udowodnioną skuteczność działania.

Wcześniej nie mogłam się ruszyć a teraz... sama umyłam okna!

Mam 64 lata i ostatnio przez wiele miesięcy nie miałam siły, żeby gruntownie posprzątać mieszkanie. Poruszałam się tylko między łóżkiem a kuchnią i łazienką. Aż trzy tygodnie temu natrafiłam w mojej ulubionej gazecie na kurację chińskich cesarzy. Zakupiłam krem i krople. Zaczęłam używać i po tygodniu... sama umyłam już bardzo brudne okna oraz wyruszyłam, jak dawniej, do miasta autobusem. Jestem bardzo wdzięczna za tę kurację kannabinoidową i jak idę sobie na autobus, gdy ktoś chwyta się za kolano, to ja od razu mu polecam, wyciągam ulotkę i daję. Taka jestem szczęśliwa i wdzięczna.

Krystyna Leszczyńska, lat 64



Normalnie miałem problem z poruszaniem się po mieszkaniu!

To było straszne, gdy byłem taki bezbronny. Moja córka jest bardzo dobra dla mnie i mi pomaga, jak może, ale często jest w pracy. Po kuracji brązowym kremem i kroplami jestem w stanie przejść bez pomocy kuli do łazienki sam. Idąc, nie czuję już tego przenikliwego bólu, zniwelował mi się ten straszny ból. Polecam kurację kannabinoidową komu mogę.

Jan Okoński, lat 74



W momencie przechodzi mi ból...

Mam na imię Teresa i mieszkam w Koninie. Pani magister w pobliskiej aptece poleciła mi nowy, brązowy krem i krople kannabinoidowe chińskich cesarzy na stawy. Położyłam się spać, ale zaczęło mnie kolano kręcić, a tak nie chciało mi się wstać... Ale musiałam, więc wstałam z myślą, że mam okazję posmarować się i od razu sprawdzić moją nową maść. Musiałam się rozebrać, bo przy okazji posmarowałam sobie też bark, który mi praktycznie cały czas dokuczał. Posmarowałam się aż do łokcia, wzdłuż całą rękę no i kolano posmarowałam nawet też trochę niżej. Wzięłam też krople. Nie czułam, żeby mnie rozgrzało, może tak minimalnie, ale ból ustąpił, naprawdę ustąpił, zanim jeszcze skończyłam się smarować. Ta maść działa! Te kannabinoidy ratują moje stawy! Wszystko teraz mam posmarowane, ze wszystkimi codziennymi czynnościami sobie radzę, a jak kogoś boli, a mam trochę tej maści i kropli chińskich cesarzy to zaniosę: „weź się posmaruj i wypij te krople!” – mówię. To naprawdę działa!

Teresa Domańska, lat 84

Słaba kondycja stawów może komplikować życie i z reguły wskazuje na niekorzystne procesy zachodzące w naszych organizmach. Stopniowo może ograniczać ruch i prowadzić do niepełnosprawności. Najlepsze instytuty medyczne na świecie zajmują się poszukiwaniem skutecznych preparatów na stawy. Aktualnie naukowcy zwracają szczególną uwagę na niedawno odkryty układ kannabinoidowy człowieka



i jego niezwykle potężny wpływ na poprawie dyskomfortu i sprawności stawów.

Receptory tego układu znajdują się między innymi w mózgu, rdzeniu kręgowym i w mazi stawowej. Sygnalizuje on nieprawidłowości w działaniu mazi stawowej, wspierając nasze stawy w powrocie do pełnej funkcjonalności.

Wpływem kannabinoidów na zdrowie zajmują się w Polsce m.in.: Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Za opisanie działania elementów tego systemu „kontroli jakości” organizmu prof. Yoshinori Ohsumi, biolog z Instytutu w Tokio, otrzymał w 2016 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.

Kannabinoidy roślinne odmładzają i regenerują stawy

Najciekawsze odkrycie dotyczy tego, iż organizm każdego człowieka produkuje związki biochemiczne zwane kannabinoidami. Równocześnie związki te istnieją w niektórych roślinach. W naszych organizmach może dochodzić do niedoborów tych ważnych „witamin stawowych”. Dostarczanie roślinnych związków kannabinoidowych do organizmu pomaga naszym stawom w odmłodzeniu i rewitalizacji. To właśnie jest jednym z sekretów skuteczności kuracji kannabinoidowej chińskich cesarzy.



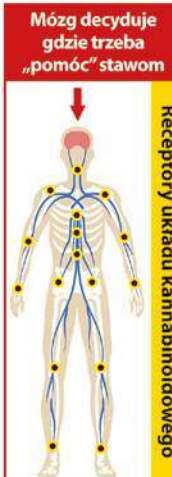
YOSHINORI OHSUMI OTRZYMAŁ W 2016 ROKU NAGRODĘ NOBLA

Oszalałająca skuteczność kannabinoidów zwanych w starożytności nektarem bogów

Zastosowanie związków kannabinoidowych miało miejsce już w kulturach starożytnych. Metoda odmładzania i rewitalizacji stawów znana była i stosowana już 6 tys. lat temu w starożytnych Chinach. Uczeń lekarze dbali o stan stawów i kości członków rodzin cesarskich a ci cieszyli się dobrą kondycją i sprawnością, żyjąc nawet po 100 lat.

Cesarz Shennong, słynny ojciec medycyny chińskiej, opisał ponad 140 receptur, w tym receptury na maści i preparaty wspomagające stawy.

Niektóre z tych starożytnych preparatów przebadano obecnie klinicznie i odtworzono dla korzyści osób, które chcą zadbać o swoje stawy. Teraz dostępne są one także w Polsce i przynoszą ulgę setkom Polaków.



Mózg decyduje gdzie trzeba „pomóc” stawom

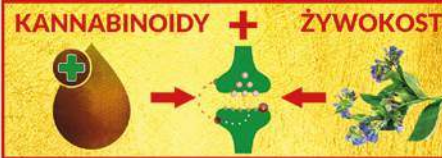
Receptory układu kannabinoidowego

Układ kannabinoidowy sygnalizuje do mózgu o „nieprawidłowościach” w stawach



CESARZ SHENNONG

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE



W poszukiwaniu ciszy

Miliony osób cierpią z powodu dzwonienia, świszczenia i brzęczenia w uszach. Celeste McGovern bada związek szumów usznych z covid-19 i szczepionką, a także proponuje szereg obiecujących alternatywnych sposobów ich leczenia.

Ciało Kenta Taylora, prezesa sieci restauracji Texas Roadhouse, znaleziono na polu w jego posiadłości w Louisville w stanie Kentucky w marcu tego roku. Przyczyną śmierci było najprawdopodobniej samobójstwo. Jego rodzina poinformowała, że 65-letni założyciel światowej firmy wartej miliardy dolarów odebrał sobie życie, by uciec przed nieznośnymi szumami usznymi, które drastycznie nasiliły się po przebyciu przez Taylora infekcji covid-19.

Choroba ta polega na słyszeniu dźwięków fantomowych, nie pochodzących ze źródła zewnętrznego. Szumy mogą przyjmować szereg form: przypominają ćwierkanie cykad, pluskanie podobne do odgłosu fal, wywołują wrażenie nadawania radia w uszach. Mogą pulsować w głowie jak odgłos bicia serca, przypominać niski syk przegrzanego kaloryfera lub też wysoki i ostry dźwięk gwizdka do przywołania psa. Dźwięki te mogą pojawiać się i zanikać, być słyszalne w jednym lub w obu uszach, zmieniać się z upływem czasu lub wraz ze zmianą położenia, albo też tworzyć ciągły zgiełk w głowie.

Schorzenie to traktowane jest zazwyczaj jako niezagrażająca życiu dokuczliwość. Wystarczy jednak pobieżnie przejrzeć internet, by znaleźć reakcje tysięcy osób, opisujących swe koszmarne doświadczenia z dolegliwością, która pozbawiła ich spokoju ducha i zmieniła ich życie.

Możliwe, że Taylor był rzadkim przypadkiem osoby cierpiącej na szumy uszne, którą hałas w głowie doprowadził do samobójstwa, lecz istnieją miliony ludzi – a badania pokazują, że jest to 10-15% populacji – dotkniętych różnego rodzaju szumami usznymi.

Dane ujawniają, że wywierają one negatywny wpływ na wydajność pracy i koncentrację, i że mogą prowadzić do niepokoju, depresji i upośledzenia snu¹. Często schorzenie to poprzedza utratę słuchu. U osób cierpiących na szumy uszne wyższe jest również prawdopodobieństwo wystąpienia choroby Alzheimera lub Parkinsona².

Grupą szczególnie nimi zagrożoną są żołnierze. Przed śmiercią Taylor przekazał fundusze na badanie kliniczne, mające pomóc członkom sił zbrojnych cierpiącym na tą chorobę, która zajęła pierwsze miejsce na liście związanych ze służbą wojskową niepełnosprawności weteranów w Stanach Zjednoczonych. Amerykańskie Stowarzyszenie Szumów Usznych (ATA) donosi, że w 2012 r. napłynęło do Urzędu d/s Weteranów 971 990 zgłoszeń, co doprowadziło do wypłacenia 1,2 mld dolarów rent inwalidzkich, a liczby te wciąż rosną³.

Chroń uszy

Oczywistym wspólnym mianownikiem dla wojskowych weteranów skarżących się na szumy uszne jest ich historia narażenia na huk eksplozji, mogący powodować również ubytki słuchu⁴. Głośne hałasy mogą zginać lub rozrywać niewielkie, delikatne komórki rzęskowe, pokrywające spiralny przewód ucha wewnętrznego (śli-

mak) – tak małe, że na główce szpilki zmieściłoby się ich 1800. Fale dźwiękowe poruszają te rzęski, a ruch wyzwala sygnały elektryczne, biegnące wzdłuż nerwu od ucha do mózgu, który interpretuje je jako dźwięki.

Pewien Amerykanin, który służył w Iraku, powiedział, że wyraźnie przypomina sobie, iż jego szumy uszne pojawiły się wtedy, gdy duży pojazd wojskowy, który prowadził, został trafiony ręcznym granatem przeciwpancernym. – Pamiętam, że po tym słyszałem dzwonienie – wspomina. – Nie znam ani jednego weterana, który wrócił z Iraku i nie ma szumów usznych⁵.

Wrażenie, którego doznajesz, gdy kładziesz się w ciichym pokoju po powrocie z koncertu rockowego lub głośnego nocnego klubu i słyszysz dźwięk muzyki lub dudnienie, jest przejściową oznaką uszkodzenia, które zazwyczaj ustępuje. W jednym z niedawnych badań stwierdzono, że ryzyko przewlekłych szumów usznych jest trzykrotnie wyższe u osób ciągle narażonych w pracy na głośne dźwięki i dwukrotnie wyższe u tych, którzy narażają się na nie „rekreacyjnie”.⁴

Ściszcie ten hałas

Noel Gallagher, główny wokalista i gitarzysta brytyjskiego zespołu rockowego Oasis, powiedział niedawno gazecie *Daily Star*, że dokuczają mu szumy uszne, które brzmią jak gwizdzący czajnik. Jego zdaniem są one skutkiem jego pracy, a pojawiły się nagle pewnego wieczoru, jak po włączeniu kontaktu. – Słyszę je w uchu, którym jestem zwrócony ku wzmacniaczowi gitary – opowiada Gallagher. – Są dość silne.

Młodzi ludzie, słuchający głośnej muzyki przez słuchawki douszne lub zwykłe, czy też za pośrednictwem telefonu komórkowego, są populacją wysokiego ryzyka uszkodzeń uszu.

W przeprowadzonym w 2017 r. badaniu w McMaster University w Kanadzie donoszono o nieoczekiwanie wysokim poziomie szumów usznych wśród 170 nastolatków z São Paulo w wieku 11-17 lat, którzy często słuchali głośnej muzyki. U ponad ¼ z nich (28%) rozwinęły się już trwałe szumy uszne⁷.

Autorzy badania stwierdzili, że młodzież regularnie narażona jest na dźwięki o szkodliwym poziomie, „wystarczające do wywołania utajonych uszkodzeń ślimaka”. – Jest to narastający problem i przypuszczam, że będzie się pogarszał – mówi badacz Larry Roberts. – Moim zdaniem, nadchodzi poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego w postaci trudności ze słyszeniem.

Wykluczyc inne choroby

W rzadkich przypadkach szumy uszne są oznaką raka nosogardzieli. Ważne jest, by tę chorobę wykluczyć, szczególnie jeśli szumy lub wrażenie wypełnienia odczuwane są w jednym uchu i jeśli towarzyszą im inne objawy, m.in. nawracające infekcje ucha, blokada lub uczucie zatkania nosa, krwawienia z nosa, bóle głowy, ból i drętwienie twarzy, trudności z otwieraniem

Główny wokalista zespołu Oasis, Noel Gallagher, doświadczył nagłego pojawienia się szumów usznych, przypominających gwizdzący czajnik



ust oraz rozmazany lub podwójny obraz⁸.

Czasami „pulsujące” szумы uszne, przypominające bicie serca lub rytmiczny dudniący dźwięk, są oznaką choroby serca, nadciśnienia lub innego ograniczenia dopływu krwi do centralnego układu słuchowego, co może pogarszać się z upływem czasu.

Pomiar ciśnienia krwi powinien być standardem w przypadku diagnozowania szumów usznych, ubytku słuchu i zawrotów głowy. A badanie lekarskie powinno obejmować użycie stetoskopu do osłuchania przepływu krwi przez tętnice szyjne pacjenta w celu wykrycia w nich szmeru naczyniowego, czyli dźwięku towarzyszącego przepływowi krwi przez przeszkody.

Obecność takiego dźwięku prowadziła do dalszych badań dla poszukiwania zwężenia w tętnicach szyjnych lub innych blokad⁹.

Uporczywa woskowina

Infekcja zatok lub ucha czy też zatkanie nosa w wyniku poważnego przeziębienia lub grypy może powodować gromadzenie się płynu i wytwarzanie ciśnienia w uchu środkowym. To z kolei prowadzi do ubytku słuchu lub do szumów usznych.

Czasami po prostu delikatne przepłukanie lub odessanie ucha w celu usunięcia zbitą woskowiny może pomóc w pozbyciu się słumienia słuchu lub szumów usznych. Niektórzy jednak twierdzą, że właśnie po tym zabiegu pojawiły się u nich dolegliwości, więc wskazana jest ostrożność.

W badaniu, obejmującym 2400 osób poszukujących sposobu wyleczenia szumów usznych, 11 uczestników stwierdziło, że dolegliwość ta pojawiła u nich po podaniu się irygacji ucha w celu usunięcia woskowiny. Kolejni 3 pacjenci poinformowali, że szумы uszne zaobserwowali po tym, jak sami próbowali usunąć woskowinę. Patyczki bawełniane mogą spowodować uszkodzenia, a także ubić wydzieliny ucha, należy więc zachowywać ostrożność podczas ich stosowania¹⁰.

Do zmiękczenia woskowiny może wystarczyć kilka kropli oliwy z oliwek. Najpierw lekko ją podgrzej, wpuść do ucha, po czym przykryj je kłębkiem waty lub połóż na poduszce stary ręcznik, by zapobiec wyciekaniu oliwy.

Przepis na bezpieczne domowe krople do ucha, pochodzący ze strony The Butter Half (www.thebutterhalf.com), zaleca, by zmiażdżyć 2 lub 3 surowe ząbki czosnku w 2 łyżkach oliwy lub frakcjonowanego oleju kokosowego, aż nabie-

rze zapachu. Następnie należy je odcedzić i wlać do sterylnej buteleczki z zakraplaczem. Kolejny krok to dodanie 6-8 kropli czystego olejku z drzewa herbacianego dla działania zwalczającego infekcję.

W mózgu, a nie w uszach

Chociaż szmery mogą rozpocząć się jako uszkodzenie komórek ucha, akceptowany obecnie pogląd naukowy mówi, że schorzenie to wywołuje skutki sięgające poza uszy – aż do mózgu. Josef Rauschecker i jego koledzy z Wydziału Neurobiologii Zakładu Audiologii i Wydziału Otolaryngologii Uniwersytetu Georgetown wykorzystali badania obrazowania mózgu do ujawnienia dość przerażających rezultatów. Zaobserwowali bowiem znaczącą utratę objętości w okolicy położonej w płacie czołowym mózgu u osób z szumami usznymi¹¹.

Badacze z University of Illinois zaś odkryli, że przewlekłe szумы uszne powiązane są również ze zmianami w rejonie mózgu zwanym przedklinkiem, czyli w części płatów ciemieniowych, położonych blisko szczytu czaszki. Przedklinek połączony jest z 2 odwrrotnie powiązanymi sieciami w mózgu: z grzbietową siecią uwagi, aktywowaną poprzez stymulację dochodzącymi informacjami zmysłowymi, takimi jak dotyk i dźwięk, i z siecią stanu spoczynkowego, która działa wtedy, gdy mózg znajduje się w spoczynku i nie jest zajęty niczym szczególnym¹².

– Gdy sieć stanu spoczynkowego jest włączona, grzbietowa sieć uwagi jest wyłączona, i odwrotnie. Odkryliśmy, że przedklinek u pacjentów z szumami usznymi najwyraźniej odgrywa rolę w tej zależności – mówi badaczka szumów usznych, Sara Schmidt.

Zespół z University of Illinois stwierdził, że u pacjentów z chronicznymi szumami mózg nie wypoczywa i nie odłącza się od otaczających bodźców, prowadząc do zmęczenia psychicznego. A im silniejsze są szумы uszne, tym bardziej pobudzona jest grzbietowa sieć uwagi.

– To mogłoby wyjaśniać, dlaczego wiele z tych osób mówi o częstszym zmęczeniu. Dodatkowo, ich uwaga może być bardziej niż to konieczne zaangażowana w szумы uszne, a to z kolei może osłabiać koncentrację poświęcaną innym rzeczom – mówi profesor nauki o mowie i słuchu z University of Illinois, Fatima Husain.

Co ciekawe, pacjenci, u których szумы uszne pojawiły się niedawno, nie wykazywali różnic w połączeniach sieci przedklinkowych w porównaniu do uczestników kontrolnych. Sugeruje to, że zmiany w mózgu następują po szumach usznych, a nie odwrotnie.

Związek z chorobą Alzheimera i Parkinsona

Szумы uszne mają tendencję do nasilania się z wiekiem, a badania wykazały, że utrata słuchu powiązana jest z otępieniem i upośledzeniem pamięci. Badanie z 2019 r., opublikowane w czasopiśmie *Scientific Reports*, było pierwszym, które w systematyczny sposób

analizowało szumy uszne oraz chorobę Parkinsona i Alzheimera w ujęciu populacyjnym.

Zespół naukowców tajwańskich wykorzystał dane medyczne 12 657 pacjentów z szumami usznymi i 25 314 osób kontrolnych bez tej choroby. W ponad 10-letnim okresie obserwacji u 398 chorych (3,1%) i u 501 zdrowych (2%) rozwinęła się choroba Alzheimera, a u 211 pacjentów z szumami usznymi (1,7%) i u 249 uczestników kontrolnych (1%) pojawiła się choroba Parkinsona.

Po uwzględnieniu wpływu innych potencjalnych czynników, takich jak cukrzyca i urazy głowy, badacze ustalili, że u pacjentów z szumami usznymi istnieje 1,54 razy wyższe ryzyko rozwoju choroby Alzheimera i 1,56 razy większe prawdopodobieństwo rozwoju choroby Parkinsona.

Możliwym mechanizmem powiązania pomiędzy szumami usznymi i chorobami neurodegeneracyjnymi może być stan zapalny, który jest podłożem wielu chorób przewlekłych. Pozostaje to w zgodzie także z pocovidowym i pozapalnym pojawianiem się szumów usznych i otwiera nowe linie możliwości leczenia, których nie oferuje medycyna głównego nurtu¹³.

Leczenie konwencjonalne wobec szumów usznych – o ile zostaną już wykluczone naglące zagrożenia – przeważnie stosuje podejście „trzeba do tego przywyknąć”. Lekarze zalecają techniki maskujące – takie jak biały szum lub wentylatory dla odciążenia uwagi od dźwięków; podejścia psychologiczne, chociażby kognitywną terapię behawioralną w celu wytrenowania mózgu, by uznawał te dźwięki za tło; czy też medytację dla złagodzenia niepokoju i ułatwienia akceptacji zaistniałej sytuacji.

Dostępnych jest wiele aplikacji z białym szumem, z których najskuteczniejsze okazują się te z cichą muzyką w tle. YouTube oferuje cały szereg list do odtworzenia przy tej chorobie, od wielogodzinnych nagrań fal oceanu i szemrzących strumieni po tybetańskie dzwonki wietrzne i odgłosy ptaków.

Ale maskowanie problemu nie rozwiązuje go, więc nie jest zaskoczeniem, że kiedy pacjentów zapytano o to, jak skutecznie służba zdrowia zdołała uporać się z ich szumami usznymi, 83% odpowiedziało „zupełnie nieskutecznie” lub „nie bardzo skutecznie”. Tylko 3,5% uważało, że ich schorzeniem zajęto się „bardzo skutecznie” lub „niezwykle skutecznie”¹⁴.

Istnieją jednak sposoby, które bez wątpienia przyniosły ulgę części pacjentów. Oto kilka spośród najpopularniejszych i najbardziej obiecujących prostych terapii i suplementów.

Przeciwutleniacze

Wolne rodniki tlenowe powiązane z ubytkiem słuchu związanym z wiekiem oraz wywoływany przez hałas. Randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą i kon-



Pocovidowe szumy uszne

Doniesienia o osobach doświadczających szumów usznych jako pozostałości infekcji covid-19, tak jak miało to miejsce w przypadku Kenta Taylora, zaczęły pojawiać się już we wczesnym okresie pandemii. Brytyjskie Stowarzyszenie Szumów Usznych (BTA) informowało o 256% wzroście ilości rozmów internetowych na temat szumów usznych od maja do grudnia 2020 r., w porównaniu do takiego samego okresu rok wcześniej. Stowarzyszenie otrzymało również o 16% więcej telefonów na swą infolinię.

Badanie z University of Manchester i Manchester Biomedical Research Centre, opublikowane w marcu, wykazało, że 7,6% osób zarażonych covid-19 dostało dotkniętych ubytkiem słuchu, 14,8% cierpiało na szumy uszne, a 7,2% zgłaszało zawroty głowy.

Możliwe mechanizmy szumów usznych spowodowanych przez covid obejmują: bezpośrednią wirusową infekcję ucha wewnętrznego lub nerwów, atak zapalny komórek odpornościowych lub przeciwciał na komponenty uszu lub nerwów, a także powstawanie skrzepów krwi, blokujących dopływ krwi do wrażliwych komórek ślimaka, w wyniku czego są one pozbawione tlenu¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 IntJ Audiol, 2021 Mar 22; 1-11

Stawy? Polecany krem i krople KONOPNE

Kannabinoidy + żywokost

Krem z olejkami z konopi i żywokostem + olej z konopi z olejkami z majeranku, kurkumy i jagód jałowca

PODWÓJNE DZIAŁANIE, PODWÓJNE EFEKTY!

Żywokost zawiera aż 12 naturalnych składników, w tym 10 olejków!

Już tysiące lat temu uczeni medycy dbali o stan stawów i kości członków rodzin cesarskich, a ci cieszyli się dobrą kondycją i sprawnością żyjąc nawet po 100 lat.



CHIŃSKI CESARZ który opracował receptury preparatów na stawy



5% CBD

SPEKTRUM KANNABINOIDÓW AKTYWNYCH

Zamów z dostawą do domu: 33 817 34 24 / 25 602 883 921 - dostępne W APTEKACH i sklepach zielarsko-medycznych, www.stawokost.pl

trotną grupą placebo, przeprowadzone w 2019 r. przez naukowców z wydziału medycyny uniwersytetu w Atenach wykazało, że suplementacja przeciwutleniaczem – kwasem alfa-liponowym (ALA) w dawce 300 mg podawanej 2 razy dziennie oraz multiwitaminą ze składnikami mineralnymi zmniejszała subiektywny dyskomfort i intensywność szumów usznych. Osoby z grupy placebo nie zgłaszały zmian¹⁵.

Niedobór witaminy B12 również kojarzony jest z występowaniem szumów usznych. W badaniu personelu wojskowego u 47% osób z wywołanym przez hałas ubytkiem słuchu i szumami usznymi stwierdzono niski poziom witaminy B12, podczas gdy wśród osób słyszących prawidłowo odsetek ten wynosił 18%¹⁶.

W nowszym randomizowanym badaniu z podwójnie ślełą próbą 43% pacjentów z przewlekłymi szumami usznymi wykazywało niedobór witaminy B12 i odczuli oni znaczącą poprawę zdrowia po cotygodniowych wstrzyknięciach 2500 mcg tej witaminy, podawanych przez 6 tygodni¹⁷. W badaniu z 2018 r. również stwierdzono, że 28% niewielkiej grupy osób cierpiących na szumy uszne (bez ubytku słuchu) doświadczyło wymiernej poprawy klinicznej po przyjmowaniu witaminy B kompleks przez zaledwie miesiąc¹⁸.

Innym przeciwutleniaczem, który może wywierać wpływ na słuch, jest koenzym Q10 (CoQ10). W jednym z badań stwierdzono, że pacjenci z szumami usznymi i z niskim poziomem CoQ10 w surowicy krwi, którzy przez 12 tygodni codziennie przyjmowali 200 mg suplementu, donosili o znaczącym obniżeniu natężenia dolegliwości¹⁹.

Kawa jest kolejnym przeciwutleniaczem, oddziałującym na szumy uszne. Badanie z 2018 r. ujawniło, że osoby w wieku 19-64 lat codziennie pijące kawę wykazywały o 50-70% mniejszy ubytek słuchu niż te, które sięgały po jej filiżankę rzadko. Im wyższe było spożycie czarnego napoju, tym niższy był poziom szumów usznych. Nie jest zaskoczeniem odkrycie koreańskich badaczy, że naturalna kawa parzona miała silniejsze działanie ochronne niż kawa rozpuszczalna²⁰.

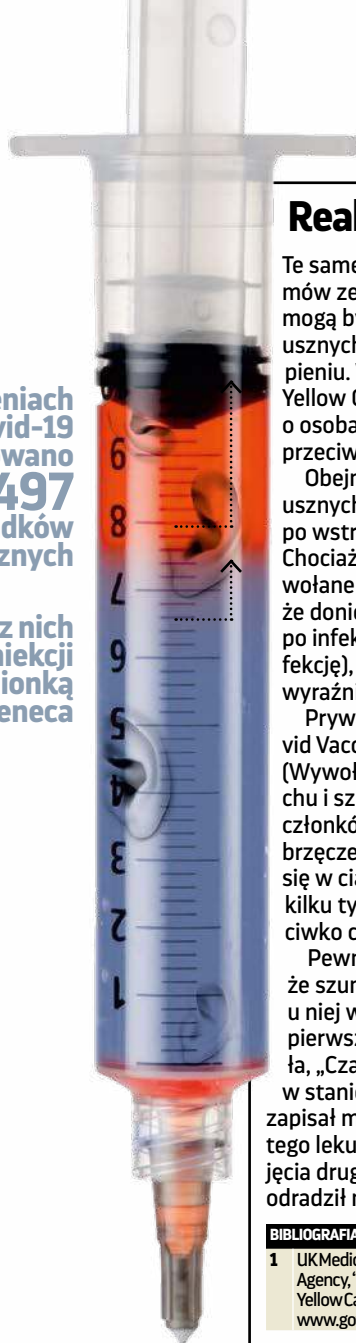
Sugerowane dawkowanie:
kwas alfa-liponowy
300 mg dziennie, kompleks
multiwitaminowo-
multimineralny – zgodnie
z instrukcją na opakowaniu,
CoQ10 – 300 mg dziennie

Miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*)

Chińczycy od tysięcy lat stosują liście z drzewa miłorzębu w swojej medycynie tradycyjnej. Przegląd literatury z 2020 r., doty-

Po szczepieniach
przeciwko covid-19
odnotowano
3 497
przypadków
szumów usznych

2 663 z nich
wystąpiły po iniekcji
szczepionką
AstraZeneca



Reakcja poszczepienna

Te same procesy, które leżą u podłoża problemów ze słuchem związanych z infekcją covid, mogą być przyczyną tysięcy zgłoszeń szumów usznych i innych zaburzeń ucha po szczepieniu. W brytyjskim systemie raportowania Yellow Card odnotowano 9 210 doniesień o osobach, u których po przyjęciu szczepionek przeciwko covid wystąpiły schorzenia ucha.

Obejmowały one 3 497 raportów o szumach usznych, z czego 2 663 przypadki wystąpiły po wstrzyknięciu szczepionki AstraZeneca. Choć nie potwierdzono, że zostały one wywołane przez nią (podobnie jak nie podano, że doniesienia o przypadkach występujących po infekcji covid były wywołane przez tę infekcję), są one jednak zbliżone w czasie i najwyraźniej wyłania się z nich spójny obraz¹.

Prywatna grupa na Facebooku pod nazwą Covid Vaccine-Induced Hearing Loss and Tinnitus (Wywołane przez szczepionkę covid ubytki słuchu i szumy uszne) przyciągnęła już blisko 700 członków. Opisują oni swe historie dzwonienia, brzęczenia czy ubytku słuchu, rozpoczynające się w ciągu kilku minut lub godzin, a czasem kilku tygodni po przyjęciu szczepionki przeciwko covid – i utrzymujące się do tej pory.

Pewna kobieta napisała w tej grupie w maju, że szumy uszne w prawym uchu pojawiły się u niej w kwietniu po 3 dniach od otrzymania pierwszej dawki szczepionki Pfizer. Jak napisała, „Czasami ryk jest tak głośny, że nie jestem w stanie go znieść. Byłam u laryngologa, który zapisał mi prednizon. Czy ktoś z Was próbował tego leku? Mam też duże obiekcje co do przyjęcia drugiej dawki szczepionki. Laryngolog odradził mi ją... Czy to kiedykolwiek zniknie?”

BIBLIOGRAFIA

- 1 UK Medicines & Healthcare Products Regulatory Agency, "Coronavirus vaccine - weekly summary of Yellow Card reporting." Updated 27 May 2021. www.gov.uk

czący zastosowania *Ginkgo biloba* w leczeniu szumów usznych wykazało, że w niektórych badaniach nie stwierdzano działania leczniczego z powodu testowania niewłaściwych dawek preparatu w porównaniu do tych badań, gdzie efekt leczniczy był widoczny.

Naukowcy z Wydziału Medycyny University of Central Florida i z Michigan Ear Institute podsumowali swój artykuł stwierdzeniem, iż „jednak wszystkie badania oceniały najważniejszy komponent sukcesu w leczeniu, czyli postrzeganie przez pacjenta jego własnych szumów usznych. W oparciu o te dowody miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*) powinien znaleźć się w arsenale środków, jakimi dysponuje lekarz w stosunku do pacjenta z szumami usznymi”²¹.

Sugerowane dawkowanie:
240 mg *Ginkgo biloba* 2 razy dziennie. Nie przyjmuj,





jeśli cierpisz na zaburzenia krwawienia, zamierzasz poddać się zabiegowi chirurgicznemu lub jeśli masz cukrzycę, padaczkę czy problemy z płodnością – chyba że zaleci go lekarz. Nie zjadaj nieprzetworzonych części rośliny *Ginkgo biloba*, ponieważ są one toksyczne.

Cynk

Badania na zwierzętach wykazały, że ucho wewnętrzne ma wysoką zawartość niezbędnego składnika mineralnego – cynku – a jego niski poziom powiązany jest z szumami usznymi. Tym niemniej, efekty suplementacji cynku przy tym schorzeniu bywają sprzeczne, a pewne grupy pacjentów odnoszą większe korzyści niż inne. W jednym z badań wśród osób w podeszłym wieku, cierpiących na szumy uszne i wykazujących niższy poziom cynku, 82% zareagowało korzystnie po suplementowaniu przez 8 tygodni²¹.

Badanie obejmujące 2 225 uczestników, a wśród nich 460 osób z szumami usznymi, wykazało, że poziom cynku we krwi był znacząco niższy tylko u osób ze skrajnym nasileniem choroby²². W innym badaniu stwierdzono, że pacjenci z szumami usznymi słyszący prawidłowo mieli wyraźniej niższy poziom cynku niż zdrowe osoby z grupy kontrolnej, w odróżnieniu od pacjentów z szumami usznymi i ubytkiem słuchu, którzy nie wykazywali dużych różnic poziomu cynku względem zdrowych uczestników kontrolnych.²³

Jednakże pacjenci z szumami usznymi i utratą słuchu mogą również odnosić korzyści z suplementacji cynku. W jednym z badań 85% takich chorych zgłaszało z poprawę w Kwestionariuszu Uciążliwości Szumów Usznych po 2 miesiącach przyjmowania 40 mg cynku każdego dnia²¹.
Sugerowane dawkowanie: 40 mg cynku dziennie

Magnez

To kolejny składnik mineralny, niezbędny dla funkcjonowania komórek i układu nerwowego. Badania pokazały, że poziom magnezu w surowicy krwi u osób z ciężkimi szumami usznymi był niższy niż u zdrowych osób z grupy kontrolnej²⁴. Niewielkie badanie 26 pacjentów przyjmujących 532 mg magnezu dziennie jest dowodem, że po 3 miesiącach doświadczyli oni statystycznej poprawy w Skali Uciążliwości Szumów Usznych²⁵.

Sugerowane dawkowanie:
Według Amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia bezpieczna górna granica suplementacji magnezu wynosi 350 mg dziennie. Zwróć uwagę, by spożywać wystarczająco dużo organicznych produktów bogatych w magnez, takich jak szpinak, jarmuż, boćwina, rzepa, buraki, kapusta galicyjska i brokuły. Kąpiele w soli Epsom również zwiększają wchłanianie magnezu.



Uszkodzenia spowodowane przez leki

To, że szczepionki mogą uszkadzać uszy w podobny sposób jak infekcje, nie do końca dziwi, skoro inne leki są dobrze znane z wywoływania zaburzeń słuchu. Ototoksyczność to termin używany w stosunku do leków powodujący skutek uboczny w postaci zagrożenia dla uszu, a ściślej dla ślimaka lub nerwu słuchowego, i mogących powodować odwracalny lub trwały ubytek słuchu oraz szumy uszne. Leki, na które należy uważać, to m.in.:

Aspiryna i niesteroidowe leki przeciwzapalne

(NLPZ), włącznie z lekami przeciwbólowymi, takimi jak ibuprofen (Motrin i Advil) i naproksen (Aleve), jak udowodniono, wywołują szumy uszne u niektórych osób, przyjmujących je w wysokich dawkach lub przez długi czas¹.

Inhibitory ACE i blokery receptora

angiotensynowego (ARB), stosowane w celu obniżenia ciśnienia krwi, mogą powodować dzwonienie w uszach. W badaniu niepożądanych reakcji na leki stwierdzono, że szczególnie jeden z nich, irbesartan (Avapro), podwyższa ryzyko wystąpienia szumów usznych. Podobne działanie miał też inhibitor ACE, ramipryl (Altace)².

Antybiotyki, których nazwa kończy się

na „mycyna”, m.in.: streptomycyna, gentamycyna (Gentafair), tobramycyna (Tobrex), azytromycyna (Zithromax lub Z-Pak) i klarytromycyna (Biaxin). Wszystkie mają dobrze udokumentowane potencjalne skutki uboczne w postaci ubytku słuchu i szumów usznych, gdy przepisywane są do użytku wewnętrznego. Należy ich szczególnie unikać w ciąży, ponieważ mogą uszkodzić także uszy rozwijającego się dziecka³.

Antybiotyki fluorochinolonowe, takie jak cyprofloksacyna (Cipro), nadmiernie przepisywana na infekcje dróg moczowych, oraz moksyflokscyna (Avelox), stosowana przy zakażeniach bakteryjnych, powodują szumy uszne, jak donoszono w badaniach.

Beta blokery, m.in.: bisoprolol (Zebeta), nebiwolol (Nebilet, Bystolic) i tymolol stosowane są do leczenia wysokiego ciśnienia krwi i powiązane je z szumami usznymi².

BIBLIOGRAFIA

- 1 Drug Saf, 1993; 9: 143-8
- 2 Front Pharmacol, 2019; 10: 1161
- 3 Merck Manual (Professional). "Drug-Induced Ototoxicity," April 2020. www.merckmanuals.com

Kuracja z serwisu Reddit

Na podstawie popularnego wpisu w serwisie Reddit, przedstawiającego prostą technikę użycia rąk do złagodzenia szumów usznych, powstało wideo na YouTube. Doczekało się ono już blisko 3 mln wyświetleń⁵¹. Występują w nim osoby z ciężkimi przewlekłymi szumami usznymi, które zakrywają dłońmi uszy, układając palec wskazujący na palcu środkowym. Następnie przesuwają

palce wskazujące w dół, tak aby uderzyły one w podstawę czaszki ok. 50 razy. Mniej więcej połowa osób, które wypróbowały tę technikę, poczuła podobno zauważalną ulgę.

Kobieta na filmie płacze, gdy po raz pierwszy od wielu lat słyszy ciszę. Pod materiałem znajdują się setki komentarzy od osób twierdzących, że ta technika im pomogła, i od tych, którym nie przyniosła ulgi.

Uwolnienie punktów spustowych

W jednym z badań dowiedziono, że u pacjentów z szumami usznymi istnieje 5 razy wyższe prawdopodobieństwo posiadania mięśniowo-powięziowych punktów spustowych – nadmiernie drażliwych lub czułych miejsc z wyczuwalnymi zgrubieniami w naprężonych pasmach włókien mięśniowych – niż u osób, które nie cierpią na szумы uszne.

W randomizowanym badaniu klinicznym z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo, przeprowadzonym przez fizjoterapeutę oraz specjalistę laryngologa ze szkoły medycznej uniwersytetu w São Paulo, podzielono 70 osób z szumami usznymi na 2 grupy: połowa z nich przeszła 10 sesji „dezaktywacji” mięśniowo-powięziowych punktów spustowych przy użyciu ucisku manualnego, a druga połowa – grupa kontrolna – poddana była zabiegom pozorowanym. U osób z grupy leczonej nastąpiło zmniejszenie bólu w punktach spustowych i poprawa pod względem intensywności szumów usznych²⁶.



Pokaż język szumom usznym

Być może nową nieinwazyjną metodą przynoszenia ulgi osobom cierpiącym na szумы uszne będzie użycie urządzenia łączącego dźwięki z impulsami oddziałującymi na język. Tak wynika z badania, opublikowanego w październiku 2020 r. w czasopiśmie *Science Translational Medicine*.

Hubert Lim, profesor nadzwyczajny inżynierii biomedycznej i otolaryngologii na University of Minnesota, odkrył, że elektryczna stymulacja pewnych neuronów w języku lub na twarzy może aktywować komórki w układzie słuchowym. Choć może to wydawać się dziwne, niektórzy pacjenci wspominają tego rodzaju czynnik wyzwalający jako początek ich koszmaru szumów usznych.

Popularny irlandzki dziennikarz radiowy i telewizyjny, Derek Mooney, wyznał niedawno gazecie *The Irish Sun*, że jest przekonany, iż piekielny dźwięk ciekącej rury w jego uszach, który towarzyszy mu od 20 lat, został spowodowany przez urządzenie, jakiego użyto do masowania podbródka, gdy golił się w dublińskim zakładzie fryzjerskim. – Wibracje przeniknęły do żuchwy, a gdy wyszedłem, pojawił się dźwięk w moim lewym uchu. Słyszę go przez cały czas od tamtej chwili – opowiada.

Terapia Huberta Lim skierowana jest do komórek mózgu, które „odpalają się” w chaotyczny sposób. Opiera się na badaniach na zwierzętach i na ludziach, które wykazały, że poprzez doprowadzenie impulsu do wrażliwych na dotyk neuronów w języku wraz z szerokim zakresem fal dźwiękowych można zresetować komórki mózgowie.

Technika ta nosi nazwę neuromodulacji bimodalnej. Niedawno przeprowadzone przez Lima randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą obejmowało 326 osoby dorosłe, które używały urządzenia Lenire przez godzinę dziennie przez 12 tygodni. 16% uczestników odpadło z badania, lecz 81% spośród tych, którzy ukończyli terapię, odczuło poprawę pod względem wskaźników jakości życia, takich jak lepsza koncentracja, spokojniejszy sen i mniejszy niepokój. U ok. 77% z tej grupy korzyści utrzymywały się przez cały rok¹.

Lenire sprzedawane jest przez Neuromod, a lekarze w Irlandii i w Niemczech oferują usługi z jego wykorzystaniem, ponieważ obsługa urządzenia wymaga przeszkolenia. W toku są dalsze badania w celu zwiększenia szans na uzyskanie aprobaty Amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) dla dystrybucji produktu w Stanach Zjednoczonych².

Podobne urządzenie zostało opracowane przez grupę z University of Michigan pod kierownictwem prof. otolaryngologii Susan Shore. Koreluje ono dźwięk słyszany przez pacjenta cierpiącego na szумы uszne – na przykład odgłos ciekącej rury Mooney'a – ze specjalnie dostrojoną pulsacją elektryczną, dochodzącą do głowy lub szyi. Wczesne badania przedkliniczne sugerują, że urządzenie zmniejsza nasilenie szumów usznych³.

BIBLIOGRAFIA

- 1 SciTransl Med, 2020;564: eabb2830
- 2 www.lenire.com/the-science-of-lenire
- 3 University of Michigan Fast Forward Medical Innovation, innovation.medicine.umich.edu/portfolio_post/shore



BIBLIOGRAFIA

- 1 Mil Med, 2019;184(Suppl 1): 604–14
- 2 Sci Rep, 2020;10: 12134
- 3 American Tinnitus Association, May 22, 2014, “Treating and Curing Tinnitus Is Part of Our National Commitment to Veterans.” www.ata.org
- 4 BMJ, 2016; 354: i4108
- 5 youtube.be/KBgkPOGD6gw
- 6 Daily Star, June 2, 2020. www.dailystar.co.uk
- 7 Sci Rep, 2016; 6: 27109
- 8 UK National Health Service, “Nasopharyngeal Cancer.” www.nhs.uk/conditions/nasopharyngeal-cancer
- 9 HearingJ, 2014; 67(5): 22–6
- 10 Int TinnitusJ, 2004; 10: 42–6
- 11 Neuron, 2011; 69: 33–43
- 12 Neuroimage Clin, 2017; 16: 196–204
- 13 Sci Rep, 2020; 10: 12134
- 14 Front Neurosci, 2019; 13: 802
- 15 Nutrients, 2019; 11: 3037
- 16 Am J Otolaryngol, 1993; 14: 94–9
- 17 Noise Health, 2016; 18: 93–7
- 18 Ann Med Surg, 2018; 36: 203–11
- 19 Otolaryngol Head Neck Surg, 2007; 136: 72–7
- 20 Nutrients, 2018; 10: 1429
- 21 Otolaryngol Clin North Am, 2020; 53: 637–50
- 22 Clin Exp Otorhinolaryngol, 2015; 8: 335–8
- 23 Auris Nasus Larynx, 2003; 30(Suppl): 25–8
- 24 Kulak Burun Bogaz Ihtis Derg, 2016; 26: 225–7
- 25 Int TinnitusJ, 2011; 16: 168–73
- 26 Braz J Otorhinolaryngol, 2012; 78(6): 21–6

Płytkka terapia

Mało znany owoc spokrewniony z pomidorami okazuje się skutecznym lekiem przeciwko pewnym rodzajom raka skóry. Donosi o tym Cate Montana.

Dawno temu, pod koniec lat 70., doktor biochemii, Bill E. Cham, natrafił na ciekawą informację. Okazało się, że farmerzy nauczyli się od rdzennych Aborygenów, jak skutecznie leczyć raka oczu, nosa i skóry u bydła. W tym celu przygotowywali okłady z owoców chwastu zwanego diabelskim jabłkiem (*Solanum linnaceanum*), przykładali je na chore miejsce i... to wystarczało. Nie było więcej raka.

Zaintrygowany tą historią, dr Cham spędził kolejne 10 lat, badając własności owego owocu z rodziny psiankowatych (*Solanaceae*), obejmującej także bakłażany, ziemniaki i pomidory. W końcu wyizolował z niego czynnik aktywny – glikozydy ramnozylu solasodiny (SRG) – który najłatwiej było uzyskiwać i ekstrahować z bakłażana.

W trakcie tych badań Bill E. Cham odkrył nową klasę środków antyneoplastycznych (substancji zapobiegających powstawaniu guzów rakowych lub hamujących je). Po raz pierwszy opublikował swe badania w 1987 r. i skoncentrował się na opracowaniu standaryzowanej mieszaniny wspomnianych SRG, którą opatentował jako BEC, a w końcu stworzył recepturę kremu do użytku zewnętrznego

przeciwko nieczerniakowym rakom skóry, który nazwał CuradermBEC5.

Przedkliniczne badania *in vitro* wykazały, że BEC selektywnie zabija szerokie spektrum linii komórkowych ludzkiego raka, nie uszkadzając przy tym zdrowych komórek. Dalsze eksperymenty na myszach i szczurach, a potem na koniach, udowodniły, że leczy guzy nowotworowe u zwierząt. Rozpoczęto badania na ludziach, które ostatecznie pokazały, że CuradermBEC5 jest bezpieczną terapią w raku podstawnokomórkowym, dającą w ciągu rocznej obserwacji 78% wyleczeń¹.

Testy prowadzone przez ostatnie 20 lat systematycznie wykazują, że krem ten jest „bezpieczny i skuteczny w leczeniu różnorodnych rodzajów raka”, włącznie z nieczerniakowymi nowotworami skóry. Działa on również cytotoksycznie na komórki rakowe odporne na liczne leki².

Pewne studium pokazało, że solasodyna, jeden z SRG zawartych w tym preparacie, ma działanie hamujące wobec komórek raka jelita grubego, i że czynnik ten może być nowym lekiem terapeutycznym w leczeniu tego schorzenia³. W badaniach na zwierzętach terapia kombinowana z SRG i chemioterapią stosowana była przeciwko lekoopornym

komórkom raków płuc i piersi. Stwierdzono również, że SRG stymulują długotrwałą odporność przeciwnowotworową u myszy z mięsakiem – zazwyczaj śmiertelnym rakiem kości i tkanki łącznej⁴.

Dotychczas dr Cham i inni badacze opublikowali ponad 100 artykułów na temat klinicznego działania SRG. Jak powiedział dr Cham: „Uzyskaliśmy tylko potwierdzenie i poszerzenie naszej pracy w kategoriach potencjału dla leczenia śmiertelnych guzów rakowych. Gdy zaczynaliśmy, byliśmy pierwszymi, którzy informowali o solasodynie. Teraz, jeśli poszuka się w internecie, znaleźć można wiele tysięcy odniesień do przeciwrakowego działania glikozydów solasodiny”.

Pacjentów, u których leczono preparatem dr. Chama raka podstawnokomórkowego i płaskonabłonkowego, obserwowano przez okres do 5 lat i nie mieli oni żadnych nawrotów⁵. Łącznie te 2 typy raka skóry, występujące w dolnej (podstawnokomórkowy) i górnej (płaskonabłonkowy) części naskórka (najbardziej zewnętrznej warstwy skóry) stanowią ok. 95% wszystkich diagnoz raka skóry.

Jeżeli nie liczyć wrażenia łagodnego mrowienia przy pierwszym zastosowaniu, CuradermBEC5 nie ma żadnych skutków ubocznych.

Leczenie skuteczne i łagodne

W skali światowej rak skóry jest najpowszechniejszą postacią nowotworu u ludzi, a jego częstość występowania jest wyższa niż wszystkich innych rodzajów raka łącznie. Uznane obecnie sposoby leczenia obejmują chirurgiczne wycięcie lub usunięcie zmiany wraz z dodatkową częścią zdrowej skóry wokół jego granic. Chirurgia mikrograficzną metodą Mohsa jest powszechnie stosowanym zabiegiem eliminacji raka skóry kolejno po jednej mikrowarstwie. Każda usunięta sprawdzana jest pod mikroskopem pod kątem obecności komórek rakowych aż do osiągnięcia takiej głębokości, na której już one nie występują.

Naświetlania, kriochirurgiczne zamrażanie płynnym azotem, elektrochirurgia, terapia fotodynamiczna, chirurgia laserowa, użycie kremu do chemioterapii z fluorouracyłem (5-FU) oraz miejscowy modyfikator odpowiedzi immunologicznej imikwimod to również często zalecane sposoby leczenia.

Większość z nich pozostawia blizny, ponieważ bardzo trudno jest określić, gdzie kończą się komórki rakowe, a zaczyna zdrowa skóra. Przeważająca część standardowych terapii z ostrożnością wraz z rakiem niszczy także zdrową skórę wokół zmiany chorobowej. Nawet w bardzo popularnym i pozornie precyzyjnym podejściu, jakim jest chirurgia Mohsa, komórki rakowe często pozostają niewykryte, co tłumaczy, dlaczego odsetek nawrotów raka podstawnokomórkowego może sięgać nawet 40%.

– Miałam paru pacjentów w podeszłym wieku, u których zastosowano zabieg Mohsa, lecz ich rany wcale się nie goiły – opowiada dr Erin Singh, lekarz-naturopata z Options Naturopathic Clinic w Cleveland Heights w stanie Ohio.

– Leczyłam kobietę, która nie chciała mu się poddać ponownie, więc zastosowałyśmy Curaderm. W końcowym etapie leczenia przestawiłyśmy się na mieszanekę CBD, witaminy A i oleju rycynowego, czyli na opracowany przez nas produkt pod nazwą Dermascale. Ogólnie rzecz biorąc, jest to zdecydowanie łagodniejsza forma leczenia.

Większość leków przeciwrakowych zabija komórki, zakłócając ich mitozę, czyli naturalny proces ich podziału i replikacji. Leki zmieniają DNA wewnątrz komórek rakowych, by zapobiec ich wzrostowi i mnożeniu się. Niestety, chemioterapeutyki zabijają nie tylko te złośliwione, lecz także całkiem zdrowe komórki w trakcie podziałów.

Mechanizm działania kremu dr. Chama jest zupełnie inny. Niszczy on komórki rakowe niezależnie od tego, czy dzielą się, czy też są w stanie spoczynku. I zabija tylko je, a nie normalne zdrowe komórki organizmu. Jest to możliwe dzięki temu, że komórki rakowe posiadają na swej powierzchni duże ilości swoistych receptorów SRG, zwanych receptorami BEC. SRC są następnie wciągane do wnętrza komórki rakowej i wchłaniane przez lizosomy (organelle w cytoplazmie, wypełnione enzymami trawiennymi, rozkładającymi większe cząsteczki).

Solasodyna, najlepiej zbadany SRG, powoduje rozerwanie lizosomów i wylanie się enzymów do wnętrza komórki rakowej, którą praktycznie rozkładają one od wewnątrz, powodując jej śmierć. Ponieważ zdrowe komórki nie mają prawie wcale tych specyficznych receptorów, pozostają nienaruszone.

– Dr Cham odkrył, że te glikoalkaloidy, będące w zasadzie cukrami, są wchłaniane przez komórki rakowe i zabijają je – mówi Christopher Clark, założyciel BioNational

Unikanie raków skóry

Praktycznie każde źródło medyczne mówi, że większość raków skóry wywołana jest ekspozycją na promienie ultrafioletowe (UV) ze światła słonecznego i lamp w solariach, które uszkadzają DNA skóry. Są jednak lekarze tacy jak dr Erin Singh, którzy mówią o korzyściach, jakie przynosi słońce.

– Potrzebujemy słońca dla zdrowia – podkreśla. – Potrzebujemy go, by produkować witaminę D. Owszem, można się nim poparzyć, więc powinniśmy chronić skórę. Jednak zanim nałożysz filtr słoneczny, spędź na słońcu kwadrans, by wchłonąć trochę zdrowych promieni.

10 min bezpośredniej ekspozycji na słońce może stymulować produkcję 10 tys. j.m. witaminy D w organizmie. Jak mówi dalej dr Singh, „Niezależnie od tego, jakiego produktu używasz, zwróć uwagę, by był oparty na tlenku cynku lub tlenku tytanu, których cząsteczki są zbyt duże, by mogły zostać wchłonięte przez skórę”.

Unikaj produktów kosmetycznych zawierających dużą ilość toksycznych składników, takich jak parabeny metylowe, które imitują estrogeny i powiązane zostały z podwyższonym ryzykiem raka piersi oraz problemów z płodnością. Stwierdzono, że nawet zwykłe kremy nawilżające zwiększają u myszy ryzyko raka skóry aż do 95%¹.

– Nasza skóra przypomina miliony małych ust, które wszystko wchłaniają – wyjaśnia dr Singh. – Nie można, ot tak, nakładać na nią śmieci i nie zadawać żadnych pytań. To samo dotyczy mydeł. Nie musimy codziennie mydlić każdego centymetra naszego ciała. Zagłębienia i części intymne – to wszystko, co naprawdę wymaga umycia.

Dr Singh twierdzi, że ta sama zasada dotyczy też dermatologów, gdy leczą raka skóry produktami takimi jak 5-FU (5-fluorouracyl, nazwa handlowa Efudex) – miejscowym czynnikiem chemioterapeutycznym, który jest wchłaniany przez ciało i może wtedy zaburzyć pracę układu odpornościowego.

Oprócz takiego zdroworozsądkowego podejścia dr Singh zaleca osobom zaniepokojonym rakiem skóry, by utrzymywały w idealnym stanie swoje układy – odpornościowy i metaboliczny. W razie potrzeby należy poddać się ocenie lekarza docenia znaczenie sfery metabolicznej w terapii. – Sprawdź, co się dzieje pod maską i dokonaj podstawowej oceny – mówi dr Singh. – Jeżeli wykazujesz wrażliwość na słońce, wiedz, że jest to oznaką jakiegoś poważnego braku równowagi w organizmie. Ludzie nie powinni być tak wrażliwi na słońce, a jeśli są, to częściowo ma to związek z nieszczelnością jelita, schorzeniami autoimmunologicznymi i całą masą innych rzeczy.

BIBLIOGRAFIA

1 | Invest Dermatol, 2009;129: 468–75



Wybierz właściwy bloker słońca

SPF, UVA, UVB, UVC... co nowego wiemy o promieniowaniu ultrafioletowym (UV) i wskaźniku ochrony przeciwsłonecznej (SPF)? Niebezpieczne promieniowanie o krótkiej fali UVC jest całkowicie zatrzymywane przez atmosferę Ziemi i nie dociera do nas. UVB o średniej długości fal odpowiada za opóźnione opalanie i poparzenia, jednak nie przenika poza zewnętrzne warstwy skóry.

UVA o dłuższych falach, stanowiące ok. 95% promieniowania ultrafioletowego, jakże na nas oddziałuje, przenika do głębszych warstw, powodując opalanie (nie poparzenia), lecz także przyczyniając się do starzenia skóry i powstawania zmarszczek. A jednak większość aktywnych składników filtrów słonecznych chroni tylko przed promieniami UVB.

Słynna skala SPF nie ma żadnego związku ze światłem UVA. O ile Twój filtr słoneczny nie oferuje „szerokiego spektrum” ochrony, to chroni tylko przed UVB.

Co gorsza, liczne naszpikowane chemikaliami produkty ochrony przeciwsłonecznej, które mają osłaniać nas przed szkodliwymi, rakotwórczymi promieniami UV, mogą w istocie same wywoływać raka. W 2019 r. FDA przebadła popularne filtry słoneczne i blokery światła słonecznego i odkryła, że wiele popularnych filtrów UV – m. in. awobenzon, oksybenzon, oktokrylen i ecamsule – są układowo wchłaniane przez organizm w ogromnych ilościach, pozostając w krwiobiegu przez ponad 3 tygodnie po ostatnim użyciu!

Stwierdzono, że oksybenzon osiąga już po jednorazowym nałożeniu filtra słonecznego stężenie ponad 180 razy wyższe niż limit dopuszczony przez FDA, a po 4 dniach normalnego stosowania produktu poziom ten wzrasta, przekraczając 500-krotnie określoną przez FDA granicę bezpieczeństwa¹. Testy wykazały, że wiele składników chemicznych badanych przez FDA może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie hormonów, co prowadzi do zaburzeń płodności, złego stanu zdrowia noworodków, a może nawet do raka.

Co robić? Wybierz naturalne, oparte na składnikach mineralnych blokery słońca (nie filtry słoneczne), których główną substancją aktywną jest tlenek cynku lub tlenek tytanu.

Produkty te przeszły długą transformację od tłustej białej pasty, jaką babcie smarowały nam nosy, gdy byliśmy dziećmi. Obecnie wiele preparatów na bazie składników mineralnych jest niewidocznych po rozsmarowaniu na skórze.

A zamiast wątpliwych chemikaliów, dostających się do krwiobiegu, znajdziesz w nich wiele substancji bogatych w wartości odżywcze, takich jak witamina E, kwas hialuronowy oraz ekstrakty z czarnej jagody, acai i zielonej herbaty, bogate w przeciwutleniacze, chroniące przed wolnymi rodnikami.

BIBLIOGRAFIA

1 JAMA, 2019; 321:2082–91

Pharmaceuticals Ltd, brytyjskiego dystrybutora CuradermBEC5. – Nie dokonują tego jednak poprzez działanie toksyczne i dzięki temu produkt jest tak przyjazny. Poza tym jest on w stanie rozróżnić między komórkami zdrowymi i rakowymi. Ponieważ komórki rakowe mają tyle receptorów BEC, wchłaniają BEC5 jak żarłok, aż pękną. I w ten sposób rak zostaje zabity.

Clark opowiada, iż sam z powodzeniem używa Curadermu: „Miałem kilka małych zmian na nodze, a ostatnio także jedną z boku nosa. Za każdym razem użyłem tego kremu i dokładnie stosowałem się do instrukcji. Dziś nie mogę nawet znaleźć śladu po zmianie na nosie. Patrzę w lustro i nie widzę niczego”.

Gdy komórki rakowe obumierają podczas leczenia, natychmiast zastępowane są przez komórki zdrowe. – Dlatego efekt kosmetyczny stosowania Curadermu jest tak imponujący – mówi dr Cham. – Po leczeniu nie będziesz nawet wiedział, że kiedyś miałeś tam raka.

Podejście holistyczne

Po ponad 30 latach pomyślnych testów i badań klinicznych CuradermBEC5 wciąż nie doczekał się aprobaty Amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA). Jest on jednak szeroko dostępny u różnych internetowych sprzedawców detalicznych zarówno w USA, jak i w innych krajach. W Wielkiej Brytanii produkt ten sprze-

Na nosie

78-letnia kobieta miała na czubku nosa zmianę o szerokości ok. 2 cm i grubości ok. 4 mm. 3 razy leczono u niej raka podstawnokomórkowego poprzez chirurgiczne usunięcie zmiany, po którym następowyły terapie laserowa i fotodynamiczna, lecz nowotwór wciąż się odnawiał. Jako wyjście ostateczne lekarze poradzili jej, by poddała się usunięciu nosa i zastąpiła go protezą.

Zamiast tego podjęła leczenie kremem Curaderm-BEC5. Nakładała go 2-4 razy dziennie i przykrywała opatrunkiem okluzyjnym w postaci mikroporowej taśmy papierowej. Po nałożeniu kremu na chore miejsce pacjentka przez 15 min odczuwała lekkie wrażenie pieczenia. Początkowo obszar leczony powiększał się, co wskazywało na to, że komórki rakowe, które wcześniej były niezauważalne, reagowały na leczenie.

W ciągu 14 tygodni rak podstawnokomórkowy został klinicznie wyeliminowany i zastąpiony zdrowymi komórkami skóry. W końcowym badaniu, przeprowadzonym 10 miesięcy później, nie stwierdzono nawrotu¹.

BIBLIOGRAFIA

1 Clin Med Rev Case Rep, 2016, 3:098



Jak stosować CuradermBEC5 (Zycure)?

Oto sposób użycia kremu dr. Chama zalecany zarówno przez dr Erin Singh, jak i Christophera Clarka.

Nakładaj bardzo cienką warstewkę kremu tylko na miejsce chorobowo zmienione. Nie smaruj skóry wokół miejsca, które chcesz wyleczyć. Nie wcieraj kremu.

Przykryj chore miejsce okluzyjną taśmą papierową. Możesz ją kupić w aptece. Nie przyciskaj taśmy pośrodku. Nie wyciskaj kremu wokół taśmy. Nakładaj go 2 razy dziennie lub co 12 godz. Przed ponownym nałożeniem kremu użyj łagodnego mydła i wody do oczyszczenia chorego obszaru, po czym osusz skórę.

– Pamiętaj, że jest to czynnik escharotyczny, co oznacza, że będzie złuszczał części chorej skóry – przypomina dr Singh. – Po użyciu umyj ręce. I po otwarciu przechowuj krem w lodówce.

Jeżeli masz do czynienia z rakiem podstawno-

komórkowym lub płaskonabłonkowym, z chorego miejsca może sączyć się żółtawobiała substancja i może ono wydawać się lekko zaognione. – To nie jest ropa i nie jest to infekcja – mówi Christopher Clark z BioNational Pharmaceuticals.

– Są to w rzeczywistości rozerwane komórki rakowe, które zaczynają odpadać. Nie będzie się to działo, jeżeli masz do czynienia z rogowaceniem słonecznym, czyli małymi plamkami szorstkiej, łuszczącej się skóry, uważanymi powszechnie za „przedrakową” formę uszkodzenia skóry przez promieniowanie ultrafioletowe.

Zachowuj ten schemat stosowania kremu do czasu, gdy z chorego miejsca przestanie sączyć się wydzielina. Gdy wysięk ustanie całkowicie i w miejscu zmiany chorobowej pozostanie tylko wgłębienie, zmniejsz ilość Curadermu i smaruj nim dno wewnątrz zagłębienia,



nia, po czym przykrywaj papierową taśmą.

Powtarzaj ten zabieg 2 razy dziennie. Nie dopuszczaj do wyschnięcia zagłębienia, gdyż w takim przypadku wytworzy się strup, po którym pozostanie blizna. Wgłębienie będzie zmniejszać się w miarę, jak nowa skóra będzie wyrastać od jego krawędzi. Będziesz wiedzieć, że proces leczenia zakończył się, gdy w chorym miejscu pozostanie tylko nowa różowa skóra. W przypadku rogowacenia słonecznego, które nie jest prawdziwym rakiem, proces ten trwa krócej.

dawany jest pod nazwą Zycure. Polacy mogą kupić go za pośrednictwem stron walmartu lub ebaya.

Pomimo licznych internetowych relacji najwyraźniej zadowolonych klientów, którzy zastosowali produkt na własną rękę, bez nadzoru i porad medycznych, wielu lekarzy podchodzi do niego z większą ostrożnością. – Podobnie jak wszystko inne, leczenie raka skóry nie jest taką prostą rzeczą – mówi dr Erin Singh. – Zdecydowanie zależy ono od osoby jako całości i od tego, co poza tym robi ona z własnym zdrowiem.

– Nie czułabym się dobrze, podejmując jakiegokolwiek działania bez wykonania przynajmniej podstawowych badań krwi, dosyć intensywnych w porównaniu do testów krwi zalecanych przez większość konwencjonalnych lekarzy. Obejmowałyby one także sprawdzenie markerów zapalnych i wskaźników funkcjonowania mitochondriów, by dowiedzieć się dokładnie, czy w organizmie toczą się układowe procesy rakowe. Idealnie byłoby również spojrzeć na panel metaboliczny przed zastosowaniem leczenia. Dopiero wtedy zaleciłabym pacjentom, by zaczęli używać Curadermu.

Chorych, którzy zaczynają obawiać się jedzenia bakłażanów, gdy dowiedzą się o glikoalkaloidach solasodiny, dr Singh uspokaja: „Owszem, te alkaloidy mogą być tok-

Uporać się z rakiem

Rok temu londyński lekarz, dr Damien Downing, uświadomił sobie, że ma na nosie raka podstawnomórkowego. Udał się do dermatologa, który potwierdził jego diagnozę.

– W ostatnich latach proponowałem Curaderm kilku pacjentom – wspomina dr Downing. – Pewien dżentelmen o celtyckim typie skóry, który był łysy, miał bardzo jasną karnację i piegi, a na głowie ok. 10 raków podstawnomórkowych. Zastosował Curaderm i to wystarczyło. Zapytałem więc dermatologa, czy ja też mógłbym użyć tego preparatu.

Po rozważeniu się w tej kwestii przyznał, że krem ten będzie dobrym podejściem do leczenia. – Nakładałem

go codziennie przez ok. 10 tygodni i robiłem dokładnie to, co zaleca się w literaturze – wspomina lekarz. – Od czasu do czasu skóra wokół chorego miejsca stawała się odrobinę podrażniona i trochę szczypała, gdy nakładałem krem, lecz były to jedyne skutki uboczne.

– Guzek stopniowo spłaszczył się, aż stał się właściwie kraterem. Potem zagoił się. Teraz w miejscu, gdzie był rak, mam bardzo płaski, ledwie wzniesiony krążek skóry i wszystko jest w porządku.



syczne w wysokich stężeniach, ale stosując Curaderm, podajemy tylko małą dawkę, która zasadniczo wysyła sygnał reszcie ciała, mówiący: »Hej, obudź się, układzie odpornościowy. Chodź tu i zrób coś.« Bo w taki sposób właśnie działa natura – ona polega na komunikacji, wysyłaniu sygnałów i na rozmowach komórek między sobą.

Ludzie jedzą rośliny psiankowate od tysięcy lat. Nie są one dobre dla osób z układami uszkodzonymi przez choroby autoimmunologiczne czy z nieszczelnym jelitem, ponieważ ich organizm nie działa prawidłowo. Lecz dawka zawarta w Curadermie jest niewielka i bardzo ograniczona miejscowo”.

Raki podstawnomórkowy i płaskonabłonkowy nie nawracają w tym samym miejscu, jeżeli zostały we właściwym i skuteczny sposób wyleczone Curadermem, w odróżnieniu od wielu innych sposobów leczenia. Nie oznacza to jednak, że nie mogą wystąpić zmiany chorobowe w innych okolicach ciała. Jeżeli zauważasz u siebie wiele pojawiających się nowotworów skóry, najprawdopodobniej należy sprawdzić funkcjonowanie swojego układu odpornościowego.

Pamiętaj również, by zapewnić sobie odpowiednią ilość witaminy D, a także trochę cynku i seleniu w diecie. A jeżeli niepokoisz się, że zmiana skórna może okazać się czerniakiem, to bezwarunkowo udaj się do lekarza, by ją zbadał. Chociaż czerniaki stanowią zaledwie 1% raków skóry, to zdecydowanie lepiej dmuchać na zimne.

Przydatne adresy

Dr Erin Singh, Options
Naturopathic Clinic:

www.optionsnaturopathic.com

Christopher Clark, BioNational
Pharmaceuticals:

www.bionational.com

BIBLIOGRAFIA

- 1 Int J Dermatol, 2008; 47: 78–82
- 2 Int J Clin Med, 2015; 6: 326–33
- 3 Cancer Sci, 2017; 108: 2248–64
- 4 Planta Med, 2012; 78: 349–53
- 5 Clin Med Rev Case Rep, 2016, 3: 098; Cancer Lett, 1987; 36: 111–8; Modern Chemother, 2013; 2: 33–49

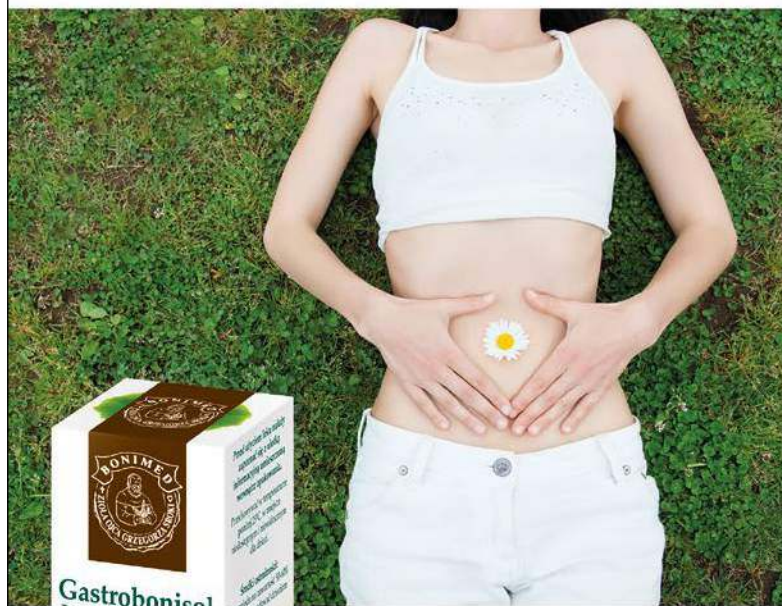
REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użyciem wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody naleść ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na substancje czynne lub na rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej złożonych Compositae oraz mentol.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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

Walka z POChP

Przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) to proces zapalny toczący się w drzewie oskrzelowym, w wyniku którego dochodzi do zwężenia dróg oddechowych i coraz większych kłopotów z oddychaniem. Proces chorobowy obejmuje m.in. przewlekłe zapalenie oskrzeli – objawiające się długoterminowym mokrym kaszlem – i rozedmę płuc, czyli postępującą destrukcję tego narządu. U większości pacjentów z POChP obserwuje się przejawy obu tych schorzeń.

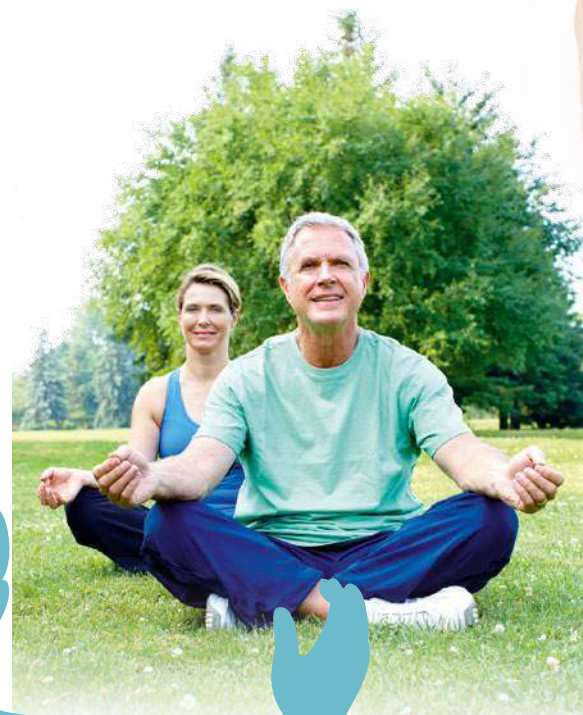
Obok uporczywego kaszlu objawy choroby obejmują świsty, spłyconie oddechu nasilające się podczas umiarkowanej aktywności, zmęczenie oraz częste infekcje układu oddechowego.

Najważniejszą rolę w rozwoju choroby odgrywają czynniki środowiskowe, w tym głównie palenie tytoniu (również bierne); zapylenie powietrza w miejscu pracy (np. pylica górników) oraz ogólnie zanieczyszczenie środowiska. Ryzyko zachorowania rośnie proporcjonalnie do liczby wypalanych każdego dnia papierosów i lat trwania nałogu nikotynowego. Jak udowodniono, rzucenie palenia spowalnia progresję choroby¹.

Poza tym skuteczne w hamowaniu postępów choroby mogą okazać się suplementy, techniki psychofizyczne oraz inne zmiany stylu życia.

1. IDŹ NA ZAJĘCIA JOGI

Połączenie fizycznych pozycji, głębokiego oddychania i medytacji wydaje się korzystne dla pacjentów z POChP – poprawia funkcjonowanie płuc, tolerancję wysiłku oraz redukuje dyskomfort związany z utrudnionym oddychaniem². Postaraj się znaleźć zajęcia jogi odbywające się niedaleko Twojego miejsca zamieszkania i uczęszczaj na nie przynajmniej 2 razy w tygodniu. Jeszcze lepiej rozważyć indywidualne sesje z terapeutą, który może opracować dostosowany do indywidualnych potrzeb program.



2. UMUZYKALNIJ SIĘ

Jeśli joga to nie Twoja bajka, spróbuj śpiewania lub gry na harmonijce.

Obie te czynności wymagają kontroli oddechu, co może wspomagać zdrowie płuc. W jednym z badań wykazano, że zajęcia wokalne odbywające się 2 razy w tygodniu przez 6 tygodni przyniosły efekt w postaci pozytywnych fizycznych zmian, jak również redukcji lęku wśród pacjentów z POChP³. Z kolei gra na harmonijce – jak się ostatnio okazało – poprawia funkcjonowanie płuc i zdolność do wysiłku fizycznego⁴.

3. SPRÓBUJ TAI-CHI

Starożytne chińskie rodzaje aktywności – tai-chi i qigong – zdają się być pomocne w kontroli POChP. Według przeglądu 10 badań właśnie one bądź ich połączenie poprawiały sprawność fizyczną, funkcjonowanie płuc i jakość życia oraz ograniczały spłyconie oddechu u cierpiących na to schorzenie osób⁵. Znajdź zajęcia najbardziej dla Ciebie odpowiednie i staraj się uczestniczyć w nich przynajmniej 2 razy w tygodniu.





5. ROZWAŻ ZASTOSOWANIE ZIOŁ

Poniższe ziołowe leki mogą być pomocne we wspomaganiu leczenia POChP. Podobnie jak w przypadku suplementów najlepiej skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu uzyskania spersonalizowanych zaleceń.

Pelargonia afrykańska (*Pelargonium sidoides*) Wyciąg z tego zioła wydaje się korzystną terapią wspomagającą dla pacjentów z POChP, która łagodzi objawy, zmniejsza częstość zaostrzeń i potrzebę zażywania antybiotyków oraz poprawia jakość życia. Roślina ta znajduje się obecnie w wielu dostępnych na rynku lekach przeciwkaszlowych i przeciwprzeziębieniowych.
Sugerowana dawka: według instrukcji na etykiecie

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) Jak wykazano, to wschodnioazjatyckie zioło poprawia funkcjonowanie płuc i jakość życia pacjentów z POChP⁹.
Sugerowana dawka: 100 mg 2 razy na dobę



Fakty na temat POChP

• Przewiduje się, że do 2030 r. POChP stanie się 3. główną przyczyną zgonów i niepełnosprawności¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 World Health Organization, World health statistics 2008

4. PRZYJMIJ SUPLEMENTY

Najlepiej pracować z doświadczonym specjalistą, który może zalecić indywidualnie dobrane dawki, sprawdzić ewentualne interakcje z lekami i monitorować potencjalne działania niepożądane. Poniżej podajemy jednak kilka zaleceń ogólnych.

N-acetylocysteina Ten silny przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny – jak dowiedziono – ogranicza liczbę zaostrzeń u pacjentów z umiarkowaną do ciężkiej postaci POChP⁶.
Sugerowana dawka: 600 mg 2 razy na dobę

Koenzym Q10 Wygląda na to, że pacjenci z POChP mają niedobory tej witaminopodobnej substancji, obecnej w każdej komórce organizmu. Wykazano, że suplementacja koenzymu Q10 poprawia natlenienie krwi, wydolność fizyczną i tętno u osób z tym schorzeniem⁷.
Sugerowana dawka: 90 mg na dobę

Witamina D3 Suplementacja nią może obniżyć ryzyko zaostrzeń u osób z deficytami⁸. Rozważ badanie poziomu słonecznej witaminy, aby sprawdzić, jaką dawkę masz przyjmować.
Sugerowana dawka: 1000-5000 j.m. witaminy D3 na dobę

7. JEDZ ZDROWO

Niedożywienie jest częste u pacjentów z POChP i może mieć wpływ na funkcjonowanie płuc i ogólny stan zdrowia. Kluczowe znaczenie ma więc zbilansowana dieta zawierająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze.



8. ZRÓB TESTY

Rozważ badanie pod kątem uczuleń i nietolerancji pokarmowych, ponieważ w niektórych raportach POChP powiązано właśnie z alergiami.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Thorax, 2003; 58: 803–8
- 2 [JThorac Dis, 2014; 6: 795–802;] Altern Complement Med, 2009; 15: 225–34
- 3 BMC Pulm Med, 2010; 10: 41
- 4 Respir Care, 2018; 63(Suppl10): 3024192
- 5 JAltern Complement Med, 2014; 20: 79–86
- 6 Lancet Respir Med, 2014; 2: 187–94
- 7 Clin Investig, 1993; 71(8 Suppl): S162–6
- 8 Lancet Respir Med, 2015; 3: 120–30
- 9 Monaldi Arch Chest Dis, 2002; 57: 242–6; Respir Med, 2011; 105: 165–76

Porady z uotatwika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej naglące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz *Stary Doktor* czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

Zażywaj witaminę C

Istnieje wiele dowodów naukowych na to, że witamina C jest niezbędna do wydajnej pracy układu odpornościowego⁷. Badania wykazały, że organizmy ludzi, którzy spożywają duże ilości tej witaminy, wytwarzają więcej cząsteczek przeciwciał (typu IgG i IgM), niż ciała tych, którzy dostarczają sobie mniej tej substancji. Sprawdzono to podczas rocznego eksperymentu na osobach mieszkających w brytyjskiej stacji badawczej na Antarktydzie, które chronione były przed kontaktem z jakimkolwiek innym źródłem nowej infekcji⁸.

Witamina C wspiera mechanizmy obronne dróg oddechowych, zapobiega infekcjom wirusowym i zmniejsza czas ich trwania i intensywność objawów. Ma również działanie przeciwhistaminowe, które może łagodzić objawy grypopodobne⁹. Pacjenci z zapaleniem płuc często mają obniżone stężenie witaminy C w osoczu krwi. W niektórych badaniach zaobserwowano, że objawy chorobowe ustępują szybciej, gdy ją otrzymują⁹. Obecnie trwa ponad 50 badań klinicznych nad witaminą C w leczeniu covid-19. Zalecaną dawką w celu podniesienia odporności jest 1-2 g dziennie. Jej wchłanianie wspomaga jednocześnie przyjmowanie witamin z grupy B oraz witaminy E¹⁰.

Suplementację witaminą C możesz wzbogacać, włączając do diety produkty z wysokim jej przelicznikiem. Jesienią i zimą pij naturalne soki z malin, aronii czy czar-

Obniżenie odporności

Pytanie: Przez ostatnie miesiące przeziębienie gonilo u mnie przeziębienie. Chorowałam na nawracające zapalenia gardła, które przekształciły się w długotrwałą infekcję krtani, poza tym mam problem z zatokami. Dodam jeszcze, że często wraca opryszczka wargowa, mam dolegliwości trawienne, wysypki alergiczne i jestem ciągle zmęczona, chociaż dużo odpoczywam i staram się regenerować. Lekarz powiedział, że to objawy obniżonej odporności, którą dobrze byłoby wzmocnić przed infekcyjnym sezonem jesienno-zimowym. Jakie witaminy i suplementy powinienam przyjmować?

Odpowiedź: Pierwszymi symptomami osłabienia odporności

często są wzdęcia i ochota na słodkie pokarmy oraz zaburzenia łaknienia. Opryszczka, nasilenie objawów alergii lub pojawianie się nowych wysypek skórnych także. Towarzyszą temu zazwyczaj bóle głowy, przewlekłe zmęczenie, niepokój i obniżona sprawność¹.

Osłabienie odporności może przybrać charakter przewlekły i wtedy mówimy o anergii, która objawia się przede wszystkim osłabieniem fizycznym i psychicznym. Brak wówczas chęci i motywacji do działania, dominującym poczuciem jest obojętność. Pojawia się pragnienie wycofania z życia społecznego a libido ulega obniżeniu. Słaba odporność oznacza częste zapadanie na infekcje, podatność na choroby zakaźne oraz ciężki i długi przebieg tych schorzeń².

Układowi immunologicznemu najbardziej

szkodzą kuracje antybiotykowe, niezdrowe nawyki żywieniowe (nadmiar białka zwierzęcego i cukru, jedzenie o wysokim indeksie glikemicznym, żywność przetworzona, używki), długotrwały stres, a także często leczenie hormonalne i sterydowe³.

Układ odpornościowy nie posiada fizycznej struktury. Składają się na niego interakcje zachodzące między narządami, białymi ciałkami krwi, szpikiem kostnym, naczyniami limfatycznymi, komórkami znajdującymi się w różnych tkankach organizmu, substancjami zwanymi czynnikami odporności, występującymi we krwi oraz – bardzo ważne – florą bakteryjną jelit⁴. Gdy wszystkie te czynniki ze sobą współpracują, organizm jest przez układ odpornościowy skutecznie chroniony.

nej porzeczki. Jedz cytryny: pomarańcze, grejpfruty, kiwi. Nie żałuj sobie, jako dodatku do dań, soku z cytryny. Dużo witaminy C zawierają także: żurawina, natka pietruszki, pomidory, papryka (czerwona), brokuły, dzika róża.

Witaminowy duet z magnezem

Suplementacja witaminy D, jak udowodniono, skutecznie chroni przed inwazją wirusów, tym samym podnosząc odporność. Dokonany w 2017 r. przegląd 25 badań, obejmujących ponad 11 tys. pacjentów pokazał, że jej przyjmowanie pomaga zwłaszcza przy infekcjach górnych dróg oddechowych¹¹.

Najbardziej bioaktywna jej forma, czyli witami-

na D3, produkowana jest wtedy, gdy na skórę padają promienie ultrafioletowe (UV) ze światła słonecznego. Niestety na naszej szerokości geograficznej jesienią i zimą konieczna jest suplementacja doustna. Witaminę D możesz też czerpać ze źródeł pokarmowych – z jaj czy mleka, ale znacznie więcej nasz organizm wytwarza jej pod wpływem słońca, dlatego warto łapać każdy jego promień¹².

W środowisku lekarskim opinia, że witamina D zapewnia ochronę przed patogenami jest powszechna, ale trwa dyskusja na temat jej dawkowania. Można się spotkać z zaleceniami dawek od 400 do 800 j.m. albo nawet 50 tys. j.m. witaminy D3 przez pierwsze

7 dni, jeżeli wcześniej się jej nie suplementowało. W czasie braku ekspozycji na światło słoneczne można przejść do dawki podtrzymującej w wysokości od 4-5 tys.j.m. Badanie, które trwało 10 lat i objęło ponad 20 tys. osób, udowodniło że wysokie dawki witaminy D są bezpieczne dla zdrowia. Tylko u 1 osoby wystąpiły niepożądane skutki uboczne przy dawce 50 tys. j.m. przyjmowanej przez 3 miesiące¹³.

Publikacje medyczne donoszą, że działanie witaminy D uzupełnia witamina K, dlatego niektóre firmy oferują suplementy o ustalonym ich stosunku. Organizacja zdrowia publicznego GrassrootsHealth Nutrient Research Institute (www.grassrootshealth.

net) zaleca 90 mcg witaminy K dziennie dla kobiet i 120 mcg dla mężczyzn¹⁴.

Dla optymalnego funkcjonowania układu odpornościowego niezbędny jest także magnez¹⁶. Badania już od kilkudziesięciu lat pokazują, w jaki sposób działają on w tandemie z witaminą D¹⁵. Australijscy badacze stwierdzili, że „niedobór magnezu wiąże się z obniżoną aktywnością komórek odpornościowych i nasileniem stanów zapalnych z udziałem IL-6, odgrywającej centralną rolę w patologii burzy cytokinowej”¹⁶. Źródłami magnezu są produkty takie jak: ciemnozielone warzywa liściaste, jagody, brązowy ryż i czekolada. Bardzo trudno jest jednak wyrównać niedobory tego pierwiastka

REKLAMA



zapobiegnie zmęczeniu i poprawi witalność



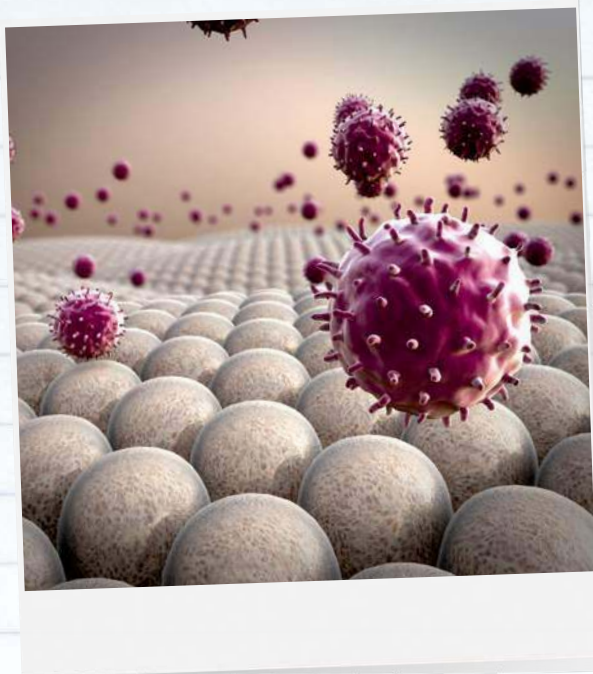
wspomoże leczenie przeziębienia i grypy

wzmocni odporność i uzupełni witaminy



nie dopuści do infekcji i odgoni przeziębienie





Istnieje wiele dowodów na to, że witamina C jest niezbędną do wydajnej pracy układu odpornościowego, ponieważ działa nie tylko na cząsteczki (globuliny białka) obecne w roztworze w płynach ustrojowych, ale także na komórki.

wyłącznie dietą. Zaleca się przyjmowanie codziennie 500-750 mg magnezu, jeżeli suplementuje się witaminę D w dawce 4000 IU lub wyższej.

Doceń kwasy omega-3

Często restrykcyjnie niskotłuszczowe diety kończą się zdrowotnymi kłopotami, które wynikają z obniżenia odporności. Niedostarczanie odpowiedniej ilości i jakości tłuszczów może bowiem skutkować zaburzeniem przyswajania ważnych witamin i fitoskładników, które są w nich rozpuszczalne. W podejściu do tłuszczu ważny jest umiar i umiejętność rozróżniania ich. Problem w tym, że zazwyczaj

więcej jadamy tych mniej służących zdrowiu, czyli nasyconych tłuszczów (obecnych głównie w produktach zwierzęcych) oraz nienasyconych tłuszczów z grupy omega-6. Tymczasem sprzymierzeńcami układu immunologicznego są kwasy omega-3, które warto suplementować¹⁷.

W aptekach znajdziesz je w preparatach o nazwie DHA (kwas dokozaheksaenowy). O niedoborze tych tłuszczów w organizmie świadczą takie objawy jak: suchość skóry, stany zapalne, zatrzymywanie wody w organizmie, mrowienie rąk i nóg, wysokie ciśnienie krwi, podniesiony poziom trójglicerydów, podatność na infekcje, pogorszenie pamięci, utrata koncentra-

cji i koordynacji ruchowej, upośledzenie widzenia. Jeśli występują u Ciebie powyższe symptomy, przyjmuj 250 mg suplementu na dobę (np. tranu z dorsza) lub jedz 2 razy w tygodniu dobrą tłustą rybę¹⁸.

Omega-3 wchodzi też w skład zielonych roślin liściastych, awokado, orzechów włoskich, nasion chia, oleju rzepakowym, nasionach i oleju z lnu, oliwie z oliwek, tłustych rybach morskich (makrele, śledź, łosoś), krewetkach, dziczyźnie.

Poznaj 9 wzmacniających ziół

Majeranek – pochodzi z regionu śródziemnomorskiego, ale jest uprawiany w wielu krajach na całym świecie, w tym w Polsce. W medycynie ludowej stosuje się suszone liście, ekstrakt z liści i olejek eteryczny. Uważa się, że te części *Origanum majorana* mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe i przeciwbakteryjne oraz są przydatne w leczeniu schorzeń oddechowych i żołądkowo-jelitowych²¹. Zbadano, że olejek eteryczny z majeranku wykazuje hamującą aktywność wielu patogennych bakterii i grzybów, m.in.: *Aspergillus*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes*, *Bacillus cereus*, *Salmonella Poona*, *Escherichia coli*²².
Mikstura z majeranku
 Posiekaj szczyptę świeżego majeranku, dodaj łyżkę miodu i zażywaj przed śniadaniem i po kolacji przez 2 tygodnie.

Aloes – leczniczo działa sok uzyskiwany ze świeżych liści rośliny, który konsystencją przypomina galaretę. Po wysuszeniu

przybiera postać brunatnych grudek (alona). Cenne substancje, które mają właściwości zdrowotne znajdują się w liściach roślin przynajmniej 3-letnich. Przed zbieraniem soku aloes nie powinien być podlewany przez ok. 2 tygodnie.

Aloes wzmacnia układ odpornościowy, zmniejszając podatność organizmu na choroby układu oddechowego. Korzystnie wpływa na przemianę materii, a co za tym idzie – ogólny stan zdrowia. Obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi, oczyszcza jelita, wzmacnia przy wyczerpaniu fizycznym i psychicznym.

Świeży sok z aloesu z miodem

Pół łyżeczki soku aloesowego wyciśniętego z liścia zmieszaj z połową łyżeczki miodu. Stosuj 2-3 razy dziennie.

Jeżówka purpurowa

– znana też jest pod łacińską nazwą *Echinacea*. Zarówno ziele, jak i korzeń tej rośliny można zażywać w ramach terapii podnoszącej odporność. Jeżówka działa silnie immunostymulująco, ponieważ zwiększa ilość i aktywność limfocytów i interferonu. Sprawdza się w leczeniu anginy, zapalenia zatok, chorób układu oddechowego, bo radzi sobie z bakteriami. Jej właściwości przeciwwirusowe wykorzystuje się w przy grypie, przeziębieniach a także opryszczce. Skutecznie zwalcza paciorkowce i gronkowce.

Nalewka z jeżówki:

10 g suchego, rozdrobnionego ziele lub korzeni zalej w słoiku 500 ml alkoholem 40%, odstaw na tydzień, przecedź, przelej do butel-



Od wyjęcia z ula, aż po pakowanie w słoiczek, cały proces produkcji miodu manuka odbywa się w zakładach własnych Manuka Health w Nowej Zelandii. Miód manuka wymaga specjalistycznego przechowywania, a dokładne sprawdzenie miodu jest niezbędne do potwierdzenia jego jakości i czystości.

Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka.

Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość metylgloksalu - MGO™.

Miód Mānuka MGO™ łączy w sobie potężną esencję nowozelandzkiego krzewu Mānuka z tradycyjnymi właściwościami miodu – *unikalne, naturalne właściwości potwierdzone najnowszą nauką.*



100% oryginalne z Nowej Zelandii



Nadzorowane od pszczelarza do słoika



Certyfikowana, naturalna zawartość MGO™



Niepasteryzowane i ściśle testowane pod kątem jakości i czystości

Stworzone przez naturę, potwierdzone przez naukę.

ki. Przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu. Stosuj co 2 dzień przez miesiąc po 2 łyżeczki. Kolejną kurację można powtórzyć nie wcześniej niż po 2 tygodniach.

Czarnuszka siewna

– surowcem leczniczym są nasiona z czarnuszki oraz uzyskiwany z nich olej. Ten ostatni stymuluje układ odpornościowy, hamując stany zapalne, dzięki czemu zmniejsza ryzyko zapadania na infekcje. Działa przeciwbólowo, przeciwalergicznie, przeciwwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie, przeciw pasożytniczo. Stosowany wewnętrznie odkaża jelita i drogi moczowe. Odwary z nasion mają działanie wykrztuśne i moczopędne.

Intrakt z czarnuszki

Pół szklanki zmielonych nasion z czarnuszki zalej w słoiku 1,5 szklanki gorącego alkoholu. Możesz do smaku dodać miodu. Słoik zakręć, odstaw na kilka tygodni. Przecedź, przelej do butelki. Przyjmuj 1 raz dziennie po 1 łyżce przez 2 tygodnie.

Czystek siwy – właściwości lecznicze mają liście i gałązki czystka zbierane przed kwitnieniem. Czystek wykazuje ma działanie antyoksydacyjne, a regularnie wypijany przez niego napar wzmacnia odporność organizmu. Zapobiegając tworzeniu się wolnych rodników, chroni przed zmianami nowotworowymi na poziomie komórkowym. Stosuje się go w leczeniu chorób układu: pokarmowego, moczowego oraz oddechowego.

Herbatka z czystka

2 łyżeczki surowca zalej szklanką wrzątku,

zaparz pod przykryciem przez 20 min, odcedź.

Imbir lekarski – leczy kłącze zbierane wiosną lub jesienią. Imbir przyjmowany regularnie wzmacnia odporność na infekcje, ponieważ zwalcza wirusy, bakterie i pasożyty. Podczas choroby obniża gorączkę, hamuje wymioty, działa przeciwzapalnie. Ponadto obniża poziom cholesterolu, pobudza krążenie krwi, ułatwia trawienie, chroni błonę śluzową żołądka.

Imbir kandyzowany

500 g świeżego imbiru, obranego i pokrojonego w cienkie plasterki zalej w rondlu wodą tak, aby go przykryła. Gotuj na wolnym ogniu 5-10 min.

Następnie odlej wywar do innego naczynia a do imbiru wlej nową wodę. Dodaj ok. 700 g cukru.

Gotuj ok. 2 godz. na wolnym ogniu, aż powstanie syrop. Imbir odcedź, a pozostałą wodę i syrop połącz, podgrzej i wlej do butelek – używaj jako dodatku do herbaty. Jeszcze ciepły imbir obtocz w drobnym cukrze, pozostaw do obeschnięcia, przechowuj w słoiczku. Spożywaj jako leczniczą przekąskę na odporność i przy infekcjach.

Lipa drobnolistna

– kwiaty zbierane w lipcu z szypułkami, kiedy część kwiatów pozostaje jeszcze nierozwinięta, mają lecznicze zastosowanie. Podobnie jak rozwinięte kwiatostany zbierane w sierpniu. Owoce, tak zwane orzeszki, zbiera się zielone, zanim opadną na ziemię.

Lipa wykazuje działanie napotne, a także przeciwzapalne. Dzięki związkom śluzowym powleka żołądek ochronną

warstwą. Napary z lipy stosuje się przy przeziębieniach, grypie, anginie, zapaleniu oskrzeli. Kwasy tłuszczowe zawarte w owocach lipy stymulują układ immunologiczny, zwiększając odporność na infekcje, a także choroby cywilizacyjne – miażdżycę i zawał serca.

Miazga z lipowych orzeszków

3 łyżki zielonych orzeszków rozgnieć w młynku do kawy, dodaj 2 łyżki lub więcej letniej, przegotowanej wody. Wymieszaj, posłodź miodem. Przyjmuj codziennie na czczo po 3 łyżki.

Malina – dobroczynne dla odporności są liście maliny zbierane do maja do czerwca oraz owoce zbierane w miarę dojrzewania od czerwca do późnej jesieni.

Liście maliny działają na organizm ogólnie wzmacniająco, stosuje się je w osłabieniu po chorobie. Regularnie pita herbatka również podnosi odporność, ponieważ działa oczyszczająco, moczopędnie, przeciwzapalnie. Owoce maliny i sok z maliny stosuje się przy wszelkich przeziębieniach, ponieważ wzmacniają, zwalczają stan zapalny i bakterie, działają przeciwgorączkowo, napotnie i wykrztuśnie. Podkreśla się też właściwości przeciwnowotworowe i przeciwreumatyczne malin.

Sok malinowy

Do dużego słoika wsyp warstwami 2 kg malin na przemian z 1 kg cukru. Zamiast zakrętki zawiąż gazą i odstaw w słoneczne miejsce na 3-4 dni, aż owoce puszczą sok. Przecedź go przez gazę,

owoce odciśnij. Sok krótko zagotuj i gorący wlej do wyparzonych butelek. Zakręć je i ostudź. Sok dodawaj do herbaty i deserów.

Skrzyp polny – surowcem leczniczym są zielone pędy zbierane latem.

Skrzyp wspiera ściany naczyń krwionośnych – stabilizuje błony komórkowe, dzięki czemu lepiej chronią one komórki przed wnikaniem organizmów chorobotwórczych. Związki czynne skrzypu wpływają więc na procesy wzmacniające odporność organizmu.

Profilaktyczne stosowanie ziela chroni przed chorobami zakaźnymi.

Wywar ze skrzypu

2 łyżki rozdrobnionego ziela zalej 2 szklankami wody, gotuj przez 10 min na wolnym ogniu pod przykryciem. Odstaw na 20 min, przecedź. Pij po ¼ szklanki 3 razy dziennie¹⁹.

Spróbuj manukę

Oryginalny miód manuka powstaje z nektaru krzewów manuka porastających czyste, dziewicze tereny Nowej Zelandii. Jest wyjątkowy ze względu na wysoką zawartość, naturalnie występującego w miodach związku silnie antybakteryjnego o nazwie metyloglioksal. Jego natężenie w manuce jest nawet kilkaset razy większe niż w przypadku innych miodów (od 100mg/kg do 1000mg/kg). Dopiero miody o stężeniu powyżej MGO 100 posiadają właściwości: antyoksydacyjne (zwalczające wolne rodniki), antyseptyczne, przeciwwgrzybiczne, przeciwvirusowe, przeciwzapalne²⁰.

3 razy dziennie zjadaj 1-3 łyżeczki manuki. Miód ten najlepiej spożywać na czczo, ok. pół godziny przed każdym posiłkiem. Możesz również rozpuszczać go w letniej wodzie i pić tak przygotowany miodowy roztwór.

...i inne skarby z ula

Pylek kwiatowy to pokarm pszczoł, który również i Tobie może zapewnić witalność i odporność. A to między innymi ze względu na zawartość seleniu i cynku, które pozytywnie wpływają na układ immunologiczny. Pylek pszczeleli pomaga odzyskać siły fizyczne i psychiczne przy przewlekłym zmęczeniu, depresji, zaburzeniach apetytu, poza tym oczyszcza

z leków²¹. Najlepiej rozmieść go z mlekiem, jogurtem lub ciepłą wodą i pij przed jedzeniem 3 razy dziennie.

Również pierzga pszczela zawiera szereg wspierających układ immunologiczny mikroelementów (m.in. magnez, żelazo, cynk) oraz makroelementów (m.in. wapń, sód, fosfor). Obfituje też w witaminy: A, z grupy B, C, PP, E, D, K oraz enzymy, dlatego pierzga ma właściwości ogólnie regenerujące i odżywiające organizm. Skutecznie wzmacnia system odpornościowy, aktywując limfocyty²². Pierzga możesz przyjmować bezpośrednio albo rozpuścić w dowolnym napoju.

Propolis to dla mieszkanki uli zabezpieczenie przed wirusami, bakteriami

i grzybami. Kit pszczeli aktywuje bowiem odpowiedź immunologiczną organizmu podczas ataku drobnoustrojów. Flawonoidowe składniki propolisu związane są z działaniem przeciwbakteryjnym, z których najważniejsze to: galagin, pinocembrin i pinostrobin. Zwiększają one przepuszczalność błony bakteryjnej i hamują kodowanie genetyczne bakterii²³. Propolis stosuj nie tylko w trakcie infekcji, ale także profilaktycznie. Ten skarb z ula sprawdzi się, kiedy będziesz się czuć apatyczna i zdemotywowana.

W sezonie jesienno-zimowym nie żałuj sobie różnego rodzaju miodów, które swoje działanie przeciwwirusowe zawdzięczają

prozdrowotnym składnikom. A są nimi m.in.: miedź, kwas askorbinowy, flawonoidy. Wyniki badań *in vitro* wykazały działanie przeciwwirusowe miodu na różne typy wirusów – różyczki, opryszczki pospolitej i ospy wietrznej i półpaśca²⁴.

Przewlekły stres

Pytanie: W czasie pandemii musiałam się przekwalifikować (zamknięto restaurację, w której pracowałam). Był to dla mnie bardzo trudny czas, bo przestałam zarabiać, a kredyt trzeba było spłacać co miesiąc. W maju tego roku znalazłam nową pracę. Wymagana jest dyspozycyjność, tempo pracy jest ogromne,

REKLAMA

LivingFood™



WPŁYNIE LEPIEJI

Probiotyki w formie płynnej

Jakość i skuteczność produktów potwierdzona licznymi badaniami*
 Stymulujące i ochronne działanie na układ odpornościowy**

Produkty firmy Living Food to w 100% EKOLOGICZNE, NATURALNE, WIELOSZCZEPOWE preparaty probiotyczne w formie płynnej, które powstają w wyniku kilkutygodniowej hodowli bakterii probiotycznych. Zawierają żywe i aktywne bakterie probiotyczne oraz biofunkcyjne i bioaktywne postbiotyki, produkowane przez probiotyczne mikroorganizmy podczas długotrwałego procesu hodowli.



**LAUR KONSUMENTA 2020 W KATEGORII
 NATURALNE PREPARATY WSPOMAGAJĄCE
 ODPORNOŚĆ DLA DOROSŁYCH**



living-food.pl

Probiotyki Living Food

+48 517 238 082

joyday.probiotyki

*Badania prowadzone m.in. na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu oraz w Instytucie Biotechnologii Przemysłu Rolno-Spożywczego w Warszawie. Wyniki badań wewnętrznych firmy zostały opisane w Monografii Naukowej pt.: Badania nad oceną jakości i biofunkcyjnością produktów probiotycznych firmy Living Food Sp. z o.o. (2019 r.). ** Badania przeprowadzone dla produktów marki Joy Day w Instytucie Immunologii i Terapii Doświadczalnej im. Ludwika Hirszfelda Polskiej Akademii Nauk we Wrocławiu.

SUPLEMENTY DIETY



PL-EKO-09
 Rolnictwo UE



a przy tym trzeba brać pod uwagę wiele zmian. Jestem najświeższa w zespole i wiem, że muszę się wykazać. Boję się, że w przeciwnym razie, gdy przyjdzie kolejna fala pandemii, znowu stracę zatrudnienie. Ze stresu nie śpię po nocach. W efekcie trudno mi się skupić, jestem zmęczona i krzyczę na wszystkich domownikach. Mama mówi, że to prosta droga do nadciśnienia i że się wykończę, jeśli czegoś z tym nie zrobię. Ja jednak nie wiem, jak wyzbyć się lęku i przestać stresować. Co robić?

Odpowiedź: Twoja mama ma rację. Według Światowej Organizacji Zdrowia napięcie, zwłaszcza związane z pracą, jest drugim najczęstszym problemem zdrowotnym, dotyczącym 1/3 pracujących w Unii Europejskiej. Istnieje wiele badań łączących je z chorobami sercowo-naczyniowymi, nadciśnieniem, miażdżycą, zespołami jelita drażliwego oraz metabolicznym, emocjonalnym przejadaniem się, otyłością i problemami dermatologicznymi. Stres podsyca ok. 50% przypadków depresji poprzez zaburzenie osi HPA i podwyższony poziom kortyzolu. Ponadto markery biologiczne wiążą zaburzenia immunoendokrynologiczne nim wywołane z niepłodnością¹. Co istotne w czasie pandemii, istnieją również dane badawcze wskazujące na rolę stresu w chorobach zakaźnych.

Gdy się weźmie pod uwagę ten destrukcyjny

wpływ stanów długotrwałego napięcia na zdrowie, jasnym staje się, że opanowanie technik radzenia sobie ze stresem, to cenna umiejętność, chroniąca przed rozwojem chorób cywilizacyjnych.

W tym miejscu warto jednak zaznaczyć, że stres jest naturalnym procesem fizjologicznym, który pomaga człowiekowi przystosować się do ciągłych zmian środowiska zewnętrznego, np. tak jak w Twoim przypadku zmiany miejsca pracy. W takiej sytuacji włączają się najstarsze obszary mózgu i nasza centrala zapomina o całych wiekach ewolucji, tylko zaczyna działać w atawistycznym trybie „walcz lub uciekaj”.

W chwili zagrożenia następuje mobilizacja. Do krwi wydzielane są wtedy hormony (m.in. adrenalina i kortyzol), które mają za zadanie dodać nam sił i znieczulić na ból. Przyspieszają pracę serca, podnoszą ciśnienie krwi, pogłębiają i przyspieszają oddech, poprawiają refleks. W ten sposób zwiększają nasze szanse w starciu lub ucieczce. Jednak mechanizm ten sprawdza się na krótką metę. Gdy zagrożenie mija, poziom hormonów spada, a szalejące tętno uspokaja się.

Niestety pandemia postawiła przed nami nowe wyzwania i zagrożenia. W efekcie stale jesteśmy pod wpływem jakichś stresorów, a przedłużający się stan napięcia jest dla organizmu wyniszczający. Długotrwały stres angażuje mechanizmy całego ciała, a zwłaszcza układy nerwowy, hormonalny i odpornościowy. Gdy stale jesteśmy w pogotowiu, w naszym

krwioobiegu krążą hormony stresu, które nie znajdują ujścia. Kortyzol zapewnił dopływ glukozy do mózgu i mięśni, pobudza komórki tłuszczowe, by gromadziły zapasy – to powoduje, że w stresie niektórzy z nas jedzą więcej i tyją. Dochodzi do koncentracji wolnych rodników, co prowadzi do uszkodzenia mitochondriów. Hormony stresu utrzymują też wysoki poziom cukru we krwi, co może prowadzić do insulinooporności i cukrzycy. A przy tym wyciszą działanie układu odpornościowego, trawienego, systemu odbudowy tkanek, układu rozrodczego, a nawet wyższych funkcji mózgu – analizowania, zapamiętywania i uczenia się. Gdy ich podwyższone stężenie utrzymuje się przez wiele miesięcy, mogą stać się przyczynkiem chorób układu krążenia, metabolicznych, a nawet nowotworów. Pod wpływem stresu zahamowana zostaje aktywność limfocytów T, dlatego łatwiej wtedy o infekcje.

Większość z nas doświadcza w swoim życiu okresów przewlekłego napięcia, którego nie umiemy okiełznać – aż 98% Polaków odczuwa stres od czasu do czasu. Jednak pandemia koronawirusa i jej konsekwencje stanowią poważne obciążenie psychiczne i budzą wiele negatywnych emocji. Badanie przeprowadzone przez naukowców Uniwersytetu Warszawskiego w ramach międzynarodowego projektu ESTSS wykazało, że ok. 48% respondentów w stopniu umiarkowanym i znaczącym odczuwało obciążający wpływ frustracji, smutku oraz lęku. Bada-

ni jako najbardziej stresujące wskazywali utratę dochodów (41%), zagrożenie utratą pracy (31%) oraz niewystarczającą pomoc finansową ze strony rządu (44%). Kolejne ograniczenia w czasie lockdownu nie poprawiły sytuacji. Wiele osób czuło się sfrustrowanych ograniczeniem zarówno codziennej aktywności (58%), jak i możliwości uprawiania sportu (56%) oraz niemożnością podróży (64%)².

Skutki długotrwałego napięcia widoczne są na wszystkich poziomach funkcjonowania człowieka. Zestresowane osoby częściej są rozdrażnione, nie potrafią się zrelaksować, mają problemy ze snem, poczucie osamotnienia. Mogą u nich występować stany depresyjne. Długotrwały stres wywiera głęboki wpływ na funkcje poznawcze oraz struktury mózgu, generuje problemy z pamięcią, koncentracją oraz podejmowaniem decyzji. Może przyczynić się m.in. do rozwoju depresji. Daje też znać o sobie bólami głowy, pleców, szyi, mięśni, żołądka lub klatki piersiowej.

Na szczęście nawet z tak nieuchwytnym przeciwnikiem jak stres można sobie poradzić, stosując potwierdzone naukowo techniki relaksacyjne oraz naturalne metody.

Shiurii-yoku

To japońskie wyrażenie oznacza leśną kąpiel. Jego istotą jest zanurzenie się w zieleni i chłonięcie natury wszystkimi zmysłami. Choć leśna terapia opiera się na dawnych praktykach sintoizmu i buddyźmu,

w Kraju Kwitnącej Wiśni jest oficjalnie uznanym środkiem profilaktycznym. I nie stało się tak z sentymentu czy przywiązania do tradycji, ale na podstawie badań naukowych poświęconych shinrin-yoku oraz fizjologii przewlekłego stresu.

Japońska filozofia (w nieco uproszczonej wersji) znalazła potwierdzenie w analizach przeprowadzonych w 2020 r. przez interdyscyplinarny zespół z Cornell University, które wykazały, że zaledwie 10 min w naturalnym otoczeniu może pomóc studentom poczuć się szczęśliwsi i zmniejszyć skutki stresu fizycznego oraz psychicznego. Badanie jest częścią szerszego projektu „terapii naturą” i ma na celu określenie łatwo osiągalnej dawki przebywania na łonie natury, którą lekarze mogą przepisać jako środek zapobiegawczy przeciwko wysokiemu poziomowi napięcia, lęku, depresji oraz innych problemów ze zdrowiem psychicznym, z którymi borykają się studenci. Uczni dokonali przeglądu badań, w których sprawdzano wpływ natury na studentów, aby dowiedzieć się, ile czasu powinni spędzać na zewnątrz i co powinni wtedy robić. Odkryli, że 10-50 min w naturalnych przestrzeniach najskuteczniej poprawiało nastrój, skupienie oraz markery fizjologiczne, takie jak ciśnienie krwi i tętno. W dodatku wystarczy spacerować lub siedzieć i cieszyć się pobytem w plenerze. Nie

musisz jechać do lasu. Zdaniem Amerykanów wystarczy spacer nad rzeką, pobyt w parku lub nawet na obsadzonym kwiatami tarasie³.

Ćwicz jogę

Zespół stresu pourazowego (posttraumatic stress disorder, PTSD) to zaburzenie psychiczne często towarzyszące żołnierzom, którzy powrócili z kampanii wojennych lub tzw. misji pokojowych. Objawia się m.in. nerwicami, stanami lękowymi, bezsennością, depresją, a nawet próbami samobójczymi. Jak dowiedli naukowcy ze Sztokholmu, przewlekły stres w miejscu pracy jest dla mózgu tak samo niebezpieczny, jak wojenna trauma! Okazuje się, że u osób, które go doświadczają, zachodzą w mózgu podobne zmiany jak u ludzi, którzy doświadczyli PTSD – polegające na ubytku istoty szarej oraz objętości jądra podstawnego⁴. Eksperci z US Army Research Laboratory postanowili sprawdzić, czy techniki relaksacji z Dalekiego Wschodu będą w tym przypadku pomocne. Jak się okazało, joga nie tylko pozytywnie wpływała na umysł wojskowych z PTSD, ale też regulowała częstotliwość uderzeń serca⁵.

Z kolei hinduscy badacze postanowili ustalić, czy w przypadku depresji praktyki jogiczne mogą być skuteczną alternatywą dla farmaceutyków⁶. Okazało się, że wystarczy godzinna sesja, każdego dnia przez 3 miesiące, by poziom korty-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

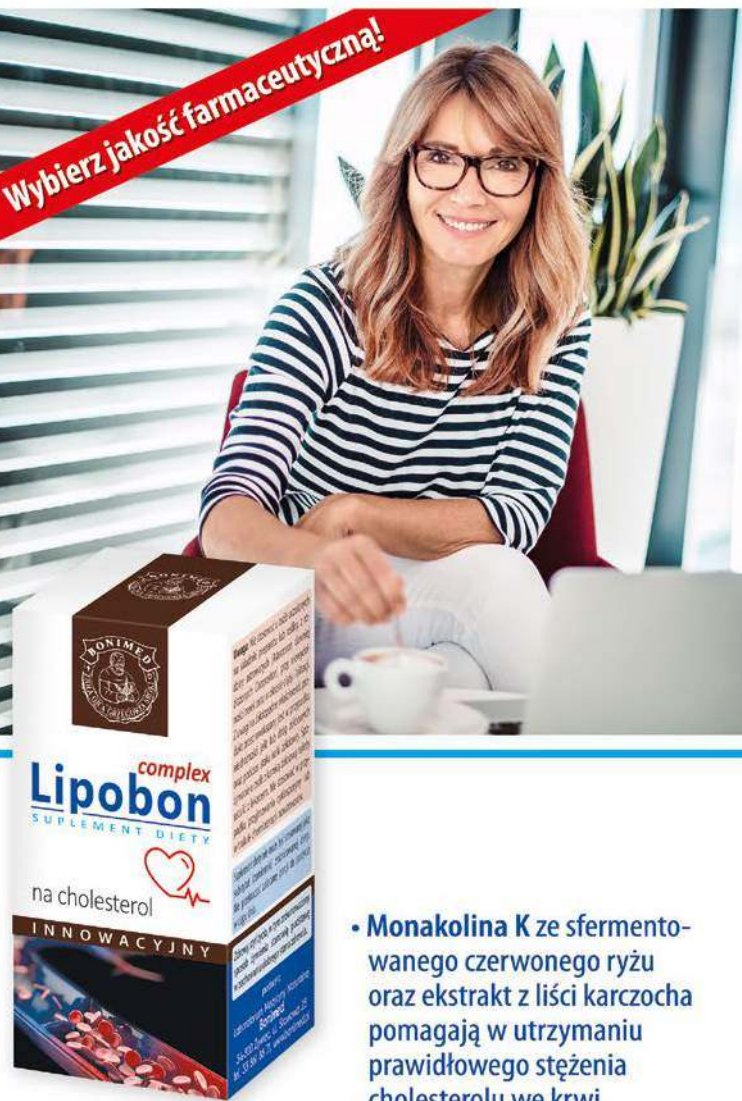


Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

- **Kwas foliowy** oraz witaminy B₆ i B₁₂ sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B₂** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberinę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

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

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

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

REKLAMA



10-50 min. w naturalnych przestrzeniach najskuteczniej poprawia nastrój, skupienie oraz markery fizjologiczne, takie jak ciśnienie krwi i tętno. W dodatku wystarczy spacerować lub siedzieć i cieszyć się pobytom w plenerze.

zolu spadł. W dodatku, w porównaniu z lekami joga wpłynęła korzystniej na poziom stresu u większości pacjentów⁷.

Medytuj

Redukcja stresu oparta na uważności została zapoczątkowana w 1979 r. przez dr. Jonę Kabat-Zinnę z University of Massachusetts Medical Center. Zakładał on, że większa świadomość tu i teraz zapewni jaśniejszą oraz dokładniejszą percepcję, zmniejszy negatywny afekt oraz poprawi energię i radzenie sobie. Istnieją też dowody, że systematyczny trening uważności może wpływać na obszary mózgu zaangażowane w regulację uwagi, świadomości i emocji⁸. Wystarczy

8-tygodniowy program grupowy wykorzystujący medytację uważności w celu złagodzenia cierpienia psychicznego i cielesnego, związanego z zaburzeniami fizycznymi, psychosomatycznymi lub psychiatrycznymi, by zmniejszyć stres oraz skutecznie przeciwdziałać lękom i depresji⁹.

Dobra zmiana

Wróćmy jeszcze do Japonii. Jej mieszkańcy zamiast radykalnych cięć preferują wprowadzanie pozytywnych zmian za pomocą małych kroczków. Stąd pochodzi nazwa filozofii, którą od lat stosują w zarządzaniu oraz w życiu: kai – zmiana, zen – dobra.

U podstaw filozofii Kaizen leży fizjologia ludz-

kiego mózgu, a dokładniej atawistyczny lęk, który pobudza ciało migdałowe do wydania komendy „uciekaj albo walcz”. Mechanizm ten pozwala mu przejąć kontrolę nad organizmem w momencie zagrożenia. Jak to robi? Po prostu spowalnia lub wyłącza racjonalne i twórcze myślenie, które mogłoby przeszkodzić istotniejszym dla przetrwania kwestiom.

Instykt samozachowawczy jest nam oczywiście potrzebny. Problem jednak w tym, że ciało migdałowe uruchamia się za każdym razem, gdy wybieramy się w nieznaną, czy to fizycznie (w podróż), czy jedynie mentalnie – pragnąc zerwać ze starymi, znanymi i utartymi metodami. „Nasz mózg jest tak skonstruowany, że każde nowe wyzwanie wiąże się z pewną dozą strachu. Nie ważne, czy polega na rozpoczęciu nowej pracy, czy na spotkaniu nowej osoby – ciało migdałowe przygotowuje nasz organizm do działania, ograniczając, a czasami blokując dostęp do kory stanowiącej „myślącą” część centrali” – wyjaśnia dr Robert Maurer, psycholog na University of Washington School of Medicine i Santa Monica UCLA Medical Center, będący autorem książki „Filozofia Kaizen. Jak mały krok może zmienić Twoje życie”.

Dlatego, jeśli chcesz skutecznie opanować stres, musisz sprytnie podejść samą siebie i wprowadzić zmiany w sposób łagodny i niezauważalny dla ciała migdałowego. Dzięki temu usuniesz blo-

kady twórczego myślenia, ominiesz reakcję „walki lub ucieczki”, a jeszcze dodatkowo wypracujesz nowe połączenia między neuronami. Rzecz w tym, by stając oko w oko z dużym wyzwaniem, podzielić go na mniejsze – bowiem gdy cel jest mniejszą częścią czegoś dużego, lęk znika, a zamiast niego pojawia się dostęp do motywacji oraz umiejętności, które pomogą Ci w jego osiągnięciu.

Pij zieloną herbatę

Warto spróbować odprężyć się przy filiżance tego napoju. L-teanina – aminokwas zawarty w jej liściach – potrafi bowiem skutecznie zahamować rosnące tętno i ciśnienie krwi, dzięki czemu ma działanie uspokajające, zwalczające stany niepokoju oraz stabilizuje nastrój. Uczestnicy badań, którym zaserwowano ok. 200 mg L-teaniny, byli znacznie spokojniejsi, a jednocześnie silniej skoncentrowani niż ci, którym tego specyfiku nie zaproponowano. Tak wysoką dawkę trudno jednak dostarczyć sobie, pijąc nawet kilka filiżanek zielonej herbaty dziennie. Dlatego w stanach przewlekłego stresu, warto sięgnąć po suplementy zawierające ten aminokwas¹⁰.

Uspokajające ziota

Od wieków wiadomo, że wiele roślin ma działanie uspokajające i ułatwiające zasypianie. Potwierdzoną skuteczność w łagodzeniu stresu mają m.in. kłącze i korzeń kozłka lekarskiego, ziele dziurawca zwyczajnego oraz męczennicy czy kwiaty lawendy wąsko-

listnej. Warto więc sobie zaparzać z nich herbatki.

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus*) a dokładniej jego szyszki zawierają przede wszystkim olejki eteryczne, które działają uspokajająco i rozluźniają mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Stosuje się je też w stanach napięcia, niepokoju, trudnościach w zasypianiu, w nerwicach okresu przekwitania oraz w nadmiernej pobudliwości płciowej. Dowiedziono, że szyszki chmielu hamują czynność kory mózgowej, zmniejszają wrażliwość niektórych ośrodków w rdzeniu przedłużonym i kręgowym, a także utrudniają przeniesienie bodźców do mózgu. Za działanie uspokajające odpowiedzialne są frakcje

zawierające α - i β -kwasy, w tym metylobutenol, a także olejek eteryczny¹¹.

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perfora*) Substancje aktywne zawarte w wyciągach z tego zioła są inhibitorami wychwyty zwrotnego serotoniny, dopaminy, norepinefryny, noradrenaliny oraz GABA. Wyniki wielu badań klinicznych wskazują na skuteczność i bezpieczeństwo stosowania dziurawca przez 4-6 tygodni. Należy jednak wtedy unikać ekspozycji na słońce, bowiem grozi to reakcją fotocuczulenią¹².

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) ułatwia zasypianie. Stosuje się ją w stanach pobudzenia nerwowego, niepokoju oraz w związanych z nimi zaburzeniach

rytmu serca i pracy przewodu pokarmowego. Potwierdzono, że wodno-etanolowy ekstrakt z liści rośliny podawany myszom działał uspokajająco oraz nasilał sen zapoczątkowany przez podanie barbituranów¹³.

Z kolei badania naukowe przeprowadzone na Uniwersytecie Newcastle w Wielkiej Brytanii wykazały, że pacjenci, którzy przyjęli dawkę ok. 600 mg wyciągu z melisy byli dużo bardziej spokojni i zrównoważeni niż ci, którym podano placebo. Co ciekawe, melisa nie tylko uspokaja, lecz także poprawia pamięć i zwiększa koncentrację.

Męczennica (*Passiflora*) Potwierdzono, że cielista (*P. incarnata*) zmniejsza niepokój u pacjentów, gdy jest podawana przed zabiegiem

ambulatoryjnym¹⁴. Niemieccy naukowcy z kolei dowiedli, że suszony ekstrakt etanolowy z męczennicy ma dobrze udokumentowane działanie uspokajające i jest dobrze tolerowany przez pacjentów cierpiących na nerwowy niepokój. Po 12 tygodniach od rozpoczęcia badania średnie wartości wszystkich objawów – takich jak niepokój wewnętrzny, zaburzenia snu, wyczerpanie, strach, brak koncentracji, pocenie się, nudności, drżenie i kołatanie serca – uległy istotnej poprawie. Zgłoszono jedynie 3 przypadki łagodnych zdarzeń niepożądanych (zmęczenia).

Natomiast błękitna (*P. caerulea*) podawana do komórek mózgowych myszy zapobiega ekspresji napadów

REKLAMA

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Wybieraj spośród naszych nowości i bestsellerów!



Zobacz pełną ofertę książek na www.UlubionyKiosk.pl



Paeonia lactiflora stosowana jest klinicznie w leczeniu objawów podobnych do depresji w medycynie chińskiej, a badacze z Hongkongu wykazali (na zwierzętach laboratoryjnych), że ma właściwości przeciwdepresyjne

tonicznie-klonicznych¹⁵.
Uczeni z Chile dowiedli też, że podawanie ekstraktu tego zioła w połączeniu z melisą zestresowanym zwierzętom laboratoryjnym obniżało w osoczu poziom kortykosteronu, który jest najważniejszym biomarkerem związanym ze stresem fizjologicznym¹⁶.

Kwiat lawendy (*Lavandulae flos*) – wyciąg z tego oszałamiająco pachnącego zioła znajduje zastosowanie w leczeniu łagodnych nerwic, niepokojów oraz zaburzeń snu. Pewien eksperyment przeprowadzony na pacjentach gabinetów stomatologicznych wykazał, że rozpylenie w poczekalni zapachu lawendy sprawiło, iż podczas wizyty byli oni spokojniejsi niż zazwyczaj.

Tradycja stosowania rośliny w stanach napięcia nerwowego, niepokojów czy bezsenności została potwierdzona licznymi badaniami. Działanie uspokajające prawdopodobnie jest spowodowane wpływem składników olejku na receptory GABA A, powodującym hamowanie aktywności neuronów. Naukowcy umieszczali myszy na godzinę w komorach inhalacyjnych, w których rozpylali linalol w stężeniu 1% oraz 3%. Bezpośrednio po inhalacji oceniano temperaturę ciała zwierząt, umiejętności ruchowe, koordynację oraz czas snu wywołowany przez barbiturany. Stwierdzono, że linalol w stężeniu 1% i 3% wydłużał czas snu i obniżał temperaturę ciała.

W stężeniu 3% ograniczał ruchliwość zwierząt, nie zaburząc ich koordynacji ruchowej. Podawanie linalolu drogą wziewną wywołało efekt uspokajający bez znaczącego osłabienia zdolności motorycznych, występującego jako skutek uboczny leków uspokajających¹⁷.

Korzeń kozłka lekarskiego (*Valerianae radix*)

– zwyczajowo nazywany walerianą. Zawiera walepotriaty, olejki eteryczne i flawonoidy. Działa uspokajająco, rozkurcza mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, dróg żółciowych i naczyń krwionośnych. Ułatwia zasypianie. Walerianę można łączyć z innymi preparatami ułatwiającymi zasypianie – chmielem, rumiankiem i melisą¹⁸.

Piwonia chińska i zwiśla (*Paeonia lactiflora* i *anomalaja*)

Ekstrakty z tych roślin zalecane są przy stanach napięcia i bezsenności. Wyciąg spirytusowy z kwiatów i korzeni piwonii zwiślej ma nie tylko właściwości uspokajające, nasenne i antydepresyjne, ale również wykazuje działanie antybakteryjne, przeciwzapalne oraz antyalergiczne. Jej bardziej reprezentacyjna siostra *Paeonia lactiflora* stosowana jest klinicznie w leczeniu objawów podobnych do depresji w medycynie chińskiej, a badacze z Hongkongu wykazali (na zwierzętach laboratoryjnych), że ma właściwości przeciwdepresyjne¹⁹.

Pokochaj warzywa i owoce

Zdaniem naukowców dieta w nie obfitująca przyczynia się do poprawy zdrowia psychicznego i redukuje uczucie niepokoju.

„Jesteś tym, co jesz” – to prawda znana już od dawna, wielokrotnie potwierdzana wynikami badań nad wpływem diety na kondycję organizmu. Okazuje się jednak, że znaczenie ma nie tylko to, co jemy, ale też, w jaki sposób przygotowujemy posiłek.

W badaniu przeprowadzonym przez zespół Tamlina Connera wzięło udział 422 ochotników w wieku 18-25 lat. Mieli oni za zadanie zaznaczać w kwestionariuszu, jak często spożywają warzywa i owoce surowe lub przetworzone (ugotowane bądź z puszki). Naukowcy sprawdzali też kondycję psychiczną uczestników badania: tendencje do huśtawek nastroju, uczucia niepokoju, a nawet stanów depresyjnych oraz stan satysfakcji ze swojego życia. Okazało się, że dieta bogata w surowe warzywa i owoce pozytywnie wpłynęła na samopoczucie uczestników badania oraz ich zadowolenie ze życia i sprawiała, że czuli, że rozkwitają. Natomiast dieta oparta na przetworzonych warzywach i owocach jedynie doraźnie poprawiała ich samopoczucie.

Autorzy pracy przygotowali listę 10 produktów, które warto spożywać na surowo, żeby poprawić swoją kondycję psychiczną. Są to: ciemnozielone warzywa liściaste (np. szpinak), sałaty, ogórki, marchewki, jabłka, owoce jagodowe, banany, grejpfruty i inne cytrusy oraz kiwi²⁰.

Błotnik i bakterie

A skoro już mówimy o warzywach... Są one bogate w błotnik, który przyczynia

nia się nie tylko do poprawy pracy jelit, ale też naszej kondycji psychicznej²¹.

W pewnym badaniu udowodniono, że przewlekły stres wpływa na bakterie jelitowe tak samo, jak dieta wysokotłuszczowa²². Natomiast eksperyment na myszach wykazał, że zmniejszenie mikroflory jelitowej prowadzi do podwyższenia poziomu stresu²³ oraz uczucia niepokoju.

Kwasy omega-3

Uczeni wykazali, że dieta bogata w kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte np. w olejach roślinnych, rybach morskich, żółtkach jaj, soi i orzechach włoskich korzystnie wpływa na poprawę odporności na stres²⁴.

Mocarue adaptogeny

Różeniec górski (Rhodiola rosea) To jeden z niewielu adaptogenów, które można znaleźć w Polsce – rośnie naturalnie w Karpatach. Za jego właściwości odpowiadają liczne kwasy organiczne, flawonoidy, garbniki oraz glikozydy fenolowe. Dzięki nim ekstrakt z tej rośliny zwiększa wydolność fizyczną (co potwierdzono w testach z udziałem ludzi), a w jednym z badań u studentów zmniejszał stres, bóle głowy i zmęczenie powodowane egzaminami. Niwelował też problemy ze snem oraz poprawiał samopoczucie²⁵. Ponadto różeniec reguluje poziom endorfin, w okresach wzmożonego narażenia na stres wykazuje protekcyjne działanie wobec serca.

Żeń-szeń (Panax ginseng) W kilkudziesięciu badaniach powodował poprawę samopoczucia, sprawności fizycznej

i parametrów przemiany materii (np. zmniejszył stężenie cukru we krwi oraz masę ciała u 36 pacjentów z cukrzycą)²⁶. Ponadto znacznie poprawiał zdolność zapamiętywania, uczenia się i kojarzenia²⁷.

Eleuterokok kolczasty (Eleutherococcus senticosus)

Pod tą tajemniczą nazwą kryje się żeń-szeń syberyjski. Zwiększa on wydolność psychofizyczną, łagodzi stany depresyjne, poprawia pamięć u osób starszych, przyspiesza powrót do zdrowia po zabiegach chirurgicznych, a także łagodzi nerwice i dolegliwości

towarzyszące menopauzie²⁸.

Ashwagandha (Withania somnifera) W korzeniu tej subtropikalnej rośliny zidentyfikowano substancje z grupy glikowitanolidów. To one wykazują silne właściwości antyoksydacyjne i odtruwające, dzięki którym ashwagandha działa przeciwstresowo, pobudza pracę mózgu (nawet u szczurów ze sztucznie wywołaną chorobą Alzheimer)²⁹. W leczeniu depresji jej skuteczność jest porównywalna do leków (imipraminy).

Lukrecja gładka (Glycyrrhiza glabra) Główny składnik tej rośliny – glicyryzyna podobnie jak kortyzol przygotowuje organizm do walki: wyzwala energię, zwiększa odporność na stres. Działa też przeciwzapalnie.

Ruszał się

W zapobieganiu nawrotom stanów nerwicowych i depresyjnych pomogą nam również regularne ćwiczenia. Gimnastyka i inna aktywność fizyczna wytwarzają endorfiny – substancje chemiczne w mózgu, które

działają jak naturalne środki przeciwbólowe – a także poprawiają zdolność zasypiania, co z kolei zmniejsza stres. Naukowcy odkryli, że regularne uczestnictwo w ćwiczeniach aerobowych zmniejsza ogólny poziom napięcia, podnosi i stabilizuje nastrój, poprawia sen oraz samoocenę. Nawet 5 min treningu aerobowego może stymulować działanie przeciwłkowe³⁰!

Zadbaj o odpowiadające warunki

Co ciekawe, na naszą psychikę wpływa również temperatura otoczenia. Jeżeli chcemy odprężyć ciało i umysł, powin-

niśmy zadbać o to, aby w pomieszczeniu, w którym przebywamy, było wystarczająco ciepło.

PRZEWLEKŁY STRES

1. CurrHypertens Rep. 2010; 12(1), 10-16; Obes. Metab., 2006; 2, 116-126; J Clin Psychiatry, 2005; 66, 5-13; Psychosom Med. 2010 Oct; 72(8):823-32
2. Raport z badań „Stresory, radzenie sobie oraz symptomy zaburzenia adaptacyjnego w czasie pandemii COVID-19” Wydział Psychologii UW, Warszawa 09.2020; <https://tinyurl.com/t2wtz86a>
3. Int J Biometeorol. 2019 Aug; 63(8):1117-1134; Front. Psychol. 14 Jan. 2020; DOI=10.3389/fpsyg.2019.02942
4. PLoS ONE 8(6): e64065
5. Front. Physiol. 9, 29 May 2018; DOI=10.3389/fphys.2018.00626
6. Waszkowska M, Potocka A, Wojtaszczyk P. Miejsce pracy na miarę oczekiwań. Podrecznik dla pracowników społecznych. Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera Łódź 2010, s:22-25
7. Indian J Psychiatry. 2013 Jul; 55(Suppl 3): S405-S408
8. Complement Health Pract Rev, 2009; 14(1), 10-18
9. ClinPsycholPsychother, 2010 28 Sept; Evid Based Ment Health. 2010 Nov;13(4):116
10. Biol Psychol. 2007 Jan;74(1):39-45. Epub 2006 Aug 22.
11. Barnes J, Anderson LA, Phillipson JD. Herbal medicines., Pharmaceutical Press 2007
12. BMC Complement Altern Med 11, 7 (2011)
13. Planta Med 1991; 57(2):105-9
14. Anesth Analg. 2008 Jun; 106(6):1728-32
15. Complement Med Res 2017;24:83-89
16. Int J Clin Exp Med. 2013; 6(6): 444-451
17. Phytomed 2009; 16(4):303-7
18. Pharmacol Biochem Behav 2004; (77):399-404
19. Pharm Biol. 2012 Jan;50(1):72-7
20. Front Psychol. 2018; 9: 487
21. J Psych 596; 20: 4923-4944
22. Scientific Reports volume 7, Article number: 10776 (2017)
23. Microbiome 2017; 5: 102.
24. Ageing Res Rev. 2013 Mar;12(2):579-94
25. Phytomedicine 2000; 7 (2): 85-89
26. Diabetes Care 1995; 18 (10): 1373-75
27. Wiad Ziel 1994; 1994; 11: 4-7; Biol Pharmacol Bull 1995; 18 (10): 1439-1442; Nutr Neurosci 2001; 4 (5): 399-412
28. Acta Pharmacol Sin 2001; 22 (12): 1057-1070; J Ethnopharmacol 2000; 72 (3): 345-393
29. J Ethnopharmacol 2001; 74 (1): 1-6; Phytotherap Res 1987; 1 (1): 32-37; Phytotherap Res 1995; 9 (2): 110-113; Phytomed 2001; 8 (2): 125-132
30. Sports Medicine vol 48, pages 2607-2622 (2018)

BIBLIOGRAFIA

OBNIŻENIE ODPORNOŚCI

1. Adv Immunol. 2009; 101 :27-79
2. Annu Rev Immunol. 2003; 21 :547-578
3. J Immunol. 2002; 169 :1236-1240
4. Abbas AK, Lichtman AH, Pillai S. Basic Immunology: Functions and Disorders of the Immune System, Amsterdam: Elsevier, 2016
5. 6. Rak i witamina C w świetle badań naukowych, Linus Pauling, Ewan Cameron, Vital
7. 15.16 Maturitas, 2021; 143:1-9
8. J Cell Biochem, 2004;93: 588-97
9. Clinicaltrials.gov.searchtermsCovid19,vitaminC
10. Anticancer-Res,2009;29;3495-500
11. Pharma-Nutrition,2020;12;100190
12. MayoClinProc.2015;90:577-86
13. Int Endocrinol,2017;7454376
14. Magnes Res,1996;9:185-203
15. Trends Immunol. 2006; 27 :24-31
16. J Clin Endocrinol Metab. 2004; 89 (5):2119-2126
17. Antioxidant Properties of Spices, Herbs and other Sources, New York, Springer; 2013: 393-399
18. J Essential Oil Res. 2011; 23 (5):45-49
19. Zioła na odporność, dr Monika Fijałek, Esprit
20. AIMS Mikrobiol. 2018; 4(4): 655-664
21. Interciencia. 2004; 29 (10): 574-578
22. J. Apicult. Res. 2011; 50 :1-10
23. Front. Pharmacol. 2017;8:412
24. Translational Biomedicine. 2012;3(2):p. 2.

Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach

Nerwy na wodzy

Xenico Pharma

XeniVIT Witamina B Complex Premium

Cena: ok. 36 zł (90 kaps.)

www.xenico.pl



To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Opatentowana formuła: K2+D3 4000

Xenico Pharma

Menachinox K2+D3 4000

Cena: 24,50 zł (30 kaps.)

www.menachinox.pl



Menachinox® K2+D3 4000

to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

Przetłomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma

Bergamil forte

Cena: 34,50 zł (30 kaps.)

www.bergamil.pl



Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma

Monolipid K

Cena: 20 zł (30 kaps.)

www.monolipid.pl



Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

Innowacyjny kolagen

Singularis

Kolagen Stawy Kompleks

Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Kod rabatowy: OCLCNP-20%

Kod ważny do 31 października.



Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis

Odporność Kompleks

Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Kod rabatowy: OCLCNP-20%

Kod ważny do 31 października.



Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.

Wyjątkowy cynk

Singularis

Cynk kompleks 15 mg

Cena: ok 31 zł

(60 kaps. wegańskich)

www.singularis.com.pl

Kod rabatowy: OCLCNP-20%

Kod ważny do 31 października.



W jednej kapsułce zawarte są 3 formy cynku, każda w dawce 5 mg. Są to: cytrynian cynku, glukonian cynku oraz siarczan mono l-metioniny cynku. Monometionina cynkowa jest połączeniem mineralnego cynku i aminokwasu metioniny – to najłatwiej przyswajalny przez organizm ludzki aminokwas. Preparat zawiera zarówno formę chelatową, jak i organiczną cynku, co gwarantuje wysoką biodostępność oraz równy rozkład suplementu niezależnie od różnic osobniczych. Cynk kompleks zaleca się przy podnoszeniu odporności, dolegliwościach związanych ze wzrokiem oraz przy zaburzeniach metabolizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000

+ BioPerine® Superior

Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Kod rabatowy: OCLCNP-20%

Kod ważny do 31 października.



Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartością 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.

Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach



Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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



Wsparcie układu pokarmowego

Holistic
Lactovitalis® IB SMÖRSYRA
Cena: 109 zł (30 kaps.)
www.holistic-polska.pl

W naszym nowym preparacie połączyliśmy co najmniej miliard bakterii kwasu mlekowego z 5 różnych szczepów z błonnikiem i maślanem sodu, co zapewni dostęp do kwasu masłowego w okrężnicy. Bakterie są mikrokapsułkowane, dlatego bezpiecznie pokonują kwaśne środowisko żołądka, dzięki czemu skutecznie kolonizują jelita. Lactovitalis® IB SMÖRSYR zawiera także witaminę C z agrestu indyjskiego (*Embllica officinalis*) oraz organiczny cynk, które pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, działając przy tym antyoksydacyjnie. Produkt wegański.



Codzienne stesy zamięń w sukcesy. Naturalnie!

Herbal Pharmaceuticals
Lawenda i Różeniec na stres
Cena: 14,95 zł (30 kaps. wegetariańskich)
www.herbeo.pl

Lawenda i Różeniec na stres to skuteczna i łagodna dawka naturalnych ekstraktów roślinnych dla osób żyjących w napięciu, przemęczonych i przepracowanych. 7 składników aktywnych: redukuje stres i rozdrażnienie, pozwala zachować opanowanie w sytuacjach zwiększonego napięcia, wspiera prawidłową sprawność intelektualną, nie powodując efektu otępienia oraz wspomaga dobre samopoczucie. Zawarta w preparacie Ashwagandha (*Withania somnifera*), jako silny adaptogen, wzmacnia zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem. Dzięki zastosowaniu składników wyłącznie pochodzenia roślinnego: kapsułki celulozowej i wysokiej jakości ekstraktów z ziół, preparat jest odpowiedni dla wegetarian oraz wegan.



Kożąca cisza

Szumy Uszne
Cena: 39 zł (50 kaps.)
www.panaseus.pl

To przykra dolegliwość, która może pojawić się w każdym wieku. Szumy uszne to dźwięki słyszane tylko przez osobę, która się na nie skarża. Tępy te mogą być syczące, brzęczące, gwizdzące, ryczące, a nawet dzwoniące. Powodują stres, zaburzają sen, wywołują gniew i niepokój. Jak sobie z nimi radzić? Technolodzy marki Panaseus stworzyli naturalny preparat Szumy Uszne. 5 aktywnych składników zawartych w suplementie diety zapewnia efektywne działanie. Ginkgo biloba wspomaga krążenie obwodowe, przyczyniając się do dobrego słyszenia. Gryka zwyczajna wspiera pracę układu naczyniowego, a czarna borówka jest antyoksydantem i wspiera mikrokrążenie.



Zdrowe i sprawne stawy

Siarczan glukozaminy
Cena: 39 zł (90 kaps.)
www.yango.pl

Stawy pełnią w organizmie ważną rolę. Stanowią ruchome połączenie między kośćmi. Każdy z nich wypełniony jest mazią stawową, która zapewnia płynny ruch. Niestety wraz z wiekiem nasze stawy ulegają osłabieniu. Dlatego warto zadbać o profilaktykę i cieszyć się sprawnością fizyczną jak najdłużej. Siarczan glukozaminy od Yango® to nieocenione wsparcie prawidłowego funkcjonowania stawów. Suplement diety zawiera naturalny związek chemiczny – siarczan glukozaminy, który jest składnikiem mazi stawowej, czyli substancji zmniejszającej tarcie w stawach. Zwłaszcza osoby po przebytych urazach, w podeszłym wieku czy sportowcy mogą mieć zwiększone zapotrzebowanie na siarczan glukozaminy.

Dobry wybór dla zdrowia
Przewodnik po bezpiecznych produktach

Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie

Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl



Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

Kultowy kosmetyk

Samarité

Balsam dla regeneracji skóry SUPREME BALM
www.samarite.eu



Balsam multifunkcyjny do skóry twarzy, rąk i całego ciała. Kosmetyk tak wszechstronny, że nazwano go nadzwyczajnym. Jest mieszaniną olejów, lipidów i innych substancji tłuszczowych, 99% składników pochodzenia naturalnego i 0% wody. Taki skład sprawia, że Supreme Balm uzupełnia lipidy w naskórku i wspiera jego szybką regenerację, łagodzi suchość i podrażnienia, koi, uelastycznia i nawilża nawet skóry problematyczne.

Supreme Balm u osób ze skórą mieszaną i skłoną do stanów zapalnych można wykorzystać jako krem-maszkę dwa razy w tygodniu, zaś u osób ze skórą normalną lub suchą jako krem do codziennej pielęgnacji. Produkt może być stosowany u osób z atopią, łuszczycą, a także swędzącą i suchą skórą biustu i brzucha u kobiet w ciąży. Balsam to również kosmetyk SOS, który można nakładać miejscowo np. na miejsca podrażnione. Najwyższa jakość składników balsamu wpływa na jego skuteczność i efektywną pielęgnację u wszystkich domowników – od skóry dziecięcej po męską.

Naturalne wsparcie piękna

Włosy, Skóra, Paznokcie

Cena: 92 zł (500ml)
www.yango.pl



Marzysz o zdrowych i pięknych włosach? Gładkiej, jędrnej skórze i silnych paznokciach? Teraz to możliwe! Multiwitamina od Yango® to naturalny produkt wzbogacający dietę o liczne witaminy, minerały, kolagen oraz składniki roślinne. Jedna jego porcja o smaku pomarańczy dostarcza wszystko, co cenne dla zdrowia i piękna skóry, włosów i paznokci. Forma płynna suplementu diety ułatwia jego stosowanie, a także gwarantuje doskonałą przyswajalność. Włosy, skóra, paznokcie Yango® to 13 witamin, 19 aminokwasów, 5 minerałów, koenzym Q10, MSM, kolagen, kwas hialuronowy.

Ozon na trądzik i ŁZS

Onkomed

OZONELLA i OZONELLA LEN

Cena: 30 zł (100 ml), 48 zł (200 ml), 94 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.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.

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

Męski strażnik zdrowia

Prostativ™

Cena: 45 zł (90 kaps.)

www.yango.pl

To naturalny preparat stworzony z myślą o wsparciu zdrowia i kondycji mężczyzn na każdym etapie ich życia. Ta unikalna kompozycja zawiera 7 ekstraktów roślinnych. Palma sabałowa pozytywnie wpływa na układ moczowy w łagodnym rozroście gruczołu krokowego oraz wspiera utrzymanie funkcji rozrodczych. Buzdyganek naziemny wspomaga aktywność hormonalną oraz zdrowie układu płciowego. Maca poprawia sprawność fizyczną i umysłową, a także seksualną. Żurawina oddziałuje na układ moczowy oraz ogólną odporność organizmu. Imbir zwiększa witalność, łagodzi zmęczenie i stany zapalne. Cynk przyczynia się do prawidłowej płodności i reprodukcji oraz pomaga w odpowiednim stężeniu testosteronu w surowicy. Selen jest sprzymierzeńcem udanego seksu oraz ogólnej odporności.



Witalność i odporność

Ginseng Poland

Traganek Astragalus Ekstrakt

Cena: 39 zł (10x10 ml)

www.ginseng.com.pl

Korzeń traganka (*Astragalus membranaceus*) to bogate źródło związków aktywnych takich jak: saponiny, flawonoidy, polisacharydy. Jest adaptogenem o silnym działaniu immunostymulującym, wzmacniającym, poprawiającym działanie układów krążenia i oddechowego. Traganek działa antyoksydacyjnie, to świetny zmiatacz wolnych rodników. Produkt wzbogacony ekstraktem z reishi, grzybkim bogatym w beta-glukany, polisacharydy, pomagające w poprawie funkcji układów odpornościowego i nerwowego oraz wątroby. Clean Label – bez zbędnych dodatków.

Nawodnienie i energia!

Medicoline

BeOrganic Izotonik BIO

Cena: 26 zł (100g = 5 porcji)

www.beorganic.pl

To wyjątkowe połączenie 3 odżywczych superfoods o egzotycznym smaku i wysokiej zawartości naturalnych elektrolitów. Odpowiednio dobrany stosunek składników – wody kokosowej oraz soków z cytryny i z aceroli – sprawia, że każda porcja Izotonika BIO dostarczy odpowiednie nawodnienie oraz przyczyni się do zwiększenia energii. Produkt jest dostępny w wygodnej formie proszku instant do rozpuszczania w wodzie. Dzięki temu z łatwością przygotujesz pyszny, w 100% naturalny napój izotoniczny i zabierzesz go dokądkolwiek chcesz, by ugasić pragnienie, nawodnić organizm i odzyskać energię!



Kobiece zioło

Medicoline

Niepokalank 500 mg

Cena: ok. 40 zł (100 kaps. vege)

www.aliness.pl

Ten suplement diety jest wysokiej jakości ekstraktem z owoców niepokalanek pospolitego (*Vitex agnus-castus*) o podwójnej standaryzacji na 0,4% agnuzydu i 0,4% aukubiny. Składniki aktywne zawarte w roślinie wspierają prawidłowy przebieg cyklu menstruacyjnego oraz łagodzą objawy napięcia przedmiesiączkowego. Przyczyniają się również do utrzymania kobiecej równowagi hormonalnej w okresie menopauzy, co pomaga niwelować jej negatywne objawy oraz poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne. Dlatego roślina ta uważana jest za typowo kobiece zioło, przynoszące paniom korzyści na niemal każdym etapie życia. Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia niezbędna do uzyskania korzystnego działania produktu: 1 kapsułka w trakcie posiłku.





prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

**Do 6*
wydań
gratis**

*Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł.
Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczyńska 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13
www.zielarnia24.pl



DĘBSKI & SYN
Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00
WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE
www.mojazielarnia.pl

☐ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

☐ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
tel. 48 613 38 92

Elbląg

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

☐ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

☐ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12,
tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

☐ Sklep U Natury, ul. Balwierska 33,
tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Łąwa

☐ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

☐ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

☐ Kenay Sklep – Zdrowie i Naturalne Suplementy
Diety, www.kenay.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

☐ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Luboń

☐ Zielarnia Dla Zdrowia (budynek Intermarche),
ul. Żabikowska 53B, tel. 618393565

Łowicz

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

☐ Zdrowo 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

Piaseczno

☐ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa
żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

☐ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
www.republika-zioi.pl
☐ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10,
www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18,
ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67,
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

☐ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

☐ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
☐ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

☐ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

☐ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
☐ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

☐ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
☐ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55,
www.visvitalis.com.pl

Zamów listopadowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:**
Mocny zgryz – długie życie
- **Temat numeru:** Kłopoty z tarczycą mogą być przyczyną chronicznego zmęczenia
- Co robić, gdy rwa rwie?
- Cała prawda o covidowym białku kolczastym
- Uważaj! Wysoki cholesterol sprzyja rakowi
- Jak sobie radzić z... niedoborem białych krwinek przerostem flory bakteryjnej



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Bialecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Aleksandra Nowakowska
aleksandra.nowakowska@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszyńska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzynska,
Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
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 10/2021
na licencji WDDTY



Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name 'What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@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.



JASNOTA PURPUROWA (*LAMIUM PURPUREUM*)

Doceniona była już w medycynie ludowej. Ziele to wykorzystuje się jako pomoc w dolegliwościach układu trawiennego, wątroby i trzustki, działa bakteriobójczo oraz bakteriostatycznie, a przy tym hamuje nadmierne krwawienie miesiączkowe i zmniejsza dolegliwości z nimi związane.

Jasnota purpurowa to popularne ziele, powszechnie występujące w naszym kraju. Często mylona jest z pokrzywą – i dlatego bywa nazywana pokrzywą kwitnącą – jednak nie ma zdolności parzących. To jedna z najwcześniej dostępnych wiosną roślin leczniczych. Traktowana jest głównie jako chwast i wciąż jeszcze zbyt mało doceniana, choć w pełni na to zasługuje, ze względu na swoje szerokie właściwości prozdrowotne. Jadalne są zarówno liście, jak i kwiaty, które zawierają wiele cennych składników – flawonoidy, związki irydoidowe¹, olejki eteryczne, kwas chinowy, kawowy, chlorogenowy i hydroksycynamonowy, garbniki, ksantofile, saponiny, śluzy, alkaloidy, cholinę, witaminy A i C, żelazo oraz błonnik.

Ta lecznicza roślina ma kojący wpływ na przewód pokarmowy i wątrobę, stymuluje wydzielanie soków: żołądkowego, trzustkowego oraz żółci. Ma właściwości bakteriobójcze, przeciwzapalne, przeciwutleniające² oraz zdolność do hamowania peroksydacji lipidów³. Działa przeciwkrwotoczne i rozkurczowo, dlatego wykorzystywana jest w kuracjach przy bardzo obfitej menstruacji, znacząco zmniejszając dolegliwości miesiączkowe, jak również przy krwawieniach z nosa i hemoroidach. Utrudnia też rozwój bakterii i grzybów, a także obniża ciśnienie krwi oraz łagodzi bóle głowy.

Na układ trawienny

Przy problemach z wydzielaniem soków żołądkowo-jelitowych, a co za tym idzie utrudnionym przyswajaniem pokarmów, łatwo o niedobory witamin oraz innych składników odżywczych w organizmie. Warto w takich sytuacjach spożywać jasnotę purpurową, by zadbać o zakwaszenie żołądka, co pozwoli na lepsze trawienie białek z pożywienia. Roślina działa bardzo korzystnie na układ trawienny, pobudza



BIBLIOGRAFIA

1. Phytochem Rev, 2014; 13: 375-389
2. Rzym. Biotechnol. Lett. 2013 r; 18:7255-7262
3. Fitoterapia 2006 Lipiec;77(5):346-53
4. Bremness L. Kompletna Księga Ziół. Dorling Kindersley; Londyn, Wielka Brytania: 1995
5. J. Etnofarmakolog. 2015; 172:133-144
6. J. Etnofarmakolog. 2008; 118:166-172

ZASTOSOWANIE

Ocet z jasnoty purpurowej

Pół słoika posiekanego, kwitnącego i świeżego ziele zalej przegotowaną i ostudzoną wodą z cukrem w proporcji 5 łyżek cukru na litr wody, dodaj kilka łyżek naturalnego octu jabłkowego, przykryj ściereczką i zabezpiecz gumką, aby do środka nie dostały się muszki. Mieszaj codziennie wywarzoną łyżką aż ziele opadnie na dno. Biały gęstawy osad na górze to tzw. matka octowa. Po 3 tygodniach ocet przecedź i zlej do butelek, pozostaw do sklarowania. Następnie raz jeszcze zlej płyn znad osadu, zakręć i odstaw w chłodne miejsce do dojrzewania. Pij rano 1-2 łyżki, rozpuszczone w szklance wody. Wspomaga trawienie, zwiększając wydzielanie kwasu żołądkowego, wspiera wątrobę, podnosi kwasowość soku żołądkowego, działa przeciwzapalnie, hamuje rozwój chorobotwórczych bakterii i grzybów w układzie pokarmowym.

Nalewka

Szklankę świeżego ziele jasnoty zalej 3 szklankami ciepłego alkoholu 40%. Następnie odstaw na ok. 2 tygodnie. Po tym czasie trzeba ją przefiltrować i przelać do butelek z ciemnego szkła. Przechowuj w cieniastym miejscu, pij 2 razy dziennie po 10-15 ml rozcieńczone w 100 ml wody z dodatkiem miodu. Nalewka pomaga na napięciowe bóle głowy, zwłaszcza te na tle nerwowym, migreny i nerwice. Ułatwia też rozluźnienie mięśni.

Napar

1-2 łyżki suszonego ziele jasnoty purpurowej zalej szklanką wrzątku, parz pod przykryciem przez kilka minut. Taki napar jest polecany w celu złagodzenia dolegliwości menstruacyjnych, niedokrwistości, czy też w doległościach przewodu pokarmowego. Możesz go pić z dodatkiem miodu – złagodzi przeziębienie oraz kaszel.

Wino jasnotowe

4 garście ziele rośliny posiekaj i spryskaj 40% alkoholem, przykryj i odstaw na kilkanaście minut. 500 ml białego wina podgrzej (nie może się zagotować!) i zalej nim surowiec. Odstaw do przemacerowania na 2-3 tygodnie w temperaturze pokojowej, następnie przecedź. Pij ok. 40 ml do posiłku, raz dziennie. Kieliszek wina jasnotowego wspomaga trawienie, poprawia samopoczucie, a także niweluje nerwobóle.

wydzielanie soku żołądkowego, żółci (co wspomaga trawienie tłuszczów) oraz soku trzustkowego. Dodatkowo działa ochronnie na wątrobę, wspomaga jej pracę i zapobiega niestrawności. Hamuje także rozwój niekorzystnych grzybów i drobnoustrojów w przewodzie pokarmowym, dzięki czemu może być pomocna przy zatruciach pokarmowych. Obecność błonnika w jasnocie wspomaga pasaż treści jelitowej. Warto jednak zaznaczyć, iż spożywana w większych ilościach może działać przeczyszczająco.

Dolegliwości kobiece

Nadużywanie leków, przewlekły stres, zanieczyszczone środowisko oraz nadmierna ilość hormonów i substancji chemicznych dodawanych do pożywienia są częstą przyczyną zaburzeń hormonalnych układu moczowo-płciowego u kobiet. W przypadku wystąpienia tych dolegliwości warto sięgnąć po jasnotę purpurową, która stosowana zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz, pomaga zwalczać uporczywe upławy oraz świąd. Dodatkowo zioło wpływa na zmniejszenie nadmiernego krwawienia miesięczkowego, pomaga regulować występowanie miesiączek i łagodzi skurcze, dzięki czemu zmniejsza związane z nimi dolegliwości bólowe.

W medycynie tradycyjnej i ludowej na całym świecie od wielu lat roślinna wykorzystywana jest w leczeniu niektórych chorób ginekologicznych, takich jak krwotok miesięczkowy, krwotok z macicy, zapalenie pochwy, zapalenie szyjki macicy, krwawienie po porodzie⁴, a także uważana bywa za środek antykoncepcyjny⁵.

Na ból i rozluźnienie

Jasnota purpurowa jest jednym z nielicznych ziół, które mają wpływ na zmniejszenie napięcia mięśni szkieletowych – mikrorelaksacyjnych, stabilizujących kręgosłup, zmniejsza także drżenie mięśni poprzecznie prążkowanych i hamuje skurcze mięśni gładkich. Te cechy *Lamium purpureum* czynią ją pomocną przy bólach pleców. Właściwości tonizujące układ nerwowy i rozluźniające tej rośliny pomagają łagodzić napięciowe bóle głowy i migreny. Ma także działanie uspokajające, redukujące stres oraz obniżające ciśnienie krwi dzięki temu,

że zmniejsza napięcie ścian krwionośnych. Obecne w niej związki irydooidowe i flawonoidy warunkują silne działanie przeciwzapalne⁶.



Metryczka:

Występowanie: w Europie, Azji i Ameryce Północnej. Jasnota purpurowa to roślina jedno lub dwuroczna, ronąca na glebach zarówno lżejszych, jak i gliniastych, zasobnych w próchnicę i składniki pokarmowe, umiarkowanie wilgotnych. Na polach uprawnych i w ogrodach często traktowana jest jako chwast.

Surowiec: ziele i kwiaty (*Herba et Flos Lamii*). Cała roślina jest jadalna, szczególnie warto zbierać kwitnące szczyty pędów.

Pora zbioru: kwitnie w kwietniu i maju. Kwiaty należy zbierać w czasie kwitnienia, suszyć w cieniu, w przewiewnym miejscu. Natomiast liście można zbierać do października.

Ważne: trzeba unikać zbierania ziół w pobliżu miejsc narażonych na zanieczyszczenia środowiska, np. blisko dróg i autostrad lub pól, gdzie wykonywano opryski. Nie należy zbierać ziół z przebarwieniami i plamkami a w szczególności roślin zakażonych grzybicą, gdyż zawierają szkodliwe toksyny. Ziela powinny unikać kobiety w ciąży i karmiące.

Naturalne ekstrakty z roślin na choroby wątroby oraz raka prostaty

Organiczne związki z ostropestu plamistego i konopi siewnych pomagają zapobiegać marskości i rakowi

Silybum marianum to łacińska nazwa ostropestu plamistego, rośliny pochodzącej z regionu Morza Śródziemnego. Ma cierniste gałęzie a w łodydze młeczny sok. Jego owalne liście osiągają do 30 cm, a kwiaty są jasnoróżowe. W kontekście jego leczniczego zastosowania ważny jest kompleks flawonolignanów zawarty w owocni i łupinie – symilaryna¹.

Ochrona wątroby

Ostropest zawiera co najmniej 7 flawonolignanów i taksyfolinę flawonoidową. Dzięki temu działa antyoksydacyjnie. Może niszczyć wolne rodniki powstające w wyniku metabolizmu substancji toksycznych, takich jak etanol, acetyaminofen i czterochlorek węgla, które uszkadzają błony komórkowe i powodują peroksydację lipidów. Ponadto chroni wątrobę przed szkodliwym działaniem trucizn i ma działanie detoksykujące.

Dotychczasowe badania na ludziach wykazały, że leczenie symilaryną spowodowało wzrost przeżycia pacjentów z alkoholową marskością wątroby w porównaniu z grupą kontrolną.

Jest ona najczęściej stosowanym naturalnym związkiem w leczeniu chorób wątroby na całym świecie

ze względu na jej działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwwłóknieniowe². Chroni wątrobę przed wolnymi rodnikami, które powstają w wyniku metabolizmu alkoholu.

Działa poprzez stabilizację błon biologicznych i zwiększenie syntezy białek³.

Jak się okazuje również kannabidiol (CBD) – związek o właściwościach przeciwzapalnych – będący składnikiem konopi siewnych może znaleźć zastosowanie we wspomaganiu leczenia schorzeń wątroby.



Encefalopatia wątrobowa jest zaburzeniem neuropsychiatrycznym o złożonej patogenieze wywołanym ostrą lub przewlekłą niewydolnością tego organu. Uczeni zbadali wpływ

CBD na myszy, u których wywołano piorunującą niewydolność wątroby. Podanie kannabidiolu przywróciło pracę narządu, a zwiększone poziomy amoniaku, bilirubiny i enzymów wątrobowych w osoczu, jak również podwyższone poziomy 5-HT zostały znormalizowane⁴.

Olejek CBD a prostata

Cannabis sativa, czyli konopie siewne zawierające kannabidiol (CBD), w wielu badaniach wykazały swoją zdolność do hamowania rozwoju komórek nowotworowych – w raku szyjki macicy, białaczce, raku płuc, tarczycy, okrężnicy. Zmniejszają także wzrost i inwazję komórek glejaka – niebezpiecznego raka mózgu⁵. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy jest tak także w przypadku raka prostaty. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że liczba zgonów z powodu tego typu nowotworu podwoi się w ciągu najbliższych 30 lat⁶.

W ludzkich komórkach raka prostaty zależnych i niezależnych od androgenów wykazano niedawno, że kannabidiol hamuje proliferację komórek poprzez zatrzymanie progresji cyklu komórkowego i indukowanie apoptozy komórek. Dane *in vitro* pozwalają wyciągnąć wniosek, że CBD odwraca proces różnicowania neuroendokrynego komórek nowotworowych przy tej chorobie. W efekcie redukuje guzy, łagodzi ból i może poprawić skuteczność działania konwencjonalnych leków⁷.



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. Oxidative stress and chronic degenerative diseases-a role for antioxidants. Rijeka: Croatia InTech; 2013. s. 155-185
2. World J Gastroenterol. 2011 May 14;17(18):2288-301
3. Gastroenterology. 2011;141:1572-158
4. Br J Pharmacol. 2011 Apr; 162(7): 1650-1658
5. CA Cancer J Clin. 2009; 59 :225-249
6. Prostata. 2020; 72 :361-375
7. Int J Androl. 2010; 33 :784-793

UWAGA!

Dobra wiadomość dla wszystkich cierpiących z powodu bólu kręgosłupa, rwy kulszowej, przepukliny lub dyskopatii.

REKLAMA

Czy jest coś gorszego od bólu kręgosłupa?

Tak! Brak skutecznego sposobu, by go zwalczyć...

To niestety przykra rzeczywistość, z jaką muszą zmagać się osoby w każdym wieku, a zwłaszcza seniorzy. Co z tego, że na rynku dostępny jest ogrom środków przeciwbólowych, skoro przynoszą ulgę tylko na chwilę? Owszem, można też korzystać z rehabilitacji, fizjoterapii, naświetlań, a nawet poddać się zabiegom. Ale ile można czekać na termin? **Ile można spędzać czasu w przychodni, stać w kolejce w aptece i prosić się o pomoc, gdy kręgosłup nieustannie boli?**

Przykładowo nie trzeba szukać daleko. Pani Czesława Z. (71l.) z Kutna cierpiała na chroniczny ból kręgosłupa, przez który była unieruchomiona. Nie mogła normalnie wstać z łóżka, chodzić, schylać się. Lekarze nie dawali najlepszych rokowań – albo operacja, która nie gwarantowała przywrócenia dawnej sprawności, albo nieuchronne kalectwo. Skoro nie było dla niej innego ratunku, p. Czesława postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce.

„Całe życie pracowałam jako fryzjerka, dzień w dzień na stojąco albo pochylona nad klientką – mój kręgosłup był zrujnowany. Ból w lędźwiach był tak dotkliwy i promieniował na całe plecy, że tylko leżałam zeszywniała. Żeby jakoś wstać i funkcjonować, trulałam się mnóstwem środków przeciwbólowych. Lekarz stwierdził, że przyczyną są zniszczone dyski międzykręgowce, przez co kręgi ocierają się o siebie i uciskają nerwy. Na operację miałam czekać prawie 2 lata, a prywatny zabieg kosztował 14 tys. zł. To był jakiś żart. Czulałam się bezradna i pozostawiona sama sobie. Tylu specjalistów w tym kraju, a nikt nie chciał mi pomóc – opowiada wzburzona p. Czesława. „



„Ile ja się nachodziłem po lekarzach, to głowa mała. Wszędzie odprawiano mnie z kwitkiem, byłem tylko jednym z wielu pacjentów i nikt nie traktował mojego cierpienia poważnie. Od wielu lat bolał mnie kręgosłup, czasem nawet nie mogłem usiedzieć w fotelu przed TV. Poszedłem na fizjoterapię, ale te kilka refundowanych zabiegów nie wystarczyło. Kiedy trafiłem na ten koreański pas, pomyślałem, że to pewnie kolejne azjatyckie dziadostwo, ale zaryzykowałem i zmieniłem zdanie już po 1. dniu noszenia. Ból stopniowo ustępował, mogłem bez problemu schylić się i zawiązać buty. Po ok. 2 tygodniach ból minął całkowicie, a ja czuję się sprawny jak 20-latek!”

Bogusław, 69l., Elk

POZNAJ SIŁĘ FERROMAGNESÓW

Każda osoba cierpiąca z powodu bólu kręgosłupa szuka przede wszystkim ulgi i oczekuje wyeliminowania przyczyny problemu. Z wiekiem dyski zużywają się nawet o 60% szybciej i przestają amortyzować kręgosłup, co powoduje ucisk i podrażnienie nerwów kulszowych, a w efekcie przesyłający ból. Dzięki kuracji ferromagnetycznym pasem dekompresyjnym każdy, niezależnie od płci, wieku i stadium zaawansowania zmian zwyrodnieniowych, może pozbyć się bólu i powrócić do dawnej sprawności ruchowej w zaledwie 2 tygodnie. Korzystając z pasa zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy, możesz zyskać:

4 SUPER KORZYŚCI:

UŚMIERZENIE BÓLU

Magnesy ferrytowe wytwarzają pole magnetyczne o mocy 3500 Gaussów, które może wnikać w tkanki i nerwy, aby pomóc w wygaszaniu sygnałów bólu. Magnesy tworzą okład wzdłuż kręgosłupa i mogą eliminować stany zapalne.

DEKOMPRESJA

Specjalna konstrukcja pasa pomaga przywracać prawidłową postawę i wspomagać rozciąganie się kręgosłupa. Przestrzenie między kręgami mogą zwiększać się nawet o 6mm, tworząc miejsce do odbudowy dysków, a kręgi mogą przestać uciskać na nerwy.

REGENERACJA

Mięśnie kręgosłupa mogą zostać odciążone dzięki przeniesieniu ciężaru na mięśnie brzucha. To sprawia, że osłabione mięśnie nie muszą być dodatkowo nadwyrężane, może zmniejszać się nacisk na dolną część kręgosłupa, a ból w odcinku lędźwiowym może minąć.

WYGODA I DYSKREKCA

Pas jest wykonany z najwyższej jakości mikrowłókien, które nie powodują obciążenia i podrażnienia. Jest elastyczny i posiada rzepy, dzięki którym idealnie dopasuje się do każdej sylwetki. Nie usztywnia i nie krępuje ruchów, a pod ubraniem pozostaje zupełnie niewidoczny.



Skuteczna metoda istnieje

Na rynku dostępnych jest wiele opasek, pasów biodrowych, ortez, które kosztują krocie, są niewygodne w noszeniu, a często wcale nie pomagają. Zaintere-

„Sukces metody, którą stworzyłem wraz ze swoim zespołem badawczym, opiera się na synergicznym działaniu dwóch sił - magnetoterapii i dekompresji. W przeciwieństwie do innych metod, mój ferromagnetyczny pas dekompresyjny nie tylko uśmierza ból, ale też trwale zmniejsza ucisk na nerwy i przyspiesza odbudowę dysków międzykręgowych. Dzięki temu, rocznie ponad 356 700 osób w całej Azji pozbywa się bólu kręgosłupa i odzyskuje sprawność ruchową, bez operacji i przyjmowania leków. Ta metoda jest w 100% bezpieczna, a dzięki biomagnesom procesy regeneracyjne przebiegają całkowicie naturalnie. Jestem w szoku, że w Europie, tak rozwiniętym cywilizacyjnie kontynencie, nadal nie stosuje się tego sprawdzonego sposobu zwalczania zwyrodnień kręgosłupa.”



Prof. Lee Hyun-joong, ortopeda-reumatolog

sowani tym tematem dotarliśmy do południowokoreańskiego prof. Lee Hyun-joonga z Centrum Reumatologii w Seulu, twórcy ferromagnetycznego pasa dekompresyjnego i poprosiliśmy go o wyjawienie sekretu - jak to możliwe, że ta metoda może być tak skuteczna, a przy tym tania?

Koniec czekania na pomoc

Dotychczas z naturalnej mocy ferromagnetycznego pasa dekompresyjnego mogli korzystać jedynie mieszkańcy Azji. Na szczęście prof. Lee Hyun-joong postanowił rozszerzyć dystrybucję swojej metody również na rynek światowy. W Polsce pas jest dostępny jedynie w sprzedaży telefonicznej. Pierwsze 150 osób, które zadzwoni na poniższy numer do 29.10.2021r., otrzyma całkowicie darmową wycenę i oryginalny produkt ze specjalną zniżką -73%. Nie zwlekaj i dołącz do grona szczęśliwych osób, które zmniejszyły ból i zwiększyły sprawność ruchową.

ZADZWOŃ I ZAMÓW:
71 300 36 36

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