

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

Jakie są skutki
uboczne
szczepień?

Wirusy mogą
wywołać raka
skóry i nie tylko

Pozbądź
się mgły
mózgowej

Naturopieutka
radzi, jak
wzmocnić nerki

Ostrożnie! Upał
sprowadza
depresję!

Wyostroż wzrok

5

sposobów
na skaleczenia
i drobne rany

Jak sobie radzić z...

- próchnicą
- podwyższonym cholesterolem

eprasa.pl a91d563c93

Numer 7 | lipiec 2021

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 772300 599119



07>

Woda z wodorem na dolegliwości żołądkowo-jelitowe

Ból, zgaga, poczucie przepełnienia brzucha, wzdęcia, biegunka, zaparcia – na te dość częste kłopoty trawienne może pomóc woda alkaliczna zawierająca wodór.

Do takiego wniosku doszli japońscy naukowcy z Centrum Konsultacyjnego ds. Rozwoju Zdrowia Obywatelskiego w Osace. Wyszli z założenia, że większość bakterii flory jelitowej ma genetyczną zdolność metabolizowania wodoru cząsteczkowego, co oznacza, że może on wpływać na skład mikrobioty. W ich eksperymencie badawczym uczestnicy – mężczyźni i kobiety w wieku 29-60 lat – zostali podzieleni na 2 losowo wybrane grupy. Najpierw zbadano im krew, sprawdzono sprawność fizyczną i ogólny stan zdrowia. Przez 4 tygodnie pierwsza grupa piła każdego dnia 500 ml lub więcej wody alkalicznej (200 ml bezpośrednio po przebudzeniu i 300 ml lub więcej przez resztę dnia), a druga oczyszczoną wodę z kranu jako placebo¹.

Ulgą dla brzucha

Po miesiącu u grupy pijącej wodę alkaliczną zaobserwowano normalizację funkcjonowania układu trawiennego, zwłaszcza praca jelit uległa poprawie. Naukowcy donieśli o hamującym wpływie wody alkalicznej na zaburzenia błony śluzowej żołądka spowodowane aspiryną, a także na nieprawidłową fermentację jelitową. Nieprzyjemne dolegliwości żołądkowe, jak bóle żołądka, dyskomfort w jamie brzusznej, zgaga, wzdęcia, biegunki czy zaparcia zniknęły albo zostały złagodzone. Uczestnicy badania, którzy pili wodę z kranu, cierpieli nadal na wcześniejsze dolegliwości albo poprawa była mniej spektakularna. Dlatego naukowcy z Japonii stwierdzili, że woda alkaliczna jest skuteczna w łagodzeniu objawów

zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego. Dzieje się to za sprawą przeciwutleniającego działania alkalicznego pH poprzez neutralizację wodoru i kwasu żołądkowego². Woda alkaliczna normalizuje skład flory bakteryjnej jelit i w ten sposób pośrednio aktywizuje układ immunologiczny do walki z wirusami, bakteriami i innymi patogenami.

Nocna regeneracja

Dodatkowo okazało się, że picie zmineralizowanej wody wpływa pozytywnie na jakość snu. Uczestnicy badania zadeklarowali, że śpią głębiej i spokojniej, a także że lepiej czują się po przebudzeniu. Są bardziej witalni i mają lepszy nastrój. Japończycy uważają, że woda zawierająca wodór zapewnia efekt zmniejszenia stresu oksydacyjnego, a tym samym poprawy snu oraz samopoczucia³.

Woda używana w badaniu miała w swoim składzie jony wodorotlenkowe o charakterze zasadowym. Już wcześniej dowiedziono, że dzięki antyoksydacyjnym właściwościom rozpuszczonego wodoru woda alkaliczna poprawia stan mikrobioty jelitowej⁵, zmniejsza utratę neuronów w mysim modelu choroby Parkinsona⁶, zapobiega starzeniu się naczyń aorty u myszy z niedoborem receptora LDL⁷, poprawia też zdolność wysiłkową u ludzi⁸.

Dowody naukowe

Eksperymenty na myszach pokazały również, że woda z zawartością wodoru ma korzystny wpływ na metabolizm cholesterolu i chroni wątrobę. Zwierzęta, którym podawano taką wodę, miały znacząco niższy poziom cholesterolu lipoprotein o niskiej gęstości w surowicy⁹. U innych myszy zauważono, że pod wpływem uwodornionej wody, podniosło się stężenie kwasu propionowego, wytwarzanego przez bakterie jelitowe



typu *Propionibacterium*. Kwas ten pełni wiele funkcji fizjologicznych – obniża zawartość kwasów tłuszczowych w wątrobie i osoczu, wywiera działanie immunosupresyjne, poprawia wrażliwość na insulinę¹⁰. Z kolei u szczurów woda alkaliczna z zawartością wodoru wykazała silne działanie przeciwdrobnoustrojowe i posłużyła do zmniejszenia populacji bakterii chorobotwórczych, takich jak *Escherichia coli* O157 i *Salmonella*¹¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Med Gas Res. 2018 Oct-Dec; 8(4): 160-166
2. 27 th General Assembly of Japan Congress Medical Osaka. 2007:1-30
4. J Funct Water. 2017; 12 :29-33
5. Toxins (Base) 2018; 10 :E246
6. PLoS One. 2009;4:e7247
7. Sci Rep. 2018; 8 :16822
8. Studies on humanities and social sciences of Chiba University. 2010:1-15
9. Nat Commun. 2013; 4 :1829.
10. Biochim Biophys Acta. 2010; 1801 : 1175-1183
11. Food Sci Nutr. 2016; 4 :431-440

SYLVECO dla dzieci 3+

malina
żurawina
borówka

SKUTECZNIE DZIAŁAJĄ
NATURALNIE PIEŁĘGNUJĄ
SMAKOWICIE PACHNĄ



www.sylveco.pl



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

Od radości do tortury

W wyniku udaru niedokrwiennej lewej półkuli Chris stracił mowę. Nie pomogła trwająca ponad rok terapia logopedyczna. Choć w głowie formował zdania, z jego ust wydobywały się jedynie niezrozumiałe dźwięki. Jednak 58-latek ani myślał się poddać. Wbrew rodzinie postanowił wziąć udział w eksperymencie prowadzonym na Harvardzie przez neurologa Gottfrieda Schlauga. Naukowiec ten od lat pracuje z pacjentami, którzy przeszli udar i w sposób niekonwencjonalny pomaga im powrócić do zdrowia. Tak było i w przypadku Chrisa. Przez 5 dni w tygodniu mężczyzna odbywał 1,5 godz. sesje z terapeutą i otrzymywał zestaw materiałów do codziennej praktyki domowej. Jego postępy były nagrywane, a następnie oceniane przez zespół Schlauga. Pewnego dnia kamery zarejestrowały, jak w chwili, gdy Amerykanin usiłował zmusić swój oporny mózg do mówienia, prowadzący chwycił jego lewą dłoń i zaczął nią wybijać rytm: raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy. Chris zamknął oczy, wziął głęboki oddech, otworzył usta i... zaczął śpiewać. Jego głos był donośny, słowa wyraźne, a melodia czysta. Nikt nie mógł mieć wątpliwości, że mężczyzna śpiewa „happy birthday”!

Zamiłowanie do muzyki pozwoliło prof. Gottfriedowi Schlaugowi, neurologowi, dyrektorowi Laboratorium Muzyki i Neuroobrazowania, Laboratorium Rekonwalescencji Udaru oraz Kierownikowi Oddziału Chorób Naczyniowych Mózgu opracować terapię melodyczną intonacją (MIT). Dzięki niej co roku przywraca mowę ok. 70 tys. chorych.

Czasem łatwiej
wyśpiewać
niż powiedzieć

Po miesiącach zmagania Chris wreszcie może komunikować się z najbliższymi śpiewając. Niestety bez melodii pozostaje niemy. Wydawałoby się, że wydawanie harmonijnych dźwięków jest trudniejsze od mówienia, jednak okazuje się, że nie zawsze. W przypadku udarów wyłączających ośrodek mowy, który znajduje się w lewej półkuli, prawa może częściowo przejąć jego zadania. Po prawej stronie znajdują się obszary odpowiedzialne za melodię, rytm, akcent i intonację, dzięki treningowi powstają w nich nowe połączenia nerwowe, które formują szczytkowe centrum mowy.

Gdy prawy płot skroniowy jest zaangażowany przez intonację melodyczną, stukanie lewą ręką może aktywować i przygotowywać sieć czuciowo-ruchową prawej półkuli do artykulacji. Ponieważ w życiu codziennym często gestykulujemy w czasie rozmowy, ruchy rąk, prawdopodobnie w synchronizacji z ruchami artykulacyjnymi, mogą ułatwiać wysłowienie się. To jedynie przypuszczenie, gdyż naukowcy wciąż nie znają dokładnego przebiegu tego procesu.

– Sądzę, że stukanie lewą ręką może angażować prawą półkulową sieć sensomotoryczną, która koordynuje nie tylko ruchy dłoni, ale także ruchy ustno-twarzowe i artykulacyjne, a być może pełni tę samą funkcję dla artykulacji, co rozrusznik serca lub metronom – mówi prof. Gottfried Schlaug.

Faktem jest, że muzyka aktywuje nieprzeniknione siły drżące w każdym z nas, czasem również te po ciemnej stronie mocy. Brytyjczycy udowodnili ostatnio, że przy odpowiednio ułożonej play liście możemy zwiększyć wydajność nawet o 15%. Decydujący w tym przypadku jest rytm. Na podstawie piosenek Madonny ustalili, że idealne będą kawałki mające 120-140 uderzeń na minutę.

Jak się okazuje, również więzienni kaci mają swoje hity. Muzyka, podobnie jak ciemność, może stać się wysublimowanym narzędziem tortur – dręczy, nie pozostawiając śladów. Ponoć dudniące dźwięki *Enter Sandman* Metalliki o natężeniu 100 decybeli powodują wyczerpanie psychiczne i przyczyniają się do powstawania luk w pamięci.

Warto przy tym wspomnieć, że takie męki trzeba umiejętnie dozować, bowiem już przy 90 decybelach neurony słuchu mogą ulec uszkodzeniu. Mając to na względzie, nie katujemy sąsiadów i plażowiczów swoimi ulubionymi piosenkami puszczanymi na pełny regulator. Tym bardziej że, jak pokazują doświadczenia uczonych z Wesleyan University, istnieją takie rodzaje muzyki, które mogą pobudzać kreatywność. A inwencja wkurzonych bliźnich może okazać się przytłaczająca.

REDAKTOR NACZELNA



WDDTY

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

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

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby”, a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów. W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkiej” relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny”, często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze...* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

Drogi Czytelniku

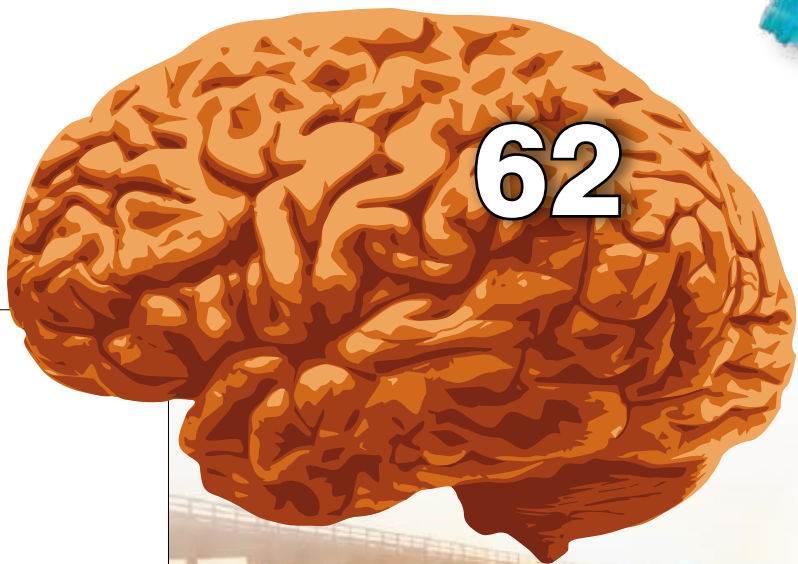
Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA



48



62

SPIS TREŚCI

Lipiec 2021

Z OKŁADKI

Wyostrz wzrok 26

Antyoksydanty w walce z zaćmą, jaskrą oraz zwyrodnieniem plamki żółtej zyskują punkty!

Jak wzmocnić nerki 42

Według tradycyjnej medycyny chińskiej nerki to narząd zapewniający vitalność i brak lęków. Jak o nie zadbać, radzi naturoterapeutka.

Pozbądź się mgły mózgowej 62

Przedstawiamy potężny arsenał, który pomoże odzyskać jasność myślenia oraz przezwyciężyć trudności w koncentracji i komunikowaniu się

Ostrożnie! Upał sprowadza depresję! 84

Zamiast radości z wakacji – przygnębienie, apatia, poczucie bezsensu, bezsenność. Letni spadek nastroju dotyczy nawet 10% z nas.

Wirusy mogą wywołać raka skóry i nie tylko 90

Przypisuje się im 15% wszystkich nowotworów. Poznaj zabójczą ósemkę.

Skutki uboczne szczepionek na covid 95

Zaburzenia pracy układu nerwowego (w tym udary), wstrząsy anafilaktyczne, zakrzepica i inne dolegliwości. O tym nie mówi się głośno, my o tym piszemy.

5 sposobów na skaleczenia i drobne rany 100

Skarby z pszczelego ula, ghee, dieta wysokobiałkowa. Co jeszcze pomaga w gojeniu?

RAPORT
SPECJALNY

TEMAT
NUMERU

84



100

60

44



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Obrońcy przed covidem 18

Witamina C i D, cynk oraz probiotyki już w niewielkich dawkach chronią przed zakażeniem koronawirusem

NEWS FOCUS

Wina dajcie! 22

Alkohol chroni przed chorobami serca, udarem i rakiem płuc? Tak, ale pod pewnymi warunkami.

RAPORT SPECJALNY

Wyostż wzrok 26

Czy da się poprawić wzrok

po czterdziestce? 33

Polecamy jogę dla oczu i inne ćwiczenia wzmacniające mięśnie oka

Z PRAKTYKI NATURAPEUTY

Jak dbać o nerki? 42

ZDROWY STYL ŻYCIA

Uwolnij nerwy 38

Poznaj ćwiczenia, które przyniosą ulgę, gdy kanał kręgowy kręgosłupa uległ zwężeniu

Zaimponuj dekoltem 44

On też wymaga pielęgnacji. Przed sezonem wakacyjnym ujednolij i wygładź skórę.

Kwiaty na talerzu 48

Nie tylko pięknie wyglądają i obłędnie pachną, ale są smaczne i zdrowe. Włącz je do letniej diety.

Mięśnie bez mięsa 52

Edric Kennedy-MacFoy, weganin i kulturysta, obala mity dotyczące sprawności fizycznej bez białka zwierzęcego

6 kroków do udanego lata 60

Jak bezpiecznie cieszyć się wakacjami, a przy tym wzmocnić zdrowie

TEMAT NUMERU

Pozbądź się mgły mózgowej 62

Łgarz i łakomczuch 70

Nigdy nie widział świata, a pokazują go nam, kłamie jak z nut i... uwielbia cukier

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak pokonałam niepokój 76

Danielle Loesch cierpiała z powodu silnego lęku i ataków paniki do czasu, gdy odkryła prosty sposób radzenia sobie z myślami

DETEKTYW MEDYCZNY

Zielone wspomaganie 80

Poznaj zioła nie tylko na wakacyjne zatrucia pokarmowe, ale na dolegliwości żołądkowe wszelkiej maści

Letnia twarz depresji 84

Zabójcza ósemka 90

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 118

Dobry wybór dla zdrowia 113

Dobre sklepy 119

Nasz zielnik: ruta zwyczajna 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

próchnicą 102

z podwyższonym cholesterolem 106

Szacuje się, że
10-20% nawracających
przypadków depresji

ma wzór sezonowy.

10% z nich dotyczy letniego
obniżenia nastroju

Ok. 90% ludzi zapada w ciągłą
życia na **choroby oczu**

– nawet jeśli jest

to pogorszenie widzenia
związane z wiekiem.

Na całym świecie aż

250 milionów ludzi cierpi

z powodu utraty wzroku
w różnym stopniu

119 058 zaburzeń

układu nerwowego

– od drgawek i udarów

po utratę zmysłu smaku,

włącznie z 63 zgonami,

powiązano ze szczepionką

AstraZeneca

W metaanalizie 17 badań
dotyczących związku pomiędzy

spożyciem alkoholu
a rakiem płuc

wykazano o niemal

30% obniżone ryzyko

wystąpienia nowotworu

w grupie miłośników wina

Osoby

pozytywnie nastawione

do starzenia się żyją średnio

prawie **8 lat dłużej**

26



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

LISTY

**Co jeść na kolację, żeby dobrze spać i nie tyć?**

Droga Redakcjo!

Od dwóch lat zmagam się z bezsennością, najpierw długo nie mogę zasnąć a potem ok. 4 nad ranem budzę się i nie śpię już do rana. Tabletki ziołowe albo w ogóle nie pomagają, albo działają przez krótki czas. W efekcie stale jestem przemęczona, rozdrażniona i zdekoncentrowana. Odbiło się to źle na mojej pracy i relacjach z ludźmi. Jestem teraz pod opieką psychiatry, który zalecił m leki oraz przestrzeganie zasad higieny snu. Lekarz powiedział mi też, że bezsenność wpłynęła na mój metabolizm, rzeczywiście przez ostatnie miesiące przytyłam 8 kg, a moja dieta nie zmieniła się znacząco. Jego zdaniem powinnam poradzić sobie jadłospis oraz godziny spożywania posiłków, żeby schudnąć. Czy mogę prosić o jakieś rady w tym temacie?

Zuzanna

Red. Badania udowodniły, że sen m.in. wpływa na wagę ciała, ponieważ podczas nocnej regeneracji mózgu wydzielają się substancje semiochemiczne, które na nią wpływają. Gdy nie wysypiamy się, nasz organizm wytwarza za mało leptyny odpowiedzialnej za sytość, a za dużo greliny, która powoduje głód. Naukowcy potwierdzili, że zaburzenia snu bezpośrednio przyczyniają się do nadwagi.

Niewyspane osoby spożywają dziennie 300 kcal więcej niż te, który spały przez 8 godz. Oznacza to wzrost wagi 4,5-7 kg w skali roku. Krótszy sen powoduje wydzielanie się związków chemicznych zwanych endokannabinoidami, które

działają podobnie do marihuany, pobudzając apetyt. Nawet kiedy jesteśmy na diecie, ale zbyt krótko śpimy, nie mamy rezultatów, ponieważ tkanka tłuszczowa nie jest spalana. W diecie na bezsenność kluczowa jest kolacja. Powinna ona być lekkim, niskokalorycznym, ale wartościowym posiłkiem, czyli zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Zadbaj o to, żeby na Twoim talerzu zagościły dobre źródła białka, węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Ponadto zaopatrz się w odpowiedni zestaw witamin (przede wszystkim z grupy B) i minerałów (zwłaszcza magnezu). Dzięki prawidłowo zbilansowanej kolacji zapewnisz organizmowi efektywny wypoczynek w nocy. Jednak, aby regeneracja była możliwa, trzeba przestrzegać kilku zasad. Po pierwsze, wieczorem nie należy jeść zbyt wiele. Wysoka kaloryczność posiłku sprawi, że nie będziesz dobrze spać i obudzisz się niewyspana, bo organizm w nocy będzie musiał uporać się z nadwyżką energii dostarczoną z pożywieniem. Pamiętaj, że niskokaloryczna, zdrowa kolacja też może być sycąca. Po drugie, jedz ostatni posiłek nie później niż 2-3 godz. przed snem. W przeciwnym razie obciążone organy układu pokarmowego będą utrudniać Ci zaśnięcie i nocny wypoczynek. Wieczorem unikaj spożywania produktów ciężkostrawnych, smażonych, tłustych i bogatych w cukry proste. Należy unikać jajecznicy czy nawet smażonego placuszki owsianej na śniadanie. Nie sięgaj też po białe pieczywo, makarony, pizzę, tłuste mięso, dżemy czy słodycze. Najlepszym pomysłem

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



na kolację są lekkie ciepłe warzywne dania, gotowane (zwłaszcza na parze), duszone, pieczone z ograniczoną ilością tłuszczu. Zatrósz się również o dobre źródła magnezu w ostatnim posiłku dnia. Zrezygnuj z czarnej, ale także zielonej herbaty, bo są to napoje pobudzające. Zamiast tego zaparz uspokajające układ nerwowy zioła. Ojciec Grzegorz Sroka, franciszkanin, w swym podręczniku ziołowym prezentuje następującą mieszankę: owoc róży 100 g, koszyczek rumianku, kwiat przelotu, ziele dziurawca, ziele podróznika, korzeń arcydzięgla, kwiat wrzośu po 50 g; liść marzanki i szyszki chmielowe po 20 g; łyżeczkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć przez 20 min, przecedzić i wypić na gorąco przed snem.

Andrzej Klimuszko, jeden z najbardziej znanych polskich ziołarzy, cierpiącym na bezsenność zalecał mieszankę ziołową własnego autorstwa. Należy wymieszać po 50 g liści melisy, ziela marzanki, korzenia kozłka, ziela nostryka, szyszek chmielu, ziela serdecznika, kwiatów wrzośu, ziela dziurawca, kwiatów pierwiosnka, ziela bylicy pospolitej oraz kwiatów bzu czarnego. Następnie łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku. Tak przyrządzony napar pić 3 razy dziennie.

zażywać ruchu. Zastanawiam się jednak, czy większy wysiłek fizyczny nie zaszkodzi mojemu sercu. Co robić?

Wojciech

Red. Brak ruchu prowadzi do stopniowego obniżania wydajności serca i układu krążenia. Jak każdy mięsień, także serce, wymaga treningu, by pozostać w dobrej formie. Niedostatek aktywności fizycznej jest jedną z przyczyn zawału serca i udaru mózgu, dlatego uczynienie z niego stałego elementu zdrowego stylu życia, skutecznie zapobiega nawrotom choroby. Badania pokazują, że zaledwie po kilku tygodniach wysiłku fizycznego można zauważyć poprawę wydajności serca oraz układu krążenia. Ruch, nawet gdy są to nieforsowne ćwiczenia, oddziałuje na organizm wielostronnie. Powoduje spadek poziomu „złego” cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz wzrost „dobrej” frakcji HDL. Wpływa pozytywnie na ciśnienie krwi i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Stymuluje produkcję krwi i poprawia jej zdolność do rozpuszczania małych zatorów i skrzepin. Redukuje wyrzut hormonów stresu – adrenaliny i noradrenaliny. Dzięki ćwiczeniom serce w stanie spoczynku bije wolniej i z czasem mniej męczy się podczas wysiłku. Zmniejsza się skłonność do zaburzeń jego rytmu.

Jeżeli w wypisie ze szpitala nie ma konkretnych zaleceń co do aktywności ruchowej, trzeba skonsultować się z kardiologiem. Tymczasem zacznij od małych kroków – zamiast jeździć windą, chodź po schodach. W wolnym czasie zaplanuj jazdę rowerem, piesze wycieczki i wyjścia na basen. Dla skutecznego pobudzenia krążenia krwi ważny jest

odpowiedni poziom wysiłku. Szybkie energiczne chodzenie ma bardziej stymulujące oddziaływanie niż leniwe w powolnym tempie. Uważaj jednak, żeby nie przeciążyć niewytrenowanego organizmu. Podczas ćwiczeń oddech nie może być powstrzymywany, powinien wtedy być w stanie swobodnie rozmawiać.



Jad węża dla piękna

Droga Redakcjo!

Słyszałam, że naturalne kosmetyki, które zawierają jad węża, mają silne działanie przeciwstarzeniowe – że dzięki nim można skutecznie napiąć skórę twarzy, niwelując zmarszczki. Kusi mnie wypróbowanie takiego kremu, ale jednocześnie trochę obawiam się tego trującego składnika. Czy stosowanie kosmetyków z jadem węża jest bezpieczne?

Katarzyna

Red. Aplikowanie trującego jadu węża na skórę może budzić strach, a przynajmniej wątpliwości, nawet jeśli mowa o homeopatycznych ilościach, jakie zazwyczaj występują w kosmetykach. W skład tych gadzin wydzielin wchodzi głównie enzymy oraz toksyny. W kosmologii sięga się po jady koby indyjskiej, węża koralowego oraz grzechotnika. Jad poraża zakończenia nerwów i tym samym zapobiega wiotczeniu skóry, dlatego ma działanie silnie przeciwstarzeniowe. Stosowany w kosmetykach jest bezpieczny dla zdrowia, jednak można spotkać się z opiniami, że skóra się od niego uzależnia. Po zaprzestaniu stosowania kremu, zmarszczki (zwłaszcza te drobne), mogą wrócić. Zależy to jednak od stężenia jadu w kosmetyku, jak i indywidualnej na niego reakcji skóry.



Sport i serce

Droga Redakcjo!

Jestem po zawale

serca, na szczę-

ście leklim. Biorę leki, mam 62 lata i prowadzę siedzącą a nawet zasiedziały tryb życia i mam lekką nadwagę. Mój jedyny ruch na świeżym powietrzu to spacer do sklepu. Lekarz powiedział, że muszę to zmienić i regularnie



AA ECO to hipoalergiczne, certyfikowane produkty – płyn i pianka – do codziennego mycia i pielęgnacji okolic intymnych, polecane szczególnie osobom ze skłonnością do podrażnień. Opracowane przy współpracy z lekarzami specjalistami z dziedziny ginekologii, dermatologii i alergologii. AA ECO jest jedyną ekologiczną certyfikowaną linią produktów do higieny intymnej, która dodatkowo posiada pozytywną ocenę Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego.

Awokado wspomaga zdrowie jelit

Jest jednak jeden warunek – należy raczyć się nim każdego dnia. Warto to robić, ponieważ jest to jeden z najlepszych sposobów na utrzymanie zdrowia jelit, które ma ogromny wpływ na nasz układ odpornościowy oraz ogólne samopoczucie i stan zdrowia. Jedzenie smaczkówki co najmniej raz dziennie zapewnia dużą różnorodność bakterii w mikrobiomie jelitowym, czyli „drugim mózgu” organizmu.

– Tłuszcze obecne w tym owocu wspomagają jelita w rozkładaniu błonnika i wytwarzaniu metabolitów wzmacniających zdrowie – tłumaczą badacze z Uniwersytetu Illinois. Podczas swoich badań dodawali oni 1 awokado dziennie do posiłków ok. 80 dorosłym, a drugiej grupie podawali te same posiłki, ale bez smaczkówki. Wszyscy uczestnicy mieli nadwagę lub byli otyli. Potem okazało się, że ci, którzy jedli awokado, mieli zdrowszy i bardziej zróżnicowany mikrobiom, a także wydalali mniej tłuszczu, co sugeruje, że organizm czerpał więcej energii ze spożywanego jedzenia.



Awokado to dobre źródło składników odżywczych, w tym istotnych mikroelementów, takich jak potas i błonnik. U większości Amerykanów i mieszkańców Europy Zachodniej występują niedobory żywieniowe, dlatego dodatek awokado do codziennej diety to szybka i prosta metoda na zapewnienie sobie cennych składników i błonnika.

Wcześniejsze badania odkryły, że awokado obniża poziom cholesterolu, a dziś wiemy, że również jest to korzystne dla naszych jelit. – Awokado to taki przyjemnie opakowany owoc, który zawiera składniki odżywcze niezbędne dla naszego zdrowia – mówi badaczka Hannah Holscher. – Nasze badania dowodzą, że jest też korzystne dla zdrowia jelit.

JNatr,2020;nxaa219

Kawa zmniejsza ryzyko raka prostaty

Nowe badanie rzuca światło na wpływ kawy na zdrowie, a dotyczy to mężczyzn.

Każda filiżanka małej czarnej obniża ryzyko raka prostaty o 1% – to odkryli badacze z chińskiego szpitala Shengjing. Przeanalizowali oni 16 badań na 58 tys. pacjentach z tym rodzajem nowotworu, których porównali z ponad 1 milionem zdrowych osób w celu ustalenia, jaka była między nimi różnica.

Zdrowi uczestnicy w ciągu dnia wypijali o wiele więcej kawy, niż pacjenci z rakiem, a skutki ochronne kumulowały się. Problem polega na tym, że kawy trzeba wypić przysłowiowe hektolitry. Dokładniej przed rakiem prostaty chroni 5 filiżanek kawy dziennie. Takie ilości kawy działają na wszelkie odmiany nowo-

tworów prostaty, w tym najbardziej śmiertelne.

Kawa ma działanie przeciwnowotworowe, ponieważ usprawnia metabolizm glukozy, obniża poziom insuliny, wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające oraz wpływa na hormony płciowe. Za te dobroczynne efekty najprawdopodobniej odpowiada obecna w kawie kofeina. Badania biorące pod lupę napoje bezkofeinowe wykazały brak podobnych efektów profilaktycznych względem nowotworów.

BMJOpen,2021;11:e038902



W profilaktyce cukrzycy ważne jest też, *kiedy* jemy

Przestrzeganie zdrowej diety to jedna z popartych naukowo metod na zapobieganie cukrzycy typu 2. Możliwe jednak, że pomaga również jedzenie o określonych porach. Zmniejszanie okna czasowego, w którym jadamy, może wywierać równie duży wpływ na nasze zdrowie jak to, co jemy. Przyjmowanie wszystkich posiłków między 7-15 albo 12-20,

być może pomaga obniżyć masę ciała oraz poziom cukru we krwi, który może prowadzić do cukrzycy.

Badacze z brytyjskiego Uniwersytetu w Surrey planują dokładnie to sprawdzić. Werbują obecnie ochotników w wieku 18-65 lat, którzy będą jeść w tych właśnie oknach czasowych i których zbada się w porównaniu z pozostałymi, którzy

będą jadać przez więcej niż 8 godz. dziennie. – Zmiana zakresu czasowego przeznaczonego na posiłki ogranicza przyjmowanie energii do ustalonych godzin w ciągu dnia, a to prowadzi do przeciągnięcia głodówki, która zwykle ma miejsce w ciągu nocy, do 16 godz. – mówi prof. Jonathan Johnston, jeden z autorów eksperymentu. NutrBull,2020;doi:10.1111/mbu.12479



STAWY? Polecana kuracja **LR** laurowo-rozmarynowa

Rewelacyjne efekty w krótkim czasie!

Tysiące Polaków zaufało kuracji znanej już od 2 tys. lat
Podejmij walkę, aby osiągnąć pozytywne rezultaty

Stosuję naprzemiennie i w końcu czuję się sprawna!

Mam na imię Elżbieta i jestem emerytowaną nauczycielką. Mieszkam pod Warszawą. Od około 3 lat dokuczają mi stawy, bardzo mnie boli lewe kolano i łokcie. Teraz na dodatek doszła mi cieśń nadgarstka.



To jest straszny ból, po kilka razy w ciągu nocy. Miałam więc przepisany zabieg. Jednak wcześniej posłam po radę do sklepu zielarskiego mojej przyjaciółki Kasi. To niedaleko koło pobliskiego sklepu, więc dałam radę tam wolno sobie pospacerować. Moja Kasia zna mnie dobrze, nawet nie muszę jej mówić, ona widzi co mi dolega. Od razu podzieliła się ze mną po prostu swoim nowym odkryciem na stawy.

Ona także miała ostatnio bóle reumatyczne. Jej czasopismo specjalistyczne pisało o tym, że mają coś bardzo dobrego na stawy: kompleksowa, połączona kuracja LR, czyli jak mi wytłumaczyła laurowo-rozmarynowa. Mówiła, że stosowano ją już w starożytności ok 2000 lat temu. Zaciekało mnie to, a teraz mówią o tym naukowcy i badania naukowe. Jest tam podobno wszystko, co skuteczne i dobre na stawy. Zaopatrzyłam się w te nowości inne do smarowania i inne do picia. Szybko nasmarowałam całe kolano, łokieć, nadgarstek, uda, pachwiny, biodro i mniejsze stawy. Kropelki laurowe i kropelki rozmarynowe zmieszałam i wypitałam wg receptury, czyli 3 razy dziennie. Smarowanie robiłam na przemian, raz laur, raz rozmaryn. Słyszałam, że to wszystko razem najlepiej zadziała. A teraz po miesiącu dziękuję Kasi. Ustąpiły moje przewlekłe bóle i nocne wzmaganie ze stawami. Nareszcie mogę spać całą noc. Nawet moja cieśń nadgarstka ustąpiła. Teraz do Kasi prawie biegam, ale nie po radę, tylko na herbatkę. Polecam gorąco!

- Elżbieta Rostoczyńska, l. 60

Naukowcy potwierdzają!

Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach.

Polecana kuracja LR (laurowo-rozmarynowa) do wewnątrz krople a na zewnątrz do smarowania przyniosła realną nadzieję na poprawę. Teraz kompletna i innowacyjna kuracja penetrująca LR stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE



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

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

KURACJA **LR** LAUROWO-ROZMARYNOWA

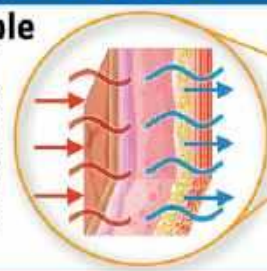
do wewnątrz pij krople

na zewnątrz smaruj

organizm człowieka



Warstwy skóry



SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE! ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY



Zwykle działanie jest powierzchniowe, ponieważ rogowa warstwa naskórki ogranicza skuteczność działania. Natomiast połączenie laurowo-rozmarynowe stosowane naprzemiennie, wnika natychmiastowo w głębokie warstwy skóry, dzięki temu uzupełniająca się kuracja jest dużo bardziej wydajna i skuteczna a rezultaty działania potrafią być jednocześnie natychmiastowe oraz długofalowe.

LAUR działa powierzchniowo i na środkowe warstwy skóry. Ma doskonałą wchłaniania i przenikanie.

ROZMARYN działa na głębiej położone tkanki, posiada również doskonałą wchłaniania i przenikanie. Działa skutecznie blisko połączeń nerwowych co daje natychmiastowy efekt.

To działa!

Moja przygoda z kuracją laurową zaczęła się już dawno. Na początku zastosowałem olejek z liści laurowych do wewnątrz i efekt był zadowalający. Kilkanaście dni temu natknąłem się na artykuł, że można go również stosować w innej postaci na skórę. Przeczytałem też, że stosując kompleksową kurację laurowo-rozmarynową efekt będzie najlepszy. Postanowiłem zastosować to połączenie na kolana i nadgarstki i już po kilku dniach poczułem ogromną poprawę. Teraz stosuję krople laurowe i rozmarynowe do wewnątrz, mieszając, piję 4 razy dziennie oraz smaruję stawy naprzemiennie. Moja 30 letnia córka Monika widząc moją lepszą sprawność i mniejsze narzekanie, obiecała, że będzie mnie pilnować, że

bym się codziennie smarował i pił te kropelki. Jak powiedziała tak zrobiła bo moja córka jest bardzo konkretna. Jestem z niej taki dumny. Paczkę otrzymałem po dwóch dniach. Zaczęłem stosować na moje zbolące stawy. Ach jak to korzennie wszystko pachnie gdy używam. A moje stawy chodzą teraz jak szwajcarski zegarek. Biodra, kolana, stawy, łokcie, nadgarstki, wszystko to teraz mam zadbane. Czuję się doskonale. Dziękuję swojej kochanej córce za opiekę i kurację laurowo-rozmarynową za skuteczne działanie. - Tadeusz Niemczyk, l. 70



Cała rodzina czuje się lepiej

Jednocześnie stosuję kompleksową kurację laurowo-rozmarynową, wewnątrz krople rozmarynowe i laurowe razem (3 razy dziennie) i zewnątrz na przemian raz laur raz rozmaryn do smarowania. Moja siostra cierpi na bóle biodra i odczuwa ogromną ulgę. Ale i ja czuję rewelacyjną poprawę. To wręcz niesamowite jaka jest siła natury! Czuję jakby moje stawy się odblokowały i naoliwiły. U nas problemy ze stawami są rodzinne, genetyczne. Często wymieniamy się nieprzyjemnymi odczuciami. Teraz nasze rozmowy zmieniły się i aktualnie rozmawiamy o fantastycznej wręcz poprawie naszego zdrowia. A wszystko to dzięki kompleksowemu działaniu kropek laurowych i rozmarynowych oraz naprzemiennemu smarowaniu stawów raz laurem a raz rozmarynem.

- Barbara Lasoń, l. 54



Użyłoby mi! To wspaniałe...



Olejek laurowy i rozmarynowy do wewnątrz polecił mi znajomy. Kuracja nimi okazała się bardzo skuteczna, dlatego zastosowałem dodatkowo kurację laurowo-rozmarynową do smarowania. Teraz rano stosuję laur i zauważam poprawę w obrębie stawów kolanowych, gdzie ból był najsilniejszy, a wieczorem rozmaryn, który rozluźnia moje nogi i czuję ulgę oraz odprężenie po całym dniu. W nocy nie sprawia mi już problemu schodzenie z łóżka, aby chodzić do toalety. Stosuję połączoną kurację laurowo-rozmarynową LR wewnątrz i zewnątrz około miesiąca i zauważam dużą poprawę. Na dzień dzisiejszy jestem zadowolony, ból stopniowo ustępuje. Zdaje sobie sprawę, że stosowanie lauru i rozmarynu powinno trwać dłużej ponieważ składniki naturalne muszą się przyswoić. - Robert Rysicki, l. 58

Holistic

Oswoić gluten mocą natury



Gluten to białka znajdujące się przede wszystkim w pszenicy, a także w innych gatunkach zbóż, takich jak jęczmień i żyto, które mogą wywoływać problemy u niektórych osób. Nadwrażliwości na gluten nie należy mylić z celiakią lub alergią na pszenicę, które zawsze wymagają diety bezglutenowej.

W przeciwieństwie do nich nadwrażliwość na gluten oznacza, że dana osoba nie jest w stanie skutecznie strawić glutenu do poszczególnych aminokwasów w przewodzie pokarmowym, przez co zaburzą one prawidłowe funkcjonowanie jelit. U osób wrażliwych na gluten mogą występować wówczas różne dolegliwości takie jak refluks, gazy, wzdęcia, bóle brzucha czy dysbioza jelitowa.

Szwedzki suplement diety Glutazym Holistic zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (endopeptydazy, egzopeptydazy), które „przecinają” białko glutenu na mniejsze peptydy lub pojedyncze aminokwasy.

Preparat kierowany do osób z nadwrażliwością na gluten, które nie są w stanie skutecznie go strawić, co zaburza prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Glutazym zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (proteaz), które „przecinają” białko glutenu na mniejsze peptydy lub pojedyncze aminokwasy. Badania wykazały, że mieszanina enzymów w Glutazymie (3 kapsułki dziennie podczas posiłków zawierających gluten) obniża poziom przeciwciał IgA przeciw gliadynie i zmniejsza refluks u osób badanych.¹

Nie zawiera:
Substancji słodzących
Mleka, Soi, GMO

¹Tolerance and Efficacy of Glutalytic™: A Randomized, Double-Blind, Placebo Controlled Study. Deaton et al., J Nutr Food Sci 2018, 8:5. Glutalytic® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Deer land Probiotics & Enzymes, Inc.

Holistic 

www.holistic-polska.pl

Eksperctinia Holistic +48 572 312 127 *

* (opłata jak za standardowe połączenie wg obowiązującej taryfy operatora)
eprasa.pl a9fd563c93

COVID-19 NEWS

Niski poziom witaminy K zwiększa śmiertelność?

Najnowsze duńskie badanie potwierdza, że poziom witaminy K jest niższy u hospitalizowanych pacjentów z covid-19 i jest czynnikiem prognostycznym większej śmiertelności.

Pod nazwą witamina K kryją się 2 organiczne związki chemiczne, będące pochodnymi 2-metylo-1,4-naftochinonu – witamina K1 (filochinon) i witamina K2 (menachinon).

Wstępne dane wykazały istotną korelację między stężeniem menachinonu w surowicy a nasileniem infekcji koronawirusowej.

Uczni badali poziom witaminy K2 u 138 pacjentów chorych na covid-19 i porównali wyniki z grupą kontrolną 138 osób z populacji ogólnej, dobranych pod względem podobnego rozkładu wiekowego. Okazało się, że poziom witaminy był znacznie niższy u chorych w porównaniu z populacją kontrolną. 43 hospitalizowanych zakażo-

nych SARS-CoV-2 zmarło w ciągu 90 dni od przyjęcia. Analiza przeżycia wykazała, że niski poziom menachinonu wiązał się z wyższym ryzykiem śmiertelności. Był on na tyle duży, że zdaniem naukowców „sugeruje to, że witamina K może odgrywać rolę w mechanizmach choroby w covid-19”. Profesor dr n. med. Allan Linneberg, dyrektor Centrum Badań Klinicznych i Prewencji, który prowadził badania, stawia hipotezę, że w stanie ciężkiego niedoboru tego związku priorytetem jest wewnątrztrębowa aktywacja białek prokrzepowych, zależna od witaminy K, kosztem obwodowej aktywacji białek od niej zależnych, takich jak przeciwkrzepowe białko S i hamujące zwapnienie MGP.

Witamina K jest kofaktorem dla enzymu karboksylazy γ -glutaminianowej, który przekształca resztę glutaminianu w γ -karboksylglutaminian (Gla).

Te reszty Gla służą jako grupy wiążące wapń. Gdy poziom witaminy jest niski, rośnie we krwi stężenie desmofzyny – biomarkera degradacji włókien elastycznych w tkance płucnej, to zaś sugeruje, że niedobory witaminy K mogą zwiększyć tempo degradacji włókien elastycznych podczas ciężkiej infekcji SARS-CoV-2.

Związek ten jest również niezbędny do karboksylacji (czyli przyłączenia cząsteczki dwutlenku węgla) białek przeciwkrzepowych, np. S i C. W stanach niedoboru witaminy K organizm wykorzystuje ją przede wszystkim do karboksylacji prokrzepowych czynników krzepnięcia w wątrobie, natomiast w mniejszym stopniu do pozawątrobowych białek zależnych od niej, w tym MGP i przeciwkrzepowego białka S. Uczni sądzą, że może to wywołać stan

prokrzepowy ze zwiększoną krzepliwością krwi w tkankach obwodowych, jak zaobserwowano u chorych na covid-19.

Akademicy podkreślają, że potrzebne są randomizowane badania, aby udokumentować potencjalne korzystne skutki suplementacji w przebiegu zakażenia koronawirusem.

<https://doi.org/10.3390/nu13061985>



Kawa poprawia nastrój

W badaniu przeprowadzonym na zlecenie Institute for Scientific Information on Coffee na próbie ponad 5 tys. respondentów powyżej 18. r.ż. z Wielkiej Brytanii, Włoch, Finlandii, Niemiec i Polski, określono, w jaki sposób pandemia i wynikające z niej obostrzenia wpłynęły na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. Niemal połowa respondentów z Włoch i Polski podkreśliła, że picie kilku filiżanek kawy dziennie poprawiało im nastrój. 44% przyznało, że codzienne wygospodarowanie czasu na delektowanie się kilkoma filiżankami kawy bardzo im pomagało. Natomiast zdaniem 28% badanych kawa pomogła im zmotywować się do aktywności fizycznej



i zwiększyła wydolność ich organizmu. W czasie lockdownu połowa kawoszy zwiększyła spożycie kawy. Było to szczególnie widoczne we Włoszech, gdzie więcej kawy wypijała ponad połowa badanych (52%). Dla porównania: w Finlandii było to 33%, w Niemczech 39%, w Polsce 44%, a w Wielkiej Brytanii 38%.

Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) bezpieczne dla zdrowia, codzienne spożycie kofeiny to ok. 3-5 standardowych filiżanek kawy.

www.censuswide.com
Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 109

Prosta droga do

ODPORNOŚCI*

*Witaminy D, C oraz składniki takie jak: kurkuma, imbir, czosnek, rokitnik, cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Gwarancja jakości witamin D i K

Do produkcji wykorzystaliśmy markowe witaminy D (Quali®-D) i K (MenaQ7®).

MenaQ7® to witamina K o właściwościach potwierdzonych w badaniach klinicznych. MenaQ7® posiada liczne certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food oraz akceptację European Food Safety Authority. MenaQ7® uzyskał pozytywny wynik w teście HPLC – świadczy on o czystości i bezpieczeństwie produktu.



KAPSUŁKI



ODPORNOŚĆ



ZĘBY



MARKOWE
WITAMINY



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

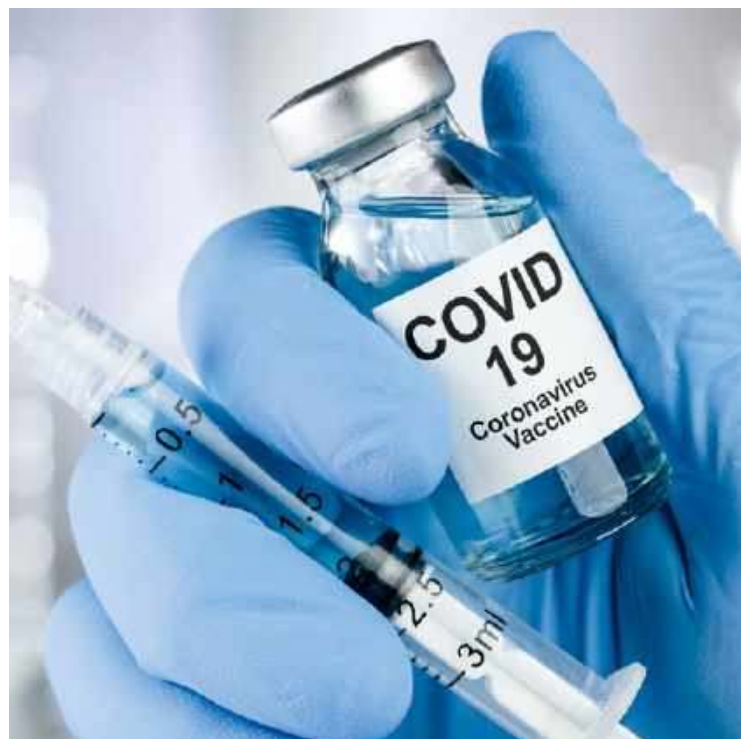
COVID-19 NEWS

Ajednak krzepnie?

AstraZeneca to szczepionka przeciw covid-19, którą powiązano z krzepnięciem krwi, jednak lekarze w Japonii zaczynają dostrzegać ten sam problem u osób, które przyjęły iniekcję wakuiny mRNA firmy Pfizer. Co najmniej 10 Japończyków zmarło z powodu zatorów mózgowych po podaniu tej szczepionki. Naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego Kagawa uważają, że jest to „prawdopodobnie przyczyną”, chociaż krwotok śródczaszkowy (krwawienie z mózgu) nie został wymieniony jako reakcja niepożądana. Szczepionka Pfizera – tozinameran – jest jedyną szczepionką przeciw

covid-19, która została zatwierdzona do stosowania w Japonii, a ok. 1,21 mln ludzi otrzymało swój pierwszy zastrzyk do połowy kwietnia. Japoński regulator leków, Ministerstwo Zdrowia, Pracy i Opieki Społecznej zgłosiło 10 zgonów z powodu ICH, a przypadki zostały również zgłoszone przez amerykańskie organy regulacyjne. Naukowcy wzywają ministerstwo do wydania ostrzeżenia, że szczepienie Pfizera może również powodować zakrzepicę i należy uważnie monitorować pacjentów po podaniu wakuiny.

Journal of Pharmaceutical Policy and Practice, 2021;14:46



Iwermektyna zapobiega zarażeniu i skutecznie je leczy

Ostatnio pojawiły się dowody, że doustny środek przeciwpasożytniczy, iwermektyna, wykazuje liczne mechanizmy przeciwwirusowe i przeciwzapalne, a wyniki badań wskazują na znaczące korzyści z jej stosowania. Przeprowadzona metaanaliza wykazała, że zdecydowana większość randomizowanych i obserwacyjnych kontrolowanych badań

iwermektyny donosi o powtarzającej się, dużej poprawie wyników klinicznych. Obiecujące są też wyniki testów skupiających się na profilaktycznym działaniu tego środka. Wykazują one, że regularne stosowanie iwermektyny prowadzi do znacznego zmniejszenia transmisji. Potwierdzają to obserwacje regionów. Tam, gdzie zainicjowano kampanie

dystrybucji iwermektyny, nastąpił spadek liczby przypadków i śmiertelności w porównaniu do regionów, które nie podjęły takich kroków. Autorzy metaanaliz opartych na 18 randomizowanych kontrolowanych badaniach leczenia iwermektyny w covid-19 wykazali duże, statystycznie istotne zmniejszenie

śmiertelności, czasu do wyzdrowienia klinicznego i czasu do usunięcia wirusa. Co więcej, wyniki licznych kontrolowanych badań profilaktycznych wykazują znacznie zmniejszone ryzyko zarażenia się covid-19 przy regularnym stosowaniu iwermektyny.

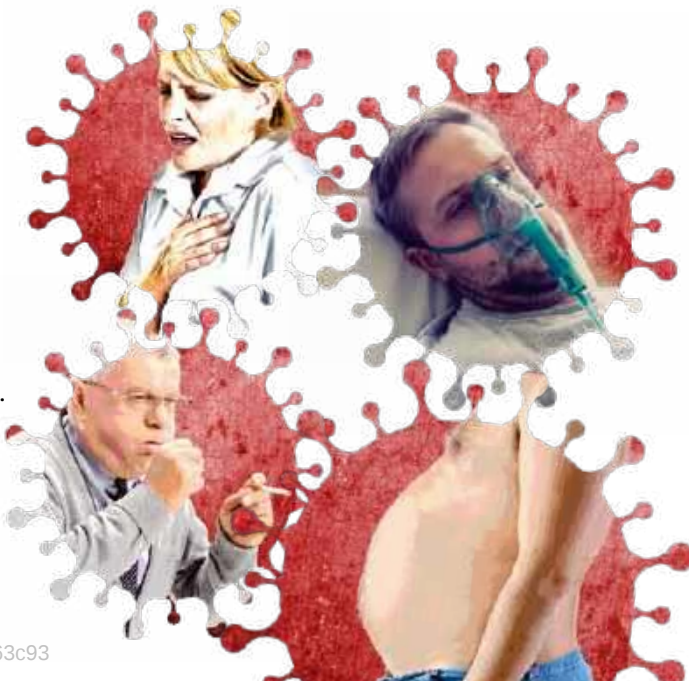
American Journal of Therapeutics: May/June 2021 Vol. 28/3 – p.e299–e318

Covid-19 nie jest przypadkowym zabójcą

Tylko ludzie, którzy mają 1 z 4 przewlekłych problemów zdrowotnych, mogą umrzeć z powodu wirusa, potwierdziło nowe ważne badanie. Wielka czwórka to choroby serca, problemy z oddychaniem lub nerwami oraz nowotwór – a ryzyko to jest większe, jeśli dana osoba jest również otyła lub cierpi na kilka chorób jednocześnie. Wiek również odgrywa pewną rolę, ale znowu tylko wtedy, gdy chory ma jeden z tych problemów zdrowotnych. Naukowcy z University of East Anglia dokonali przeglądu 52 badań – z udziałem

ponad 100 tys. pacjentów zakażonych koronawirusem – aby odkryć, że te 4 choroby były powszechne w najpoważniejszych przypadkach covid-19, wymagających intensywnej opieki, wsparcia respiratora lub prowadzących do zgonu. Osoby z więcej niż jednym przewlekłym problemem najczęściej potrzebowały pomocy w nagłych wypadkach.

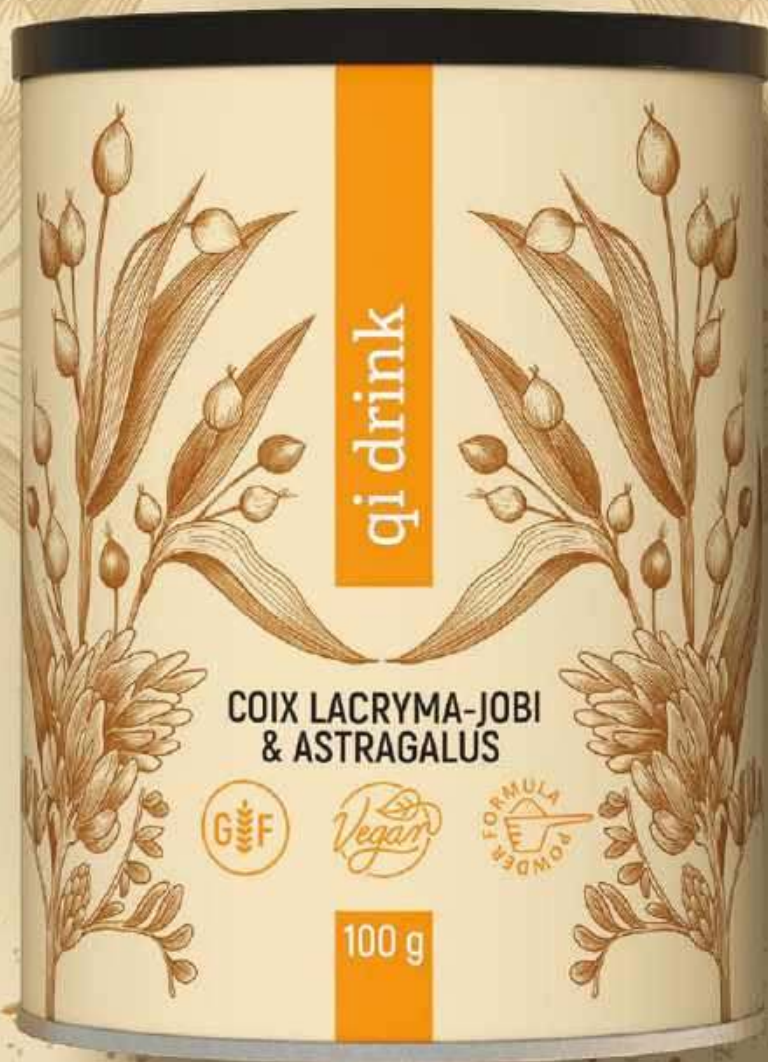
Dr Vassilios Vassiliou kierujący badaniami twierdzi, że jest ono największym, jakie do tej pory przeprowadzono na ciężkich przypadkach infekcji SARS-CoV-2. JAMANetwork Open, 2021; 4: e213594



Lekkość bytu w zasięgu ręki

GORĄCY NAPÓJ QI DRINK

delikatna detoksykacja organizmu / harmonizacja i tonizacja organizmu
usunięcie stagnacji i pochmurnego nastroju / wsparcie układu odpornościowego



www.produkty.energy

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

eprasa.pl a9fd563c93

Obrona przed covidem

Jak wykazało nowe badanie, witaminy już w niewielkich dawkach chronią przed zakażeniem koronawirusem

Przyjmowanie suplementów mono- lub multi-witaminowych w niskich dawkach nie uzupełni ich niedoborów, ale ochroni przed covidem. Od początku pandemii sprzedaż witamin niebotycznie skoczyła w górę – już na początku marca zeszłego roku rynek suplementów w Wielkiej Brytanii odnotował wzrost o niemal 20%. Prym wiodły kwas askorbinowy, mogący poszczycić się skokiem o 110%, oraz cynk z rekordowym wzrostem o 415%. I nic dziwnego, skoro badania wykazują, że witaminy C i D oraz cynk wspierają układ odpornościowy i ograniczają infekcje dróg oddechowych.

Jednak czy chronią przed zakażeniem koronawirusem? Badacze z londyńskiego uniwersytetu King's College przeanalizowali dane z aplikacji Covid-19 Symptom Study, zbierającej dane o objawach zakażenia koronawirusem, którą wypuścili w marcu 2020 r. w celu śledzenia skutków choroby. Ma ona już 445 tys. użytkowników w Wielkiej Brytanii, USA i Szwecji, u których wykonano test PCR lub badanie krwi na obecność SARS-CoV-2. 23 521 spośród nich miało wynik pozytywny¹.

Ok. 47% użytkowników donosiło, że w ciągu minionych 3 miesięcy brało multiwitaminę lub pojedyncze witaminy co najmniej 3 razy w tygodniu. Badacze doszli do wniosku, że przyjmowanie witaminy D, probiotyków lub multiwitamin zmniejszało ryzyko zakażenia koronawirusem nawet o 14%. Jednak witamina C, czosnek i cynk zdawały się nie chronić przed infekcją.

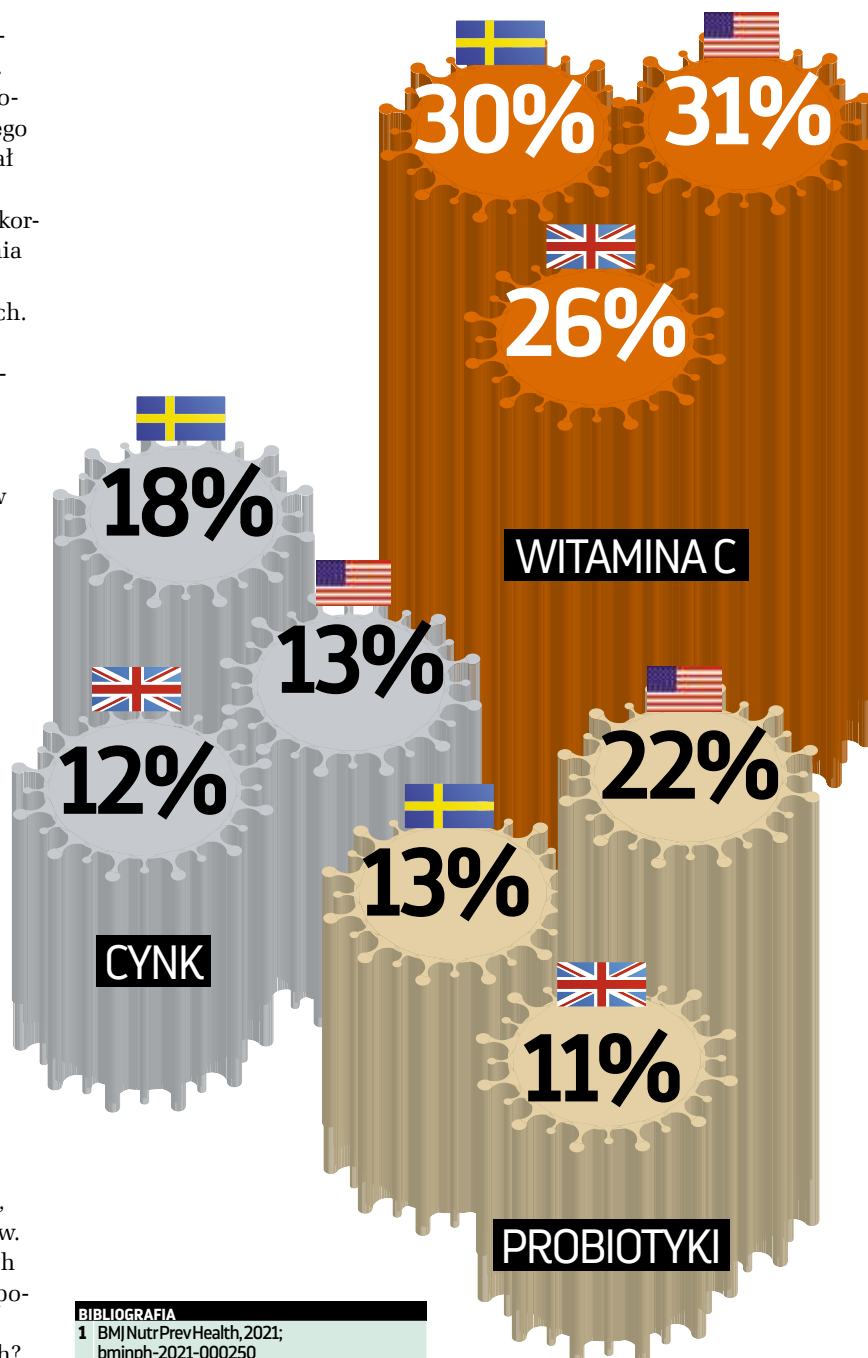
W tego typu badaniach zawsze w grę wchodzi też inne czynniki – na rezultaty wpłynąć mogą choćby dieta, wiek, aktywność fizyczna, masa ciała, palenie papierosów czy ogólny stan zdrowia. Naukowcy twierdzą jednak, że nawet gdy wzięli pod uwagę wszystkie te czynniki, witaminy i tak dawały silny, niezależny efekt.

Badanie sugerowało, że kobiety czerpią większe korzyści z łkania witamin, co, jak spekulują akademicy, może wynikać z tego, że mają silniejsze układy odpornościowe, które lepiej reagują na suplementy. Przyczyną może jednak być również to, że aplikację zainstalowało o wiele więcej pań niż panów.

Wyniki te dotyczyły przyjmowania witamin w niskich dawkach, tj. przy minimalnym zalecanym dziennym spożyciu. Któż to wie, jaki efekt ochronny dawałoby więc zażywanie ich w ilościach prawdziwie terapeutycznych?

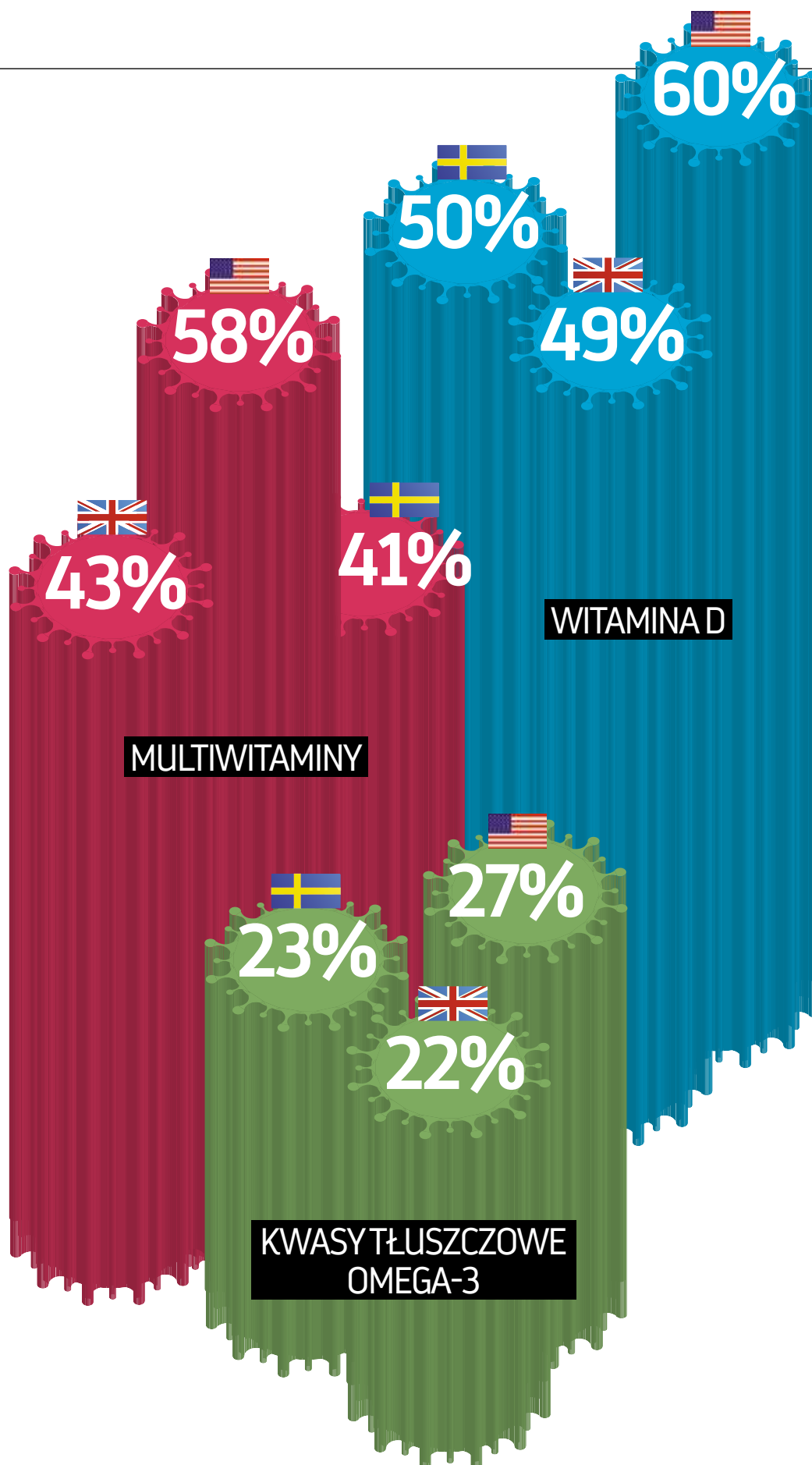
Co łykają Europa i Ameryka?

Według informacji z aplikacji Covid-19 Symptom Study, od początku pandemii w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych i Szwecji przyjmuje się następujące substancje:



BIBLIOGRAFIA

1 BMJ Nutr Prev Health, 2021; bmjnph-2021-000250



Co jest najlepsze?

Jak podaje aplikacja Covid-19 Symptom Study najskuteczniejsze substancje, jeśli chodzi o obniżanie ryzyka infekcji koronawirusem, to:

probiotyki	14%
kwasy tłuszczowe omega-3	12%
mutliwitaminy	13%
witamina D	9%

Dlaczego działają?

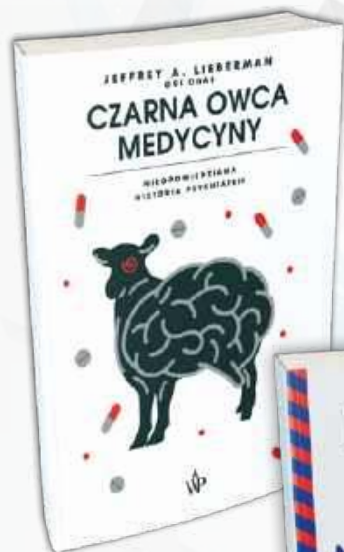
Witamina D Odgrywa znaczącą rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu odpornościowego, a zwłaszcza limfocytów T i B prezentujących antygen. Zakrojone na szeroką skalę badanie pozwoliło odkryć, że zmniejsza ona ryzyko infekcji dróg oddechowych o ok. 11%. Niedobór witaminy D łączy się z ponad 100 schorzeniami.

Multiwitaminy Substancje te zawierają witaminy, minerały i pierwiastki śladowe, które wspierają pracę układu odpornościowego. Niedobory cynku, selenu i witamin A, D i E mogą sprawić, że infekcje wirusowe mają cięższy przebieg. Pewna meta-analiza wykazała, że multiwitaminy pozwalają zmniejszyć ryzyko zakażeń dróg oddechowych.

Kwasy tłuszczowe omega-3 Te substancje o działaniu przeciwzapalnym mogą też wspierać pracę układu odpornościowego, zwłaszcza limfocytów T i B prezentujących antygen.

Probiotyki Wspomagają mikrobiom jelitowy i generują przeciwwirusowe metabolity. To z kolei poprawia odpowiedź immunologiczną organizmu, a ponadto istnieją dowody na to, że zdrowie jelit zapewnia też lepsze funkcjonowanie płuc.

WARTO WIEDZIEĆ



Czarna owca

Od kilku tysięcy lat leczymy w mniej lub bardziej skuteczny sposób urazy fizyczne, od kilkuset lat infekcje. Przy tych gałęziach medycyny psychiatria to młódka, traktowana raczej po macoszemu. Przez lata wizyta u psychiatry była ostatecznością i często wiązała się z ostracyzmem społecznym. Nie pomagał fakt, że powstające teorie dotyczące leczenia schorzeń psychicznych często były ze sobą sprzeczne. Jeffrey A. Lieberman – były szef Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego – opisuje rozwój tej gałęzi medycyny z jej wznosami i upadkami. Pokazuje trudności, przed którymi stawiali jej pionierzy, próbujący znaleźć przyczyny chorób i sposoby na skuteczne ich wyleczenie (np. za pomocą lobotomii). Jednak przede wszystkim opowiada o tym, jak długo musieli walczyć o udowodnienie tego, że schorzenia, którymi się zajmują, istnieją naprawdę. A przy okazji zdradza, co łączyło Zygmunta Freuda ze Steve'em Jobsem i co wspólnego miał gangster Al Capone z kompozytorem Robertem Schumannem.

Jeffrey A. Lieberman: „Czarna owca medycyny”. Nieopowiedziana historia psychiatrii”, cena: 23,40 zł, Wydawnictwo Poznańskie, www.wydawnictwopoznanskie.pl

Wiwat lenistwo!

Pośpiech, stres, kolejne kawy pite w biegu, niekończąca się lista rzeczy do zrobienia oraz ludzie nieustannie domagający się uwagi. Jeśli tak wygląda każdy Twój dzień i marzysz o zmianie, to koniecznie poznaj Hvile – norweską sztukę leniuchowania.

Przytłoczeni pędem dzisiejszego świata często myślimy, że odpoczynek jest luksusem. Postrzegamy go jako lenistwo i czujemy się winni naszej bezproduktywności. Zapominamy, że nasze siły nie są nieskończone. Tymczasem bez relaksu nie powstałyby rzeczy wielkie, twórcze i wybitne. Hvile koncentruje się na całościowej zmianie sposobu życia. Musimy na nowo przemyśleć, co dla nas jest ważne. I uporządkować własną głowę oraz najbliższe otoczenie. Czujesz się potwornie zmęczony? Zdrzemnij się. Jesteś przytłoczony nadmiarem bodźców, które płyną do Ciebie zewsząd? Wyłącz powiadomienia, telefon, komputer. Uspokój myśli, rusz ciało, zanurz się w przyrodzie, powstrzymaj od nieustannej gadatliwości, oczyść przestrzeń wokół siebie i wreszcie odpocznij w zgodzie ze sobą. Odpoczynek staje się aktem odwagi w sytuacji, kiedy zarówno nasza kultura, jak i my sami traktujemy go jako słabość.

Siw Aduvill: „Hvile. Jak norweska sztuka leniuchowania uratuje nam życie”, cena: 22,69 zł, Wydawnictwo Wielka Litera, www.wielkalitera.pl

Pandemiczny przepis na bohatera

Pograżone w sprzętowym kryzysie szpitale. Tragiczna sytuacja pozostawionych samym sobie pielęgniarzek. Stres. Ekstremalnie wyczerpująca praca pod presją czasu. Dyżury wydłużone do kilku dób. Skandaliczne i bezprawne nakazy pracy. Medycy, lekarze i ratownicy pozostawieni bez środków ochrony własnej – maseczek, rękawiczek oraz płynów do dezynfekcji. Braki w personelu przekładające się na problemy z obsadzeniem dyżurów. I wreszcie izolacja – by chronić najbliższych. Wstrząsający reportaż o walce z covid-19 obala oficjalną narrację, że pandemia w Polsce była i jest pod kontrolą.

Książka zawiera m.in. historie pracowników szpitali z Bytoma i Bielska-Białej, gdzie na kilkanaście dni poddano kwarantannie lekarzy wraz z pacjentami. Na światło dzienne wychodzą nieznane, dramatyczne opowieści z sanatoriów czy DPS-ów. Oczami 23-letniego strażaka i sanitariusza, który niespodziewanie stał się bohaterem, widzimy, jak naprawdę wyglądała dramatyczna batalia w trakcie pandemii.

Marcin Wyrwała i Małgorzata Żmudka: „Nadzwyczajni. Nikt ich nie pytał, czy chcą być bohaterami”, cena: 18,94 zł, Wydawnictwo Akurat, www.muza.com.pl



„Zespół Post-COVID-19 jest nowym unikalnym zjawiskiem i wciąż się o nim uczymy. Wiemy jednak, że jego objawy, szczególnie zmęczenie, mogą mieć ogromny wpływ na jakość życia danej osoby, wpływając na życie rodzinne i wydajność pracy.”

– dr Sandeep Lahoti

„Wyprowadzenie psa na smyczy po okolicy to dla mnie wyzwanie, po którym potrzebuję trzy godziny snu” – pacjent, lat 43.

„Czuję się jakbym była potrącona przez ciężarówkę” – kobieta, lat 60.

Cierpisz na zespół pocovidowy? Nie musisz!

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, powstałe w 1994 roku w Łomiankach pod Warszawą, to ośrodek reprezentujący peruwiański Instytut im. Ojca Edmunda Szeligi (IPIFA) w Chacracayo pod Limą. Przyjmujący w centrum lekarze – pasjonaci ziołolecznictwa – zajmują się wspomaganiem leczenia chorób cywilizacyjnych, w tym nowotworowych. Można tam również uzyskać fachowe doradztwo w zakresie profilaktyki zdrowia, diety oraz medycyny anti-aging, czyli przeciwdziałającej starzeniu się. Firma na stałe współpracuje z dwoma ośrodkami naukowymi: Uniwersytetem Warszawskim (dr Julita Nowakowska) i Instytutem Chemii Bioorganicznej PAN w Poznaniu (prof. dr hab. Krzysztof Gulewicz).

Stosujecie wspomagające kuracje ziołami?

Oczywiście, a także preparatami naturalnymi, opracowanymi ze współpracującymi z nami naukowcami. Pozytywne efekty zdrowotne są szybko zauważalne, gdyż kuracje dobieramy indywidualnie. Porady można zasięgnąć telefonicznie: 22 751 65 07 (w godz. 14-16).

Słyszałam, że Wasze zioła są badane pod kątem działania m.in. antywirusowego?

Tak, ostatnie wyniki badań opublikowano na konferencji naukowej w artykule pt. „Anti-influenza activities of selected plant and fungi extracts” (Aktywność przeciw grypową wybranych ekstraktów roślinnych i grzybowych). Ich autorzy – Klaudia Wiczorek,

Ryszard Kierzek, Krzysztof Gulewicz i Elżbieta Kierzek – podziękowali nam i Instytutowi IPIFA za udostępnienie ziół do badań. Byli zaskoczeni ich skutecznością antywirusową.

Czy mogłabyś coś więcej powiedzieć o roślinach leczniczych, które stosujesz?

Są to rośliny z wielowiekową tradycją stosowania w Peru. Na przykład manayupa, agracejo, hercampuri, flor de arena oczyszczają narządy wewnętrzne: nerki, wątrobę, układ krwionośny, maca (*Lepidium meyenii*) – zawierająca aminokwasy egzogenne, witaminy, minerały – wzmacnia, a maca czarna dodatkowo poprawia pamięć. Niektóre zioła mogą odwracać patologiczne zmiany związane z zapaleniem płuc, hamując zagęszczenie tkanki płucnej, zmniejszając obecność wirusów w płucach (jergon sachá), zmniejszając miano hemaglutynacji i zakaźności (bajkalina, tahuari, mucura, moringa), a także regenerując uszkodzone struktury nerwów (vilcaccora, chuchuhuasi).

A który preparat polecasz na głębokie zmęczenie?

Stosujemy wyciągi z grzybów wschodnich (reishi, cordyceps king), preparat Gano-tumeric (silnie przeciwzapalny) i preparat Kolba Violeta (reguluje ciśnienie i wzmacnia serce) oraz Poderoso Mix (izolat białka serwatkowego plus grzyby i *Zea mays*) – preparat podwyższa poziom glutationu, rewitalizuje (aminokwasy), detoksykuje organizm.

Na rynku jest wiele preparatów z grzybów. Dlaczego pacjent z długotrwałymi problemami pocovidowymi (pacjent długodystansowy, z ang. long-haulers, to znaczy taki, który „powinien” wyzdrowieć, ale tak się nie stało) powinien wybrać Wasz?

Dla nas liczy się jakość i co za tym idzie skuteczność. Podam przykład: o jakości grzyba reishi (*Ganoderma lucidum*) decyduje jakość szczepu i podłoże, na którym hoduje się grzyb. W większości dostępny na rynku polskim reishi hodowany jest na trocinach, nasz hodowany jest metodą najbliższą naturalnemu zwyczajowi dzikiego wzrostu, na kłodach drzew z gatunku *Cyclobalanopsis*, *Quercus acutissima* i *Dalbergia hupeana*, bez stosowania pestycydów i nawozów. Eksperci japońscy odkryli teren wolny od zanieczyszczeń w górach Wuyi. Wuyi *Ganoderma* to znak rozpoznawczy najlepszego na świecie produktu leczniczego z reishi i nasze reishi to właśnie „*Ganoderma* z Wuyi”.

Zapraszamy do naszego ośrodka:
Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora,
05-092 Łomianki, ul. Warszawska 71 A,
(22 751 65 07, 22 751 85 43)
e-mail: vilcaccora@biorelax.pl
www.unadegato.pl

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An

Wina dajcie!

Nagłówki w mediach dotyczące zagrożeń związanych z alkoholem to w dużej mierze sianie paniki w niewielkim stopniu oparte na faktach – pisze Tony Edwards

Chcesz przeczytać straszne historie na temat diety? Ogłoś, że jedzenie czy picie czegoś jest równie szkodliwe jak palenie papierosów, a z pewnością pojawią się w prasie paniczne nagłówki. „Ile papierosów jest w butelce wina?” – to dziwny tytuł artykułu naukowego opublikowanego w czasopiśmie *BMC Public Health*¹. Wkrótce po nim ukazała się kolejna publikacja², tym razem w *The Lancet*, głosząca „Nawet drink dziennie zwiększa ryzyko udaru mózgu”.

Skoro 2 badania dotyczące alkoholu opisano na łamach renomowanych czasopism, więc media założyły ich prawdziwość. Jednakże uważna analiza pełnych tekstów artykułów ujawnia, że badania te niewiele wnoszą do opublikowanych w ciągu ostatnich 50 lat prac z tego zakresu. Ponadto ich słabości metodologiczne sprawiają, że daleko im do roli rozstrzygających.

Oba artykuły wyrażają frustrację autorów z powodu półwiecza pozornie sprzecznych dowodów. Otóż okazuje się, że alkohol może zarówno sprzyjać, jak i szkodzić zdrowiu. O ile nadmierne spożycie alkoholu jest szkodliwe, to niewielkie codzienne popijanie go może być dla niego korzystne – znacząco obniża zwłaszcza ryzyko wystąpienia chorób serca³. Faktu tego nie może przełknąć wielu przedstawicieli medycznego establishmentu.

Zamykanie barów

W rezultacie w ciągu ostatnich kilku lat podejmowano wysiłki w celu publikacji badań medycznych, z których wnioski są takie, że alkohol jest jednakowo szkodliwy, a tym samym ów zdrowotny paradoks tak naprawdę nie istnieje. Analiza opisana na łamach czasopisma *The Lancet* to dobry przykład. Na pierwszy rzut

oka to wysoce wiarygodne badanie – dziesięcioletnie porównanie danych dotyczących 0,5 mln osób, zarówno pijących, jak i abstynentów. Wrażenie robiło również to, że jednym z autorów był światowej sławy epidemiolog – prof. sir Richard Peto z Uniwersytetu Oksfordzkiego – jeden z pionierów analiz łączących palenie tytoniu z rakiem płuc w latach 70. XX w.

Tu jednak pojawia się problem: półmilionową populację w badaniu tego naukowca stanowili w całości Chińczycy. Dlaczego to problem? Ponieważ mniej więcej połowa mieszkańców wschodniej Azji posiada wyjątkowy zestaw przetwarzających alkohol enzymów, przez co stanowią dużą rzadkość w zakresie zdrowotnych konsekwencji konsumpcji napojów wysokowych. Prof. Peto i jego zespół twierdzą, że wybrani przez nich pijący mieli enzymy podobne do Europejczyków. Jednakże kontrolna grupa abstynentów już nie, przez co obie te populacje były odmienne genetycznie, co tym samym poważnie podważa słuszność jakiegokolwiek porównania.

A to nie koniec problemów. Kolejną godną uwagi różnicą w tej populacji jest chińska kultura picia. Większość pijących Chińczyków to mężczyźni, większość chińskich drinków to bardzo mocne napoje alkoholowe, a duża część konsumpcji odbywa się w środowisku, gdzie pije się dużo alkoholu w krótkim czasie. Od lat wiadomo, że najbardziej szkodliwym rodzajem alkoholu są napoje wysokoprocentowe, a najbardziej szkodliwym wzorcem picia jest upijanie się.

Niemniej jednak badanie to wykazało niezwykle niewiele negatywnych skutków picia. Okazało się np., że pijący są w równym stopniu narażeni na zawał, jak abstynenci. Jedyna znacząca różnica zdrowotna dotyczyła dwóch głównych typów udaru mózgu: o 58% było wyższe ryzyko wystąpienia udaru krwotocznego (kiedy w mózgu pęka naczynie krwionośne) oraz o 27% wyższe prawdopodobieństwo udaru niedokrwiennego (kiedy przepływ krwi jest zablokowany lub utrudniony).

Wyolbrzymione zagrożenia

Dotyczyło to głównie pijących, ale w praktyce nie ma to wielkiego znaczenia. Z badania wynika jedynie, że dużo pijący Chińczycy są mniej niż dwukrotnie bardziej narażeni na wystąpienie udaru mózgu. Dla kontrastu: osoby dużo palące są 25 razy bardziej zagrożone zachorowaniem na raka płuc. Niemniej jednak prof. Peto i jego zespół odrzucili te odkrycia jako wielki sukces, przede wszystkim dlatego, że nie było żadnych dowodów na jakiegokolwiek zdrowotne korzyści wynikające z niskiego spożycia alkoholu. To, jak stwierdzili, było pokaznym gwoździem do trumny jego wartości jako zdrowego toniku.

Nie zauważyli jednak, że było to całkowicie przewidywalne, biorąc pod uwagę chiński wzorec picia. Spożywanie dużej ilości alkoholu w krótkim czasie nigdy nie sprzyja zdrowiu, co potwierdziło najnowsze badanie z udziałem pijących Finów (podobno najbardziej niesławnych pijaków w Europie)⁴. Nawet gdy łączne spożycie, uśrednione w cią-

**Dowody
są przytłaczające
– o ile nadmierne
spożycie alkoholu
może być szkodliwe,
niewielkie codzienne
popijanie jest
korzystne**

gu tygodni czy miesięcy, pozostaje niskie, jeśli odbywa się w ramach upijania się, może mieć niebezpieczny wpływ na pewne kluczowe enzymy wątrobowe, czego skutki uboczne odczuwa cały organizm.

Najdziwniejszym aspektem opisanej na łamach magazynu *The Lancet* analizy jest fakt, że przeczy ona wcześniejszym odkryciom samego prof. Peta. Badanie ok. 12 tys. brytyjskich lekarzy przemawiające za połączeniem papierosów z rakiem płuc stało się ono przełomem i rozpoczęło dzisiejsze antytytoniowe ustawodawstwo. Jednak, choć rzadko się o tym wspomina, wykazało ono również, że pijący alkohol medycy byli znacznie mniej narażeni na zgon wskutek szeregu śmiertelnych chorób. Ci, którzy spożywali napoje wysokokowe, żyli istotnie dłużej niż ich niepijący koledzy⁵.

Konflikt interesów

Być może w celu zbadania tych sprzecznych z intuicją wyników w połowie lat 90. XX w. prof. Peto połączył siły z amerykańskimi naukowcami w celu śledzenia przyczyn zgonów 0,5 mln Amerykanów. Skutek? Ponownie, jak poprzednio, okazało się, że abstynenci żyli krócej niż pijący, w dużej mierze z powodu większej częstości występowania chorób serca w tej populacji. Korzyści zdrowotne miłośników trunków podawano najczęściej w odniesieniu do umiarkowanego spożycia alkoholu, utrzymywały się jednak również przy znacznie wyższych dawkach⁶. Niemniej jednak o wcześniejszych badaniach prof. Peta nie wspomniano w ramach jego najnowszej chińskiej współpracy.

Co więcej, główni autorzy artykułu, który ukazał się na łamach czasopisma *BMC Public Health*, porównujący zagrożenia związane z piciem do ryzyka dotyczącego palenia papierosów, to 2 brytyjscy urzędnicy ograniczeń spożycia alkoholu. Stanowi to potencjalny konflikt interesów, o którym nie poinformowano ani w ich publikacji, ani opinii publicznej. Niejasne było również to, że analiza była po prostu ich własną niespecja-

listyczną oceną istniejących informacji na ten temat, a nie nowym badaniem. Tymczasem ich wniośki były wyjątkowe w całej historii badań nad alkoholem. „Picie butelki wina tygodniowo wiąże się ze zwiększonym przez całe życie ryzykiem wystąpienia nowotworu, co odpowiada wypalaniu 10 papierosów tygodniowo przez kobiety, a 5 przez mężczyzn” – napisali badacze.

Prawdziwy związek z rakiem

Sprawdźmy to stwierdzenie w świetle faktycznych dowodów. Jak przyznają autorzy publikacji na łamach *BMC Public Health*, najczęściej występującym u kobiet typem nowotworu jest rak piersi. 10 lat temu 2 francuscy biostatystycy przeprowadzili dogłębną analizę ryzyka jego rozwoju w populacji 1,5 tys. mieszkanki południowej Francji⁷. Wybrali rejon Hérault, „gdzie picie wina jest integralną częścią nawyków dietetycznych ludności”, i zidentyfikowali wszystkie pacjentki – bez względu na wiek – u których w ciągu dwóch lat zdiagnozowano rak piersi. Następnie szczegółowo przeanalizowali styl życia tych kobiet, w tym rodzaj pitego przez nie alkoholu, częstość konsumpcji i ilość spożywanych trunków. Podobnie przyjrano się grupie kontrolnej zdrowych Francuzek.

Badanie z udziałem 12 tys. lekarzy wykazało, że ci, którzy pili alkohol, żyli znacznie dłużej niż ich koledzy abstynenci

Wyniki były oszałamiające. Żaden z przypadków raka piersi nie wydawał się jakkolwiek powiązany ze spożyciem alkoholu, bez względu na jego ilość lub rodzaj. Na marginesie warto nadmienić, że najważniejszym

związanym ze stylem ży-

cia czynnikiem połączonym z tym rodzajem nowotworu było „wysokie spożycie czerwonego mięsa” (które mniej więcej podwajało prawdopodobieństwo zachorowania). Picie alkoholu w ilości do 12 g dziennie (odpowiednik bardzo dużego kieliszka wina) tak naprawdę obniżało ryzyko wystąpienia raka piersi – prawie o połowę. Najsilniejsza ochrona dotyczyła kobiet spożywających ten trunek codziennie, jakkolwiek żadnych korzyści nie wykazano w przypadku popijania „sporadycznego”. Większa konsumpcja wina nie zwiększała ryzyka wystąpienia raka piersi. „Niewielkie regularne spożycie wina obniża prawdopodobieństwo rozwoju tego nowotworu” – wywnioskowali autorzy. Dlatego też „być może nie jest właściwe doradzanie wszystkim pijącym alkohol, szczególnie wino, w niewielkich ilościach redukcję konsumpcji” – napisano.

W 2014 r. bardzo podobne wyniki uzyskali greccy naukowcy z Uniwersytetu Harokopio w Atenach w populacji Greczynek. Donieśli oni, że „umiarkowana konsumpcja alkoholu, a w szczególności wina, wydaje się związana z profilaktyką raka piersi”⁸. Oczywiście dobrze wiadomo, że Francuzki i Greczynki są szczególnie zdrowe, głównie dzięki stosowanej przez nie diecie śródziemnomorskiej. Jednakże amerykańskie miłośniczki wina nie odbiegają od nich daleko pod względem zapadalności na rak piersi. W badaniu sponsorowanym przez amerykański Narodowy Instytut Raka, z udziałem ponad 13 tys. kobiet, spośród których u około połowy zdiagnozowano ten nowotwór, okazało się, że te pijące ten

Umiarkowane spożycie alkoholu, a w szczególności wina, wydaje się związane z profilaktyką raka piersi

trunek w ogóle nie były obciążone dodatkowym ryzykiem⁹.

Wino: zdrowy trunek?

Co jednak z mężczyznami, w przypadku których – jak również stwierdzono – picie butelki wina tygodniowo też jest równie szkodliwe jak palenie papierosów? W amerykańskiej populacji główne zabójcze nowotwory to rak płuc, prostaty i jelita. W badaniu z udziałem 84 170 Amerykanów naukowcy z grupy badawczej Kaiser Permanente Research z Pasadeny w USA wykazali, że wraz z każdym wypitym kieliszkiem czerwonego wina na miesiąc, ryzyko wystąpienia raka płuc obniżało się o 2%. Najistotniejsza korzyść – oszałamiająca 85-procentowa redukcja – widoczna była u byłych palaczy pijących więcej niż kieliszek czerwonego wina dziennie¹⁰.

Tymczasem w metaanalizie siedemnastu badań dotyczących związku pomiędzy spożyciem alkoholu a rakiem płuc wykazano o ok. 30% obniżone ryzyko wystąpienia nowotworu w grupie miłośników wina. Wpływ protekcyjny był przy tym najsilniejszy w przypadku starszych mężczyzn i palaczy papierosów¹¹.

Również rak prostaty znacznie rzadziej występuje u pijących wino mężczyzn. W badaniu z 2005 r., które przeprowadzili amerykańscy naukowcy z Centrum Badań nad Rakiem Freda Hutchinsona w Seattle, „wykazano, że każdy dodatkowy kieliszek czerwonego wina na tydzień powoduje

Istnieją spójne dowody dotyczące obu płci, według których picie wina nie tylko nie powoduje żadnych poważnych nowotworów, lecz także tak naprawdę może im zapobiegać

statystycznie znaczące 6% obniżenie względnego ryzyka rozwoju raka prostaty¹². Innymi słowy: im więcej wina, tym przyjemniej – a szczególnie w najcięższych przypadkach choroby. „Im większa złośliwość kliniczna nowotworu prostaty, tym silniejszą redukcję ryzyka obserwowano” – informowała główna autorka badania dr Janet Stanford. „Wśród mężczyzn spożywających 4 lub więcej 112 mililitrowych kieliszków czerwonego wina na tydzień zaobserwowaliśmy ok. 60% obniżenie częstości występowania bardziej złośliwych rodzajów raka prostaty” – napisali naukowcy.

Mniej oszałamiające, ale wciąż pomyślne, wyniki uzyskano w badaniu kohortowym przeprowadzonym w Holandii. W jego ramach przez ponad sześć lat śledzono stan zdrowia prawie 60 tys. mężczyzn. Nie zaobserwowano żadnego wpływu na ryzyko wystąpienia raka prostaty w grupie uczestników pijących czerwone wino, niezależnie od jego ilości¹³.

Również jelita wydają się przez wino chronione. Duńscy naukowcy ogłosili jego „przeciwnowotworowy wpływ” po piętnastoletnim badaniu z udziałem prawie 30 tys. osób¹⁴. Potwierdza to kolejna szeroko zakrojona analiza przeprowadzona przez badaczy z brytyjskiego Uniwersytetu Cambridge – wśród prawie 25 tys. badanych w grupie pijących wino zaobserwowano o ok. 40% redukcję ryzyka wystąpienia raka jelita grubego¹⁵.

A zatem istnieją spójne dowody dotyczące obu płci, według których picie wina nie tylko nie powoduje żadnych poważnych nowotworów, lecz także tak naprawdę może im zapobiegać. I to pomimo że wiodące brytyjskie czasopismo medyczne, którego publikacje są rzekomo recenzowane, jest gotowe zadeklarować, że „picie butelki wina tygodniowo ma związek ze wzrostem ryzyka wystąpienia raka w ciągu całego życia, porównywalnym z wypalaniem 10 papierosów tygodniowo przez kobiety, a 5 przez mężczyzn”. Z dowodów jasno wynika, że wino, spożywane w umiarkowanych ilościach do posiłków, to jeden z najbardziej prozdrowotnych produktów na świecie¹⁶. Następnym razem, gdy przeczytasz przerażające historie na temat tego wydłużającego życie napoju, pamiętaj o tym: jeśli brzmią zbyt źle, by były prawdziwe, nie są prawdziwe.

Tony Edwards jest autorem książki pt. „The Good News About Booze” („Dobre wiadomości na temat alkoholu”), Premium Publishing, 2013

BIBLIOGRAFIA

- 1 BMC Public Health, 2019; 19: 316
- 2 Lancet, 2019; 393: 1831–42
- 3 Addiction, 2017; 112: 968–1001
- 4 Alcohol, Mar 16, 2019
- 5 BMJ, 1994; 309: 911
- 6 N Engl J Med, 1997; 337: 1705–14
- 7 Ann Epidemiol, 2008; 18, 467–75
- 8 Nutr Cancer, 2014; 66: 810–7
- 9 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2009; 18: 1007–10
- 10 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2008; 17: 2692–9
- 11 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 2007; 16: 2436–47
- 12 Int J Cancer, 2005; 113: 133–140
- 13 Cancer Causes Control, 1999; 10: 597–605
- 14 Gut, 2003; 52: 861–7
- 15 Cancer Epidemiol, 2009; 33: 347–54
- 16 Diseases, 2018; 6: E73

Wino, spożywane w umiarkowanych ilościach do posiłków, to jeden z najbardziej prozdrowotnych naturalnych produktów na świecie



Mocny i słodki

Australijscy naukowcy odkryli, że miód manuka może działać lepiej niż antybiotyki na receptę!

Krzewy manuka (*Leptospermum scoparium*) to endemiczne rośliny porastające głównie tereny Nowej Zelandii. Pyłek i nektar z ich kwiatów zbierają europejskie pszczoły miodne¹. Powstaje z niego ciemny miód o charakterystycznym smaku. Nowozelandzki przysmak obfituje w fenole oraz metyloglioksal – związek, który w badaniach *in vitro* wykazuje działanie antibakteryjne. Właśnie te wyjątkowe właściwości przeciwdrobnoustrojowe (tubylcy nakładają czysty miód na rany, by zabezpieczyć je przed zakażeniem i przyspieszyć ich gojenie) wzbudziły zainteresowanie naukowego świata do tego stopnia, że został w wielu laboratoriach na całym świecie dokładnie przebadany. W toku eksperymentów i analiz uczeni potwierdzili, że miód manuka jest skuteczny przeciwko szerokiej gamie patogenów². Co więcej, jego zalety zdrowotne obejmują działanie przeciwutleniające, immunomodulujące, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, metaboliczne i probiotyczne.

Inny niż inne

Do tej pory przeprowadzono badania mające na celu analizę składu miodu³ oraz frakcjonowanie miodu w celu identyfikacji składników przeciwbakteryjnych⁴. Doprowadziło to do izolacji flawonoidów, kwasów fenolowych i nadtlenu wodoru oraz powiązania tych związków z jego aktywnością przeciwdrobnoustrojową.

Niemieccy naukowcy odkryli, że w jego składzie jest 1000 mg/kg metyloglioksalu, podczas gdy w zwykłym miodzie ilość tego przeciwbakteryjnego składnika wynosi średnio ok. 3,1 mg/kg. Tymczasem stężenie na poziomie 100 mg/kg pozwala zabić bakterie *E. coli*. Z tej przyczyny miód manuka jest zaliczany do tzw. medical food, czyli żywności poprawiającej zdrowie. Jego właściwości

sprawiają, że przynosi ulgę w zespole jelita drażliwego, we wrzodach żołądka, schorzeniach skórnych, w tym w stopie cukrzycowej i trądziku.

Z kolei brytyjscy uczeni potwierdzili, że miód ten indukuje produkcję cytokin zapalnych TNF- α , IL-1 β lub IL-6 oraz uaktywnia mechanizm, poprzez który stymuluje wrodzone komórki odpornościowe⁵.

Zanim odkryto MGO, naukowcy nie wiedzieli jaka substancja jest źródłem wyjątkowych właściwości miodu manuka. Wiadomym było jedynie, że musi to być substancja inna niż nadtlenek wodoru. Najpopularniejszym sposobem badania była wtedy stworzona przez prof. Petera Molana metoda UMF (Unique Manuka Factor). Mierzyła ona efekty działania miodu po zneutralizowaniu nadtlenu wodoru. Wadą tego pomiaru była stosunkowo wysoka skala błędów, wynosząca ok. 25%. Metoda UMF jest jednak wciąż stosowana przez wielu producentów, choć jej dokładność jest niższa niż w przypadku MGO.

Zabójca mikrobow, ale nie odporności

Jednym z powodów, dla których uważa się, że miód manuka jest tak silnym środkiem przeciwdrobnoustrojowym w porównaniu z innymi, jest to, że wykazuje aktywność przeciwbakteryjną nieperoksydazową. Peroksydazy obecne w innych miodach to enzymy, które odgrywają ważną rolę w procesie fagocytozy. Zdaniem naukowców są neutralizowane przez katalazy obecne we krwi, surowicy i tkankach rany, podczas gdy MGO pozostaje aktywne⁶.

Co więcej, w trakcie badań stwierdzono, że miód manuka potrafi zmieniać kształt i rozmiar bakterii, wpływając na pierścień przegrody, który pośredniczy w podziale komórek. Za pomocą transmisyjnej mikroskopii elektronowej zbadano, jak reagują na kontakt z nim



kultury *Staphylococcus aureus*. Okazało się, że miód przerwał podział ich komórek, tym samym je niszcząc. Przy czym zaobserwowano, że zależności od zawartości metyloglioksalu wykazywał selektywną aktywność przeciwko różnym bakteriom. Najskuteczniej na bakterie *S. aureus* działał miód o UMF 20+. Wynika to z tego, że zawiera on najwięcej fenoli, które mają zdolność wymiatania wolnych rodników ponadtlenukowych⁷. Również laseczki sienne (*Bacillus subtilis*) pod wpływem manuki ulegały degradacji, wytwarzając mniejsze komórki i skondensowane chromosomy⁸.

Zdaniem naukowców miód manuka może być bezpiecznie stosowany jako alternatywny naturalny antybiotyk, który wywiera stymulujący wpływ na makrofagi, uwalniając mediatory potrzebne do gojenia tkanek w ranach i zwalczania infekcji bakteryjnych, nawet przewlekłych, takich jak zapalenie zatok⁹.

BIBLIOGRAFIA

1. Foods 3 (3), 420-432 (2014)
2. CELE Mikrobiol. 2018; 4(4): 655-664
3. J. Agric. Food Chem. 47, 2760-2765
4. Food Sci. Technol.-LEB 30, 748-753
5. J Leukocyte Biol. 2007; 82 : 1147-1155
6. Antibiotics (Bazylea) 2019; 8 (4):251
7. Arabia J Biol Sci. 2017; 24 : 1255-1261
8. J Adv Biol Biotech. 2017; 15 :1-6
9. Peer J. 2014; 2 :e326



Wyostarz wzrok

Według medycyny konwencjonalnej zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej są nieuleczalne. Jednak gdy okuliści rozkładają ręce, naturopaci sięgają po antyoksydanty, które mogą zahamować ich rozwój.

Około 90% ludzi zapada w ciągu życia na choroby oczu – nawet jeśli jest to tylko pogorszenie widzenia związane z wiekiem. Na całym świecie ok. 2 mln ludzi cierpi na różne stopnie utraty wzroku¹. Według Światowej Organizacji Zdrowia główną przyczyną upośledzenia wzroku jest zaćma. W Polsce według danych GUSu na zaćmę choruje ok. 800 tys. osób, .

Jaskra obok zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) jest jedną

z najczęstszych przyczyn ślepoty. Choroba ta dotyczy ok. 400 tys. Polaków, z czego 20% doznaje nieodwracalnej utraty wzroku. W naszym kraju aż ok. 2 mln ludzi choruje na zwyrodnienie plamki żółtej (AMD), a 130 tys. stanowią pacjenci z groźniejszą, wysiękową postacią choroby.

Według medycyny konwencjonalnej zwyrodnieniowe choroby oczu są nieuleczalne. Okuliści w leczeniu osiągają w pewnym momencie punkt, w którym nie mogą już pomóc

pacjentom, próbując już tylko ustabilizować stan choroby. Wiele metod służy jedynie zwalczaniu objawów, bez szukania przyczyny dolegliwości. Przy zwyrodnieniu wysiękowym na przykład wstrzykiwane są do oka leki, najczęściej jednak bez powodzenia. Jaskrę leczy się preparatami kroplowymi, bez rewelacyjnych efektów, za to z licznymi skutkami ubocznymi. Większego problemu nie stanowi dzisiaj tylko zaćma, ponieważ interwencja chirurgiczna w przypadku

tej choroby jest rutynową procedurą. Nie bierze się jednak pod uwagę metabolicznego podłoża tej choroby².

Winny stres oksydacyjny

Medycyna naturalna szuka przyczyny choroby, by ją wyeliminować, wdrażając metody, które pobudzają organizm do samoleczenia. Etiologia najczęstszych i najbardziej opornych na leczenie chorób oczu, na które na całym świecie wzrasta zapadalność – zaćmę, AMD, jaskrę i retinopatię cukrzycową – jest złożona i wieloczynnikowa. Jednak naukowcy znaleźli wspólny mechanizm sprawczy – jest to stres oksydacyjny. Oko jest na niego szczególnie podatne ze względu na wysokie zużycie tlenu, duże stężenie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz skumulowaną ekspozycję na światło widzialne o wysokiej energii. Ta kombinacja czynników prowadzi do powstania reaktywnych form tlenu, które mogą wywołać uszkodzenie oksydacyjne tkanek oka. W związku z tym istnieje duże zainteresowanie badawcze rolą przeciwutleniaczy w diecie i potencjalnymi korzyściami terapeutycznymi suplementów witamin i minerałów przeciwutleniających. Jest to nieskomplikowana i skuteczna strategia zapobiegania, a także spowalniania postępów chorób oczu³.

Kombinacja suplementów w AMD

Nagle widzisz ciemną plamę w polu widzenia lub litery rozmazują się podczas czytania. Te objawy wskazują na związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej. Jest to przewlekła choroba siatkówki, która zwykle występuje od 50. r.ż. W wyniku tej choroby dochodzi do uszkodzenia siatkówki, a w szczególności jej centralnej części – plamki żółtej, co prowadzi do pogorszenia wzroku a niejednokrotnie do całkowitej utraty widzenia centralnego⁴. W badaniu Age-Related Eye Disease Study (AREDS), przeprowadzonym w wielu ośrodkach w USA, randomizowano 3 640 osób z AMD do przyjmowania preparatów uzupełniających zawierających kombinację witaminy C, E, beta-karotenu, cynku i miedzi lub placebo każdego dnia. Głównym wnioskiem z badań było to, że codzienna, długotrwała suplementacja witaminą C (500 mg), witaminą E (400 j.m.), beta-ka-

„Naukowcy znaleźli wspólny mechanizm sprawczy chorób oczu – jest to stres oksydacyjny”

rotenem (15 mg), cynkiem (80 mg tlenku cynku) i miedzią (2 mg tlenku miedzi) zmniejszyła ryzyko progresji do zaawansowanego stadium AMD z 28% (obserwowane z placebo) do 20% po 5 latach u osób z co najmniej średnim stopniem AMD. Oznacza to, że dla tych pacjentów na każde 1 tys. przyjmujących suplement u 80 osób choroba by nie postępowała. Kiedy do tej formuły dodano luteinę, zeaksantynę i kwasy tłuszczowe omega-3, ryzyko progresji do zaawansowanego stadium AMD jeszcze bardziej się zmniejszyło⁵.

Spowolnić zaćmę multiwitaminą

Zaćmę definiuje się jako widoczne zmętnienie w przejrzystej soczewce oka. Wiek jest najważniejszym czynnikiem ryzyka tej choroby. Wraz ze starzeniem się soczewki zachodzą zmiany w strukturze jej białek, co prowadzi do utraty wzroku⁶. Uważa się, że w tym procesie kluczowe są reakcje oksydacyjne w obrębie soczewki. Wyniki badań sugerują, że ryzyko wystąpienia zaćmy można zmniejszyć poprzez dietę zawierającą optymalny poziom witamin C i E, luteiny i zeaksantyny oraz codzienne stosowanie suplementów multiwitaminowych⁷. Jednak w badaniach, w których porównywano suplementy witamin antyoksydacyjnych (beta-karoten, wita-

miny C i E) z nieaktywnym placebo lub brakiem suplementu, nie stwierdzono żadnego wpływu na występowanie lub progresję zaćmy⁸. Ryzyko rozwoju zaćmy zmniejsza 10-letnie stosowanie suplementów multiwitaminowych⁹.

Witaminy B na jaskrę

Jaskra rozwija się powoli, często bezobjawowo, a wykrywa się ją najczęściej podczas badań kontrolnych u okulisty. Zapowiadać ją mogą takie objawy jak światłowstręt, łzawienie oczu, widzenie tęczyowych kół lub mroczków przy spoglądaniu na źródło światła. Jaskra należy do chorób, powodujących zanik nerwów wzrokowych, prowadzących do utraty wzroku. Głównym czynnikiem jest wzrost ciśnienia wewnątrz gałki ocznej. Leczenie polega na jego zmniejszeniu poprzez stosowanie kropli do oczu lub doustnych. Jaskrę można też leczyć laserowo lub operacyjnie z krótkotrwałym i ryzykownym zazwyczaj efektem¹⁰.

Naukowcy przyjrzeni się związkowi witamin z grupy B i jaskry. Dziewiętnaście badań wykazało związek poziomu witaminy B we krwi z tą chorobą oczu, najbardziej pomocne okazały się witamina B9 i B12¹¹. W innych badaniach nie zauważono istotnych różnic w poziomie witaminy B6 w osoczu lub poziomie B9 lub B12 w surowi-





„Istnieje duże zainteresowanie badawcze rolą przeciwutleniaczy w diecie i potencjalnymi korzyściami terapeutycznymi suplementów witamin i minerałów przeciwutleniających”

cy pacjentów z jaskrą w porównaniu z grupą kontrolną¹². Jednak niższy poziom witamin B9 i B12 jest silnie powiązane z wyższym stężeniem homocysteiny, która indukuje apoptozę w komórkach zwojowych siatkówki¹³.

Są dowody na to, że u pacjentów z jaskrą obserwuje się niższy poziom witaminy C w surowicy krwi¹⁴, ale inne badania nie odnotowały zmian na lepsze, gdy uczestnicy eksperymentów byli nią suplementowani¹⁵. Dwa badania wskazują, że przed jaskrą chroni kapusta liściasta¹⁶.

Zdaniem prof. Johna Boela, twórcy metody leczenia chorób oczu akupunkturą, dietetycznym powodem jaskry może być duże spożycie białka mleka krowiego oraz glutenu – powoduje to nieodpowiednią konsystencję krwi, która prowadzi do zakłócenego metabolizmu oka a dietą pomocną przy tym schorzeniu jest dieta śródziemnomorska¹⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. A meta-analysis and evaluation of national brands. Cancer. 2008;113:150-157
2. Akupunktura oka według prof. Johna Boela, Jacek Skarbek, Vital 2020
3. Lancet Glob. Health. 2017;5:e1221-e1234
4. Community Eye Health. 2014; 27(87): 49-50
5. JAMA Ophthalmol. 2014;132:142-149
6. Trans. R. Soc. B Biol. Sci. 2011;366:1278-1292
7. Nutr. Rev. 2014;72:30-47
8. Cochrane Database Syst. Rev. 2012;6
9. Ophthalmology. 2011; 118: 2113-2119
10. Ann. Ophthalmol. 1979; 11:1095-1100
11. J. Glaucoma. 2016;25:e94-e98
12. J. Neural Transm. 2007;114:445-450
13. Graefes Arch. Clin. Exp. Ophthalmol. 2010;248:243-248
14. Am. J. Ophthalmol. 2008;145:1081-1089
15. Am. J. Ophthalmol. 2012;154:635-644

12 kluczowych dla zdrowia oczu witamin, pierwiastków i kwasów tłuszczowych

Oczy to złożone narządy, które do prawidłowego funkcjonowania potrzebują wielu witamin i składników odżywczych. Oto najważniejsze z nich.

1. Witamina A

Odgrywa kluczową rolę w widzeniu, chroniąc przed zanieczyszczeniami rogówkę – zewnętrzną osłoną oka. Ponadto witamina A wpływa na pracę siatkówki i jest również składnikiem rodopsyny – białka wchodzącego w skład oczu, które pozwala widzieć w ciemnościach¹. Niedobór witaminy A może prowadzić do kseroftalmii – postępującej choroby oczu rozpoczynającej się ślepotą nocną. Jeśli niedobór witaminy A się utrzymuje, kanaliki łzowe i oczy mogą zacząć wysychać, prowadząc do utraty wzroku². Witamina A to naturalna ochrona przed poważnymi chorobami oczu. Badania wskazują, że dieta bogata w produkty zawierające witaminę A oraz suplementacja chronią przed ryzykiem zaćmy i związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółte (AMD)³.

W diecie: Najwyższe stężenia witaminy A znajduje się w olejach z wątroby ryb, na przykład dorsza lub rekina (tran). Inne jej źródła to mleko i jajka, które zawierają również pewną ilość prowitaminy A. Większość prowitaminy A pozyskujemy z zielonych warzyw liściastych, warzyw pomarańczowych i żółtych, przetworów pomidorowych, owoców i olejów roślinnych. Szczególnie dużo zawierają witaminę A zawierają: marchew, brokuły, kantalupa i kabaczek, bataty, papryka, dynia⁴.



2. Witamina E

Formą witaminy E, która znajduje się we krwi i tkankach jest α -tokoferol. Jego właściwości oksydacyjne chronią tłuszcze, które wchodzą w skład błon komórkowych oka i są podatne na zniszczenie poprzez utlenianie przez wolne rodniki. α -Tokoferol atakuje je, aby zapobiec reakcji łańcuchowej utleniania lipidów.⁵ Biorąc pod uwagę fakt, że siatkówka oka składa się głównie z kwasów tłuszczowych, witamina E skutecznie chroni wzrok⁶.

Trwające 7 lat badanie z udziałem 3 640 osób z chorobami oczu, wykazało, że codzienne przyjmowanie 400 j.m. witaminy E w suplementie, zawierającym też witaminę C, cynk i beta-karoten, zmniejszyło ryzyko pogłębienia się schorzeń o 25%. Najlepsze efekty



osiągnięto przy AMD⁷. Ponadto inne badania sugerują, że dieta, która dostarcza witaminę E, zapobiega zaćmie związanej z wiekiem⁸. Wykazano też, że poprawia agregację płytek krwi i rozszerzenie naczyń, co może pomagać w zapobieganiu jaskrze⁹.

W diecie: Jeśli chcemy zminimalizować ryzyko zaćmy i innych chorób oczu oraz osłabienia wzroku, nie żałujmy sobie orzechów (włoskich, laskowych, migdałów), nasion (pestki dyni), oleju słonecznikowego, łososia, awokado, zielonych warzyw liściastych (szpinak), jabłek, pomidorów, papryki czerwonej i zielonej.

3. Witamina C

Jest niezbędna do wytwarzania kolagenu – białka, które zapewnia oku strukturę, szczególnie w rogówce i twardówce^{10 11}. Wyniki kilku badań sugerują, że witamina C zmniejsza ryzyko rozwoju zaćmy¹². Obniża je aż o 75%, kiedy codzienne spożycie przekracza 490 mg¹³. Regularna suplementacja może uchronić przed tą chorobą w 45%¹⁴.

Oczy wymagają szczególnej ochrony antyoksydacyjnej, ponieważ mają wysoki wskaźnik metabolizmu i są szczególnie narażone na zanieczyszczenia, m.in. dym papierosowy, przed którym witamina C chroni¹⁵. Poza tym w oku współdziała i aktywuje inne przeciwutleniacze, takie jak witaminę E¹⁶.

W diecie: Szczególnie duże ilości witaminy C zawierają owoce cytrusowe i tropikalne, papryka, brokuły i jarmuż. Bogate w nią są również truskawki, kiwi, czerwona i zielona papryka¹⁷.

4. Witaminy B6, B9 (kwas foliowy) i B12

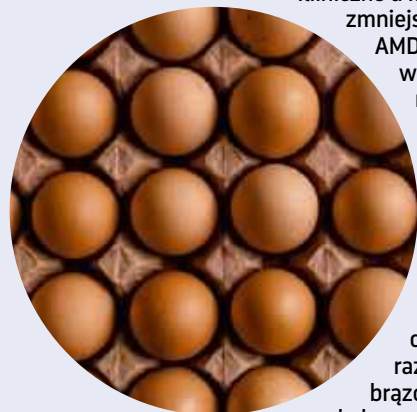
Dla wzroku znaczenie mają w szczególności witaminy B6, B9 i B12. Ich kombinacja obniża poziom homocysteiny – białka w organizmie, które związane jest ze stanem zapalnym i zwiększonym ryzykiem rozwoju AMD oraz jaskry¹⁸. Badanie

kliniczne u kobiet wykazało 34% zmniejszone ryzyko rozwoju AMD podczas przyjmowania 1 000 mcg witaminy B12 wraz z witaminami B6 i B9¹⁹.

W diecie: Witamina B6: ryby, drób, jaja, soja, orzechy, banany, ziarno pszenicy, płatki owsiane, kasza gryczana, groch, fasola, chleb biały, pieczywo razowe, kielki, kapusta, brązowy ryż, kukurydza, kabaczek, banany, zielone warzywa, figi, soja, tempeh.

Kwas foliowy (witamina B9): zielone warzywa liściaste, sezam, kielki pszenicy, drożdże piwne, soczewica, orzechy, nasiona, produkty mleczne, pełne ziarna, daktyle, łosoś, tuńczyk, warzywa strączkowe i korzeniowe

Witamina B12: drożdże piwne, śledzie, makrela, owoce morza, sardynki, wodorosty morskie, kiszkonki, groch, produkty sojowe, chmiel, mleczne produkty fermentowane²⁰.



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 vitalność 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

REKLAMA

5. Ryboflawina (witamina B2)

Jako przeciwutleniacz zmniejsza stres oksydacyjny w oczach²¹. W szczególności naukowcy badają potencjał ryboflawiny w zapobieganiu zaćmie, ponieważ przedłużający się jej niedobór może prowadzić do tej choroby. Wiele osób z zaćmą ma w organizmie niski poziom tego przeciwutleniacza²². Jedno z badań wykazało 31-51% zmniejszenie ryzyka rozwoju zaćmy, gdy diety uczestników zawierały 1,6-2,2 mg ryboflawiny dziennie²³.



W diecie: Ryboflawinę znajdziemy w takich produktach żywnościowych jak: pełne ziarna zbóż, warzywa strączkowe, żółtko jaj, ser, ryby, drób, szpinak, szparagi, brukselka, awokado, wodorosty morskie, grzyby, melasa, szalwia, owoc dzikiej róży, skrzyp, świetlik, nasiona kopru, pieprz cayenne²⁴.

6. Niacyna (witamina B3)

Ostatnio badania sugerują, że może odgrywać rolę w zapobieganiu jaskrze, schorzeniu, w którym nerw wzrokowy oka ulega uszkodzeniu²⁵. Badanie obserwacyjne dotyczące diety Koreańczyków i ryzyka wystąpienia jaskry wykazało związek między niskim spożyciem niacyny a tą chorobą²⁶. Ponadto badanie na zwierzętach jest dowodem, że wysokie dawki suplementów niacyny skutecznie zapobiegały jaskrze²⁷.

Suplementy niacyny należy stosować ostrożnie. Przyjmowana w dużych ilościach, czyli 1,55 g dziennie, może powodować niewyraźne widzenie, uszkodzenie plamki żółtej i zapalenie rogówki²⁸.

W diecie: mięso cielęce, makrela, drożdże, chleb pełnoziarnisty, ziarna pszenicy, szpinak, kapusta, groszek, marchew, jabłka, pomarańcze²⁹.



7. Luteina i zeaksantyna

Spośród 20-30 karotenoidów znajdujących się w ludzkiej krwi i tkankach, tylko luteina i zeaksantyna znajdują się w soczewce i siatkówce³⁰. Są skoncentrowane w plamce żółtej oraz centralnym obszarze siatkówki. Ograniczają uszkodzenia oksydacyjne siatkówki poprzez pochłanianie niebieskiego światła i wygaszanie reaktywnych form tlenu³¹.



Już 6 mg dziennie wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem AMD³². Kilka badań sugeruje, że te związki roślinne mogą zapobiegać zaćmie lub spo-

“Ryzyko wystąpienia zaćmy można zmniejszyć poprzez dietę zawierającą optymalny poziom witamin C i E, luteiny i zeaksantyny”

walniać postęp AMD³³. Randomizowane badanie wykazało potencjalne korzyści luteiny dla osób z zaćmą. W ciągu dwóch lat osoby przyjmujące suplementy zawierające 15 mg luteiny trzy razy w tygodniu doświadczyły poprawy widzenia³⁴. W badaniach bez skutków niepożądanych stosowano do 20 mg luteiny dziennie przez 6 miesięcy³⁵.

W diecie: Już 6 mg luteiny i zeaksantyny może przynieść korzyści, a dieta bogata w owoce i warzywa naturalnie zapewni taką ilość. Związki te znajdziemy w gotowanym i surowym szpinaku, jarmużu, groszku zielonym, brukselce, kapuście włoskiej, sałacie rzymskiej, kukurydzy³⁶.

8. Kwasy tłuszczowe omega-3

To rodzaj tłuszczów wielonienasyconych, które wchodzą w skład błon komórkowych siatkówki oka i wpływają ich na mechanizmy sygnalizacyjne zaangażowane w fototransdukcję³⁷. Oprócz pomagania w tworzeniu komórek oka i funkcjonowaniu siatkówki, tłuszcze omega-3 mają właściwości przeciwzapalne, które odgrywają ważną rolę w zapobieganiu retinopatii cukrzycowej (DR).

Przegląd 31 badań sugeruje, że diety bogate w tłuste ryby – takie jak dieta śródziemnomorska – mogą chronić przed retinopatią cukrzycową³⁸. Omega-3 przynoszą też korzyści osobom z chorobą suchego oka, pomagając im wytwarzać więcej łez, by mogli wyraźnie widzieć³⁹.

Kwasy tłuszczowe omega-3 – DHA i EPA – mają szereg właściwości neuroprotektoryjnych siatkówki. Obejmuje to modulację procesów metabolicznych wpływających na stres oksydacyjny, stan zapalny i unaczynienie⁴⁰. Sugeruje się, że miażdżyca naczyń krwionośnych zaopatrujących siatkówkę przyczynia się do ryzyka AMD, podobnie jak mechanizm związany z chorobą wieńcową, co oznacza, że osoby chore na serce i te ze zwyrodnieniem plamki żółtej powinny dbać o obecność omega-3 w swojej diecie⁴¹. Dotyczy to również zespołu suchego oka. W badaniu z udziałem pacjentów cierpiących na tę chorobę okazało się, że przyjmowanie dziennie omega-3 w proporcjach 450 mg EPA (kwas eikozapentaenowy) i 300 mg DHA (kwas dokozaheksaenowy) oraz 1 tys. mg oleju z nasion lnu dziennie, doprowadziło do zmniejszenia objawów po 90 dniach w porównaniu z grupą placebo⁴². Inne badania wykazały subiektywną poprawę w zespole suchego oka przy suplementacji kwasów omega-3, nawet jeśli obiektywne wyniki się nie zmieniały⁴³.

W diecie: Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz w: zielonych roślinach liściastych, awokado, orzechach włoskich, nasionach chia, oleju rzepakowym, nasionach i oleju z lnu, oliwie z oliwek, tłustych rybach morskich (makrela, śledź, łosoś), krewetkach, tranie, dziczyźnie, mięsie z hodowli ekologicznych oliwek⁴⁴.



Mitochondrialne wsparcie Twoich oczu

Oczy pozbawione ważnych składników odżywczych z czasem słabną. Sprzyja to problemom z widzeniem o zmroku, zaburzeniom ostrości widzenia, czy zwyrodnieniu plamki żółtej.

Aby zwalczyć postępujące z wiekiem kłopoty ze wzrokiem, warto utrzymać odpowiedni poziom substancji mitochondrialnych w organizmie.

MitoVision® MSE dr Enzmann:

- To starannie opracowany kompleks substancji mitochondrialnych, który wspiera pracę narządu wzroku.
- Preparat łączy w sobie dobroczynne działanie tauryny, koenzymu Q10, kwasu α -liponowego, cynku, niacyny, luteiny i zeaksantyny, a także manganu, miedzi oraz selenu, co maksymalizuje pozytywny wpływ preparatu na oczy, w tym siatkówkę i rogówkę.
- Dzięki zawartości takich substancji antyoksydacyjnych jak koenzym Q10 czy kwas α -liponowy MitoVision® wzmacnia ochronę organizmu przed atakami wolnych rodników tlenowych i dba o zdrowie mitochondriów.
- Najwyższą jakość oraz odpowiednio wysoką porcję terapeutyczną gwarantuje niemieckie laboratorium pod kierunkiem dr. Franza Enzmanna.



🌐 www.mito-pharma.pl

☎ +48 95 736 50 50

✉ biuro@mito-pharma.pl

 mitopharma®

9. Tiamina (witamina B1)

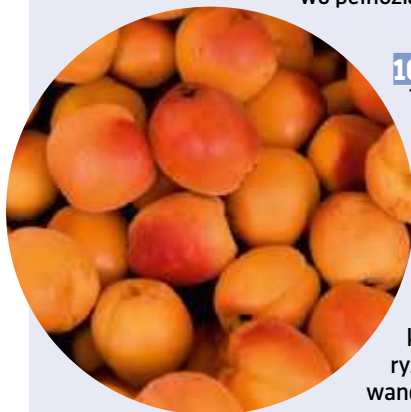
Badanie przeprowadzone na 2 900 osobach w Australii sugeruje, że dieta bogata w tiaminę zmniejsza ryzyko rozwoju zaćmy o 40%. Razem z witaminą A, niacyną i ryboflawiną może też chronić przed zaćmą⁴⁵. Co więcej, tiamina została zaproponowana jako potencjalna metoda leczenia wczesnych stadiów retinopatii cukrzycowej. Badanie kliniczne wykazało, że 100 mg tiaminy przyjmowane trzy razy dziennie zmniejszało ilość albuminy w moczu pacjentów z cukrzycą typu 2⁴⁶.

W diecie: niełuskane ziarno pszenicy, kielki zbożowe, płatki owsiane, słonecznik, drożdże, orzechy, groch, fasola, jaja, pieczywo pełnoziarniste, ryby, ziemniaki⁴⁷.



10. β -karoten

To główne źródło prowitamin A. Naukowcy są zdania, że odgrywa on kluczową rolę z zapobieganiu i łagodzeniu objawów chorób oczu związanych z wiekiem⁴⁸. Dzienna suplementacja 17 mg β -karotenu wraz z witaminami C i E, cynkiem i miedzią zmniejszała ryzyko rozwoju zaawansowanego AMD⁴⁹. 3-6 mg na dobę



„Przegląd 31 badań sugeruje, że diety bogate w tłuste ryby – takie jak dieta śródziemnomorska – mogą chronić przed retinopatią cukrzycową oraz jaskrą”

β -karotenu ze źródeł pokarmowych jest wystarczające, żeby zapobiegać zwyrodnieniowym chorobom oczu⁵⁰.

W diecie: Pokarmy bogate w β -karoten to: morele, brokuły, marchew, jarmuż, sałata rzymska, dynia, szpinak, bataty⁵¹.

11. Cynk

Cynk jest ważny dla zdrowia siatkówki, ponieważ jest potrzebny do optymalnego metabolizmu oka. Cynk odgrywa również ważną rolę w strukturze białek i błon komórkowych oczu a także wpływa na przekazywanie impulsów nerwowych⁵².

W diecie: ostrygi, małże, wątroba cielęca, pestki dyni, kakao, wątroba wieprzowa, tłusty ser ementaler, wołowina, nasiona fasoli, kasza gryczana, migdały, płatki owsiane, chleb żytni razowy, gorzka czekolada, sardynki w puszcze i zielony groszek⁵³.



12. Selen

Selen został przebadany w kontekście leczenia zespołu niedokrwiennego oka – jest to przewlekła choroba polegająca na niedokrwienu przedniego i/lub tylnego odcinka oka i jest spowodowana najczęściej zwężeniem tętnicy szyjnej jako objawu miażdżycy. Śmiertelność u pacjentów z tą chorobą wynosi do 40% w ciągu 5 lat od zainicjowania⁵⁴. Suplementacja selenem hamuje wzrost peroksydacji lipidów związany z niedokrwienniem, co wiąże się z tym, że choroba się nie rozwija. Dobre efekty osiąga się suplementacją selenem w połączeniu z melatoniną⁵⁵.

W diecie: orzechy brazylijskie, tuńczyk, nasiona słonecznika, wątroba, serce, nerki wieprzowe, wołowe i cielęce, owoce morza i ryby (szczególnie śledzie), drób, jaja, drożdże, brązowy ryż, pieczywo razowe, soczewica, kielki pszenicy⁵⁶.



BIBLIOGRAFIA

1. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>
2. <https://www.britannica.com/science/vitamin-A-deficiency>
3. Nutrition. 2014 Oct;30(10):1113-21
4. Adv Pharmacol. 1997;38:515-36
5. Prog Retin Eye Res. 2005; 24 :87-138
6. Arch Ophthalmol. 2001 Oct;119(10):1417-36
7. Public Health Nutr. 2015 Oct;18(15):2804-14
8. Mol Aspects Med. 2005; 26 :459-516
9. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
10. Micron. 2001 Apr;32(3):261-72
11. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 69, Issue 6, June 1999, Pages 1086-1107
12. Am J Clin Nutr. 1991 Jan;53(1 Suppl):352S-355S
13. BMJ. 1992 Aug 8;305(6849):335-9
14. Curr Eye Res. 1997; 16 :857-864
15. Am J Clin Nutr. 1999; 69 :1086-1107
16. Agricultural Research Service. FoodDataCentral, 2019
17. Sci Rep. 2015; 5: 10585
18. Arch Intern Med. 2009 Feb 23;169(4):335-41
19. Clin Med (Lond). 2015 Apr;15(2):145-50
20. Am J Clin Nutr. 2009;89(6):1960S-1980S
21. Am J Clin Nutr. 1981 May;34(5):861-3
22. Am J Epidemiol. 1995 Feb 15;141(4):322-34
23. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2014:325-30
24. Nat Commun. 2016;7:12948
25. Nutrients. 2018 Mar 22;10(4):387
26. Science. 2017 Feb 17;355(6326):756-760
27. National Academies Press (US); 1998.ISBN-10: 0-309-06411-2
28. Adv Nutr. 2016 May; 7 (3):556-8
29. Curr Eye Res. 1999; 19 :502-505
30. J Nutr. 2002; 132 :540S-542S
31. 35 Eye Disease Case-Control Study Group. JAMA. 1994; 272 : 1413-1420
32. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2014 Dec 16;56(1):252-8
33. Nutrition. 2003 Jan;19(1):21-4
34. J Food Compos Anal. 2009; 22 :9-15
35. J Nutr Metab. 2011; 2011: 748361
36. PLoS One. 2018; 13(1): e0186582
37. J Nutr Metab. 2011; 2011: 748361
38. Prog Retin Eye Res. 2005; 24 :87-138
39. St Louis (MO): Mosby; 1994. s. 149-173
40. Cornea. 2011; 30 (3):308-314
41. Current Opinion in Ophthalmology. 2011; 22 (4):279-282
42. Int J Vitam Nutr Res. 2013;83(1):36-47
43. Ophthalmology. 2000 Mar;107(3):450-6
44. Diabetologia. 2009 Feb;52(2):208-1
45. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-Consumer/>
46. Clin Interv Aging. 2013; 8:741-748
47. Arch Ophthalmol. 2001;119:1417-1436
48. Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington: National Academies Press; 2000
49. US Department of Agriculture USDA-NCC Carotenoid Database for US Foods – 1998
50. J Nutr. 2000; 130 :1432S-1436S
51. Nutrients. 2016 Oct; 8(10): 601
52. Medical Science Monitor. 2012;18(8):RA138-RA144
53. Journal of Surgical Research. 2013;185(1):56-63



Jak poprawić wzrok po czterdziestce?

Ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśni, joga i akupunktura oka mogą usprawnić widzenie. Na szczęście możemy wiele zrobić, żeby spowolnić starczowzroczność.

Oczy starzeją się podobnie, jak wszystkie organy organizmu – to naturalny proces, który sprawia, że jakość naszego życia pogarsza się. W pewnym momencie zauważamy, że czytanie książek wieczorem sprawia nam trudność, wzrok szybciej męczy się, gdy długo pracujemy przed monitorem komputera, a żeby odczytać drobny druk, odsuwamy go od oczu. Wzrok po 40. r.ż. stopniowo ulega pogorszeniu – najpierw zmiany zachodzą skokowo, są zauważalne i mogą stać się przyczyną dyskomfortu i stresu, a później spowalniają – co 2-3 lata utrata ostrości widzenia pogłębia się o 0,25 lub 0,5 dioptrii. Prezbiopia nie powoduje bólu oczu, całkowitego braku ostrości czy podwójnego widzenia. Te objawy

świadczą o innych chorobach okulistycznych, które trzeba szybko skonsultować ze specjalistą. Starczowzroczność to stan, z którym w różnym stopniu, zmagają się każdy po czterdziestce. Najwcześniej dotyka osoby z dalekowzrocznością – trzymają książkę coraz dalej od oczu i coraz gorzej widzą małe obiekty. Z kolei krótkowzroczni czterdziestolatkowie często uznają swoje dotychczasowe okulary za zbyt mocne. Mogą nawet zacząć czytać bez nich, chociaż dotąd nie było to możliwe. Złudzenie poprawy widzenia w końcu jednak mija, po czym przychodzi moment, kiedy trzeba zdecydować się na soczewki skupiające. Osoby bez wad wzroku w wieku średnim zauważają, że dużo szybciej męczą się im oczy,

a wtedy obraz zamazuje się. Zaczynają mieć problemy z czytaniem etykiet, sms-ów, prasy. Czytanie drobnego tekstu wymaga dodatkowego wysiłku dla oczu, co może skutkować bólami głowy, zmęczeniem i dekoncentracją¹.

Sztynnienie soczewki

Główną przyczyną prezbiopii jest postępujący spadek zdolności akomodacyjnej soczewki. Akomodacja to umiejętność dostosowania się do oglądania przedmiotów znajdujących się w różnych odległościach. Jest możliwa dzięki zmianie kształtu soczewki oka – zmienia się jej ogniskowa i obrazy w siatkówce ulegają wyostreniu. Elastyczna soczewka zmienia kształt dzięki wewnątrzgałkowym mięśniom rzęskowym, które kurczą się

i rozluźniają. Skurcz mięśnia powoduje uwypuklenie soczewki (ostre widzenie z bliskich odległości), a rozluźnienie jej spłaszczenie (ostre widzenie dali).

Istnieją teorie opisujące mechanizm starczowzroczności – najczęściej przytaczane to Helmholtza, Schachara i Catenary Colemana. Zgodnie z pierwszą z nich, skurcz mięśni rzęskowych powoduje rozluźnienie mięśni oka i wzrost wypukłości przedniej torebki soczewki. W przeciwieństwie do niej teoria Schachara mówi, że skurcz mięśnia rzęskowego powoduje zwiększone napięcie jej równikowych włókien. W efekcie dochodzi do zakrzywienia przedniej środkowej części soczewki ze spłaszczeniem jej obwodu. Natomiast zgodnie z sieciową teorią Catenary Colemana, przy skurczu mięśnia rzęskowego podnosi się ciśnienie w oku, co powoduje zakrzywienie przedniej torebki soczewki w środku². Spośród wszystkich koncepcji najpopularniejsza i powszechnie akceptowana, wskazuje na zwiększoną sztywność soczewki krystalicznej.

Prezbiopia jest stanem fizjologicznym, który objawia się najpierw postępującą trudnością w czytaniu ze zwykłej bliskiej odległości, ponieważ soczewka z wiekiem sztywnieje³. Dlaczego tak się dzieje? Wraz ze starzeniem się całego organizmu, osłabieniu ulegają mięśnie odpowiadające za akomodację oka. Równocześnie zmniejsza się elastyczność soczewki, przez co nie może się ona odkształcać we właściwy sposób i zapewnić ostrości widzenia.

Palming

Najważniejszą techniką odprężania pasywnego jest technika nazwana przez dr. Batesa zasłanianiem.

Usiądź przy stole, oprzyj na nim łokcie i zasłoń oczy dłońmi, tak aby nie naciskać gałek ocznych. Palce powinny spoczywać na czole, dolna część dłoni opierać się na kości policzkowej, krąwędzie zaś stykać się bez nacisku z nosem. Do otwartych oczu nie powinno docierać światło. Przy zmęczonym wzroku można mieć trudności z osiągnięciem pełnej czerni. Wówczas przed oczami często pojawiają się świetliste prążki czy ruchome światła i kolory. Z czasem te wrażenia znikają. Nie staraj się jednak na siłę zobaczyć czerni. Poczuj swoje ciało, odpręż kark, barki, szyję. Oddychaj głęboko i powoli. Powieki powinny swobodnie podnosić się i opadać. Licz oddechy. Jakość widzenia w dużej mierze zależy od jakości krążenia, a ta z kolei uzależniona jest od pracy serca i właśnie oddychania. Widzenie czerni przyjdzie w końcu samo. Ćwiczenie pasywnego relaksu stosujemy przez 5 minut – tak często, jak jest to potrzebne. Stanowi ono najlepszy znany sposób odpoczynku dla zmęczonych oczu. 2 sesje relaksu oraz przebywanie w świetle słońca przez godzinę pozwalają niemal dwukrotnie przedłużyć zdolność pracy przy monitorze komputera.



„Prezbiopia to stan, z którym w różnym stopniu, zmagają się każda osoba po czterdziestce”

Starczowzroczność nie jest chorobą, ale z czasem coraz bardziej utrudnia codzienne życie. Dlatego nie wolno jej lekceważyć. Pogorszenie wzroku jest nieuchronne, ale możemy wiele zrobić, żeby spowolnić ten proces. W trosce o wzrok liczą się proste, zdrowe nawyki, takie jak zapewnienie sobie odpowiedniego oświetlenia w czasie pracy czy czytania książek, prawidłowa odległość tekstu czy monitora od oczu i robienie przerw w pracy czy oglądaniu telewizji. Oczom zawsze pomaga przebywanie na łonie natury – w świetle dziennym i patrzenie się na zieleń⁴.

Leczenie prezbiopii w okulistyce

Chociaż starczowzroczności to proces nieodwracalny, można go złagodzić lub korygować. Medycyna konwencjonalna proponuje refrakcyjne zabiegi laserowe, soczewki i okulary. W korekcji laserowej do niedawna stosowano monowizję, która polegała na pozostawieniu w jednym oku niewielkiej minusowej wady, co miało pomóc w percepcji przedmiotów widzianych z bliska. Ten sposób ograniczał jednak widzenie pośrednie oraz zaburzał widzenie przestrzenne. Obecnie podczas takich zabiegów prezbiopia korygowana jest do zera w obu oczach. Rogówka modelowana jest tak, aby dać możliwość widzenia z bliska i z daleka, bez potrzeby korzystania z okularów⁵. Refrakcyjna wymiana soczewki to rozwiązanie dla tych osób, które nie mogą poddać się zabiegowi laserowemu. Wówczas ich naturalna soczewka zostaje usunięta a do rogówki zostaje wszczepiona sztuczna⁶. Leczenie laserowe najczęściej sprawdza się w leczeniu chorób oczu, takich jak jaskra czy krótkowzroczność. W opinii wielu specjalistów lepiej nie stosować go u osób, które mają tylko starczowzroczność i nie mają innych problemów wpływających na wzrok. Warto też wiedzieć, że wyników chirurgii laserowej nie da się odwrócić. Bywa, że zabiegi laserowe pogarszają widzenie przestrzenne. Mózg nie zawsze potrafi przystosować się do tej zmiany. Inne negatywne skutki zabiegu to ból i pogorszenie widzenia o zmierzchu

i w nocy. Część osób po wymianie soczewki i tak musi nosić okulary do czytania, a niektórym trudniej jest dostrzec rzeczy w oddali. Zabieg ten może również prowadzić do blizn na rogówce, co dodatkowo negatywnie wpłynie na wzrok⁷.

Pan Hilary

Najprostsza i najpopularniejszą metodą poprawy widzenia jest noszenie okularów. Należy jednak pamiętać, że zamiast kupować okulary w aptece czy drogerii, bezpieczniej umówić się na wizytę u optometrysty, który dobierze szkła do indywidualnych potrzeb. Osoby, które nosiły okulary, zanim rozwinęła się u nich starczoowzroczność, teraz potrzebują soczewek korekcyjnych o 2 różnych mocach – do czytania i patrzenia w dal. Ci, którzy uważają, że przełączanie między 2 parami okularów jest zbyt kłopotliwe, mogą wybrać okulary dwuogniskowe. Ich soczewki podzielone są na 2 strefy – dolna służy do patrzenia na pobliskie obiekty, a górna do patrzenia na oddalone. Najpopularniejszym typem okularów wieloogniskowych są okulary zmiennoogniskowe z wypolerowanymi soczewkami, dzięki czemu wyraźnie widzi się też rzeczy z odległości pośrednich.

Innym rodzajem okularów wieloogniskowych są trójogniskowe, w których jedna strefa służy do widzenia na odległość, jedna do widzenia pośredniego, a jedna do widzenia w blizy. Na początku może być trudno przyzwyczaić się do nich, bo mogą powodować bóle i zawroty głowy.

Niewidzialne soczewki

Soczewki kontaktowe mogą być dobrą alternatywą, szczególnie dla osób, które potrzebowały okularów lub soczewek kontaktowych przed wystąpieniem starczoowzroczności. Umieszcza się je na rogówce oka i unosi się na cienkiej warstwie płynu łzowego. Podobnie jak okulary, soczewki kontaktowe „ko-rygują” siłę refrakcyjną naturalnej soczewki oka. Ich zaletą jest to, że nie zmieniają wyglądu i nie przeszkadzają podczas uprawiania sportu. Wymagają jednak odpowiedniej pielęgnacji i obsługi, czasami mogą podrażniać rogówkę i wiązać się z niewielkim ryzykiem infekcji. Muszą być zakładane codziennie rano i wyjmowane każdego wieczoru – jeśli możesz je nosić przez cały dzień. Niektórzy noszą soczewki kontaktowe tylko przez kilka godzin dziennie, a przez resztę czasu okulary.

Soczewki kontaktowe są twarde lub miękkie. Aby zapobiec zabrudzeniu lub wyschnięciu, pozostawia się je na noc w roztworze dezynfekującym. Aby dobrać odpowiednie dla siebie soczewki, trzeba udać się do okulisty lub optyka. Opcją dla osób ze starczoowzrocznością są soczewki dwuogniskowe lub wieloogniskowe, które mają różne strefy do patrzenia na pobliskie i bardziej odległe obiekty. Dostępny jest również inny rodzaj soczewek kontaktowych, znany jako soczewki „monowizyjne”. Tutaj nosisz jedną soczewkę, aby widzieć odległe przedmioty w jednym oku (dominujące oko lub „odległe” oko), a drugą, aby widzieć pobliskie przedmioty w drugim oku (nie-



dominujące lub „bliskie” oko). W wielu przypadkach mózg po pewnym czasie przystosowuje się do monowizyjnych soczewek kontaktowych⁸.

Korzystanie z okularów i soczewek ma jednak niedogodności – trzeba je co jakiś czas wymieniać, ponieważ wada się pogłębia, a samo ich noszenie jest po prostu niekomfortowe.

Oczy na WF-ie

Okulary nie leczą wzroku, stanowią jedynie zewnętrzną pomoc. Poprawę widzenia można osiągnąć poprzez naturalną terapię, która obejmuje ćwiczenia oczu. Potwierdzono, że przynoszą one zadowalające rezultaty przy dysfunkcji akomodacyjnej, z którą mamy do czynienia przy pogłębiającej się starczoowzroczności⁹. Narząd wzroku jest bardzo delikatny i z wiekiem narażony na osłabienie, ale jak każdy inny narząd naszego ciała jest podatny na reedukację, czyli w tym przypadku na naukę świadomego widzenia.

Ogólnie przyjęta zasada fizjologiczna mówi, że poprawa funkcjonowania idzie w parze z poprawą stanu napięcia tkanek. Oko, zdaniem dr. Batesa, nie stanowi tu żadnego wyjątku. Podstawowym założeniem opracowanej przez niego metody jest fakt, że głównym narzędziem akomodacji jest nie soczewka a zewnętrzne mięśnie gałki ocznej. Ważne jest również to, że w procesie widzenia na równorzędnych zasadach współdziałają oczy, system nerwowy i umysł. Jakikolwiek

STAWY?

Teraz poczwórnie skuteczne działanie!

WYKORZYSTAJ EFEKT WSPÓLDZIAŁANIA:

Krople do WEWNĄTRZ + kremy na ZEWNĄTRZ

LAUROSEPT Q73 + STAWOSAN Q7 + ROZMARINE R99 + STAVOX R9

krople i krem laurowy

Wystarcza na pół roku!

krople i krem rozmarynowy

Dopełniające wsparcie od wewnątrz

Efekt natychmiastowy! Działa 5 razy dłużej!

4 innowacyjne preparaty dopełniają się. Jest to przyczyną jeszcze większej skuteczności połączonej kuracji

krem laurowy: Działanie długofalowe

krem rozmarynowy: Efekt natychmiastowy

Powrót starej dobrej kuracji na stawy... Czy wiesz że...
Św. Wawrzyniec to patron i orędownik naszych stawów? a od starożytności wzywano go na pomoc przeciw chorobom reumatycznym?

Zamów już dziś z dostawą do domu!

33 817 34 24 • 33 817 34 25

602 883 921 • lub zamów online: www.asepta.pro

dostępne w **APTEKACH** i sklepach zielarskich

ASEPTA

REKLAMA

zakłócenia w jednym z tych elementów powodują zaburzenia w ostrości widzenia. Zatem sztukę świadomego widzenia jesteśmy w stanie opanować, używając do tego umysłu – kluczową sprawą jest tu nauka rozluźniania mięśni, także oka.

Istotne też jest nabycie umiejętności biernego relaksu zmysłu wzroku w obliczu świecącego słońca. Lęk przed światłem, który może objawiać się ciągłym noszeniem przeciwsłonecznych okularów, uniemożliwia dynamiczne odprężenie wzroku. W ćwiczeniach Batesa istotna jest technika focusingu, czyli zogniskowania, ześrodkowania i skupienia uwagi. Ćwiczenia mikroruchów oka podczas obserwowania obiektu z maksymalną wyrazistością, czyli z centralną fiksacją, poprawiają ostrość widzenia całości obrazu i spowalniają proces prezbiopii. Dr Bates podkreślał, że ruch zawsze jest związany z życiem i zdrowiem, i że jest to uniwersalna zasada¹⁰.

Joga dla wzroku

Podczas 8-tygodniowych badań wpływu jogi na ostrość widzenia uczestnicy odbywali godzinną sesję 2 razy w tygodniu z instruktorem, który uzyskał certyfikat Bihar Yoga Bharati w Indiach. Trening składał się z 8 etapów, każdy wykonywany był przez 5 min. Po ćwiczeniach oczu uczestnicy przez 20 min ćwiczyli shavasana (pozycja trupa), aby zrelaksować całe ciało. Wnioski z tego badania są następujące – zasłanianie oczu rozluźnia i rewitalizuje mięśnie oka oraz stymuluje krążenie cieczy wodnistej. Trenowanie mrugania powoduje, że odruch ten staje się spontaniczny, co usuwa napięcie mięśni oka; patrzenie z boku również je rozluźnia, gdy są zmęczone pracą przed komputerem lub czytaniem; patrzenie z przodu i z boku poprawia koordynację mięśni przyrod-

„Po 8 tygodniach ćwiczenia jogi oczu nastąpił ogólny spadek poziomu zmęczenia narządu wzroku i poprawa samopoczucia”

kowych i bocznych; widzenie rotacyjne polepsza koordynację pracy obu gałek ocznych; patrzenie w górę i w dół równoważy mięśnie górnej i dolnej gałki ocznej; wpatrywanie się w czubek nosa poprawia zdolność akomodacji i skupienia mięśni oka; patrzenie z bliska i z daleka jest podobne do wstępnego ćwiczenia wpatrywania się w czubek nosa, ale zakres ruchów jest dodatkowo zwiększony. Badanie po 8 tygodniach ćwiczenia jogi oczu wykazało też ogólny spadek poziomu zmęczenia narządu wzroku, a także ogólne rozluźnienie mięśni ciała i poprawę samopoczucia¹¹.

Dr Kazuhiro Nakagawa w swojej książce „Joga oczu. Recepta na życie bez okularów” opisuje metodę korekcyjną opartą na regule stopniowej stymulacji Wilhelma Rouxa, która nie wymaga przeprowadzania żadnych zabiegów chirurgicznych. Nakagawa twierdzi, że jeśli chodzi o poprawę wzroku należy wiedzieć jedynie, że umiarkowane po intensywne bodźce nadprogowe rozbudowują mięśnie niezależnie od wieku, zaś sygnały wysyłane podprogowo lub przesadnie świadomie obniżają ich siłę. Zasadę tę należy wykorzystywać w ćwiczeniach, które nie są tradycyjnymi asanami jogi, ale wykorzystują jej filozofię.

Uczony podkreśla jeszcze, że lepiej widzimy, kiedy w to wierzymy – chodzi mu o opanowanie i zdyscyplinowanie zmysłów, żeby przez nakierowanie naszego świadomego postrzegania doszło do nowej percepcji

zmysłowej, a dokładnie wzrokowej. Dr Kazuhiro Nakagawa uważa, że można wyćwiczyć mózg w dobrym widzeniu – tak, aby aktywował mięśnie oka. Dzięki jasnym i intensywnym myślom o zdrowych oczach mózg wydobywa drzemiące w nim obrazy o odpowiedniej ostrości i powracają powiązane z widzeniem odczucia cielesne – a oko zaczyna lepiej widzieć¹².

Akupunktura oka

Połączenie akupunktury (czyli nakłuwania ciała igłami) z okiem może wydawać się co najmniej niepokojące a nawet trochę straszne. Nie ma się jednak co obawiać, ponieważ jednym z podstawowych systemów nowoczesnej akupunktury oka (NAO) jest technika su-jok – która działa poprzez punkty na stopach i rękach. Kluczowe punkty dla oka znajdują się wokół rzepki. Opracowali ją Duńczycy – Freddy Dahlgren i John Boel, którzy uzyskali satysfakcjonujące wyniki leczenia nie tylko prezbiopii, ale także jaskry, barwnikowego zapalenia siatkówki czy nawet całkowitej ślepoty. Chiński naukowiec, dr Yünqing Zhang odkrył z kolei, że w każdej komórce znajdują się mikrosystemy odzwierciedlające całe ciało, a szczególnie dobre wyniki można osiągnąć, stosując zabieg na dłoni, a dokładniej na drugiej kości śródręcza. W Chinach system ten został przetestowany w 40 klinikach i szczyty się 90% wskaźnikami wyzdrowień, również chorób oczu związanych z wiekiem¹³.

Ćwiczenie na zmianę ostrości widzenia dr. Kazuhiro Nakagawy

Zajmij miejsce przed kalendarzem lub obrazkiem powieszonym na ścianie. Stań w odległości metra od niego. Odsuń swoją dłoń o 30-40 cm od twarzy, przypatruj się jej powoli, a potem nagle spójrz na kalendarz. Powoli powróć do dłoni, żeby znowu błyskawicznie przejść do kalendarza. Powtórz tę czynność 20-30 razy. W następnej części ćwiczenia najpierw ustal ostrość na kalendarzu a potem szybko przenieś ją na dłoń. To zadanie również powtórz 20-30 razy.



BIBLIOGRAFIA

1. Mol Vis. 16 Dec. 2004; 10 :956-63
2. Ophthalmology. 2018 Aug; 115 (8):649-654
3. Vision Res. 1998 Jan; 38 (2):209-29
4. Bob Fingerbild, Samoleczenie wzroku metodą dr.
10. Batesa, Wydawnictwo Kos
5. Middle East Afr J Ophthalmol. 2014 Jan-Mar; 21(1): 10-17
6. Ophthalmology. 2002; 109 :680-6
7. Adv Ther 2017; 34(8): 1815-1839
8. Optometric Clinical Practice Guideline: Care of the Patient with Presbyopia .
9. American Journal of Ophthalmology 140 : 903-910
10. Yoga Exercises for the Eyes. India: Bihar Yoga Bharati Yoga Publication Trust, 2006, pp 74-84
12. Dr Kazuhiro Nakagawa, Joga oczu. Recepta na życie bez okularów, wydawnictwo Vital
13. Jacek Skarbek, Akupunktura oka według profesora Johna Boela, wydawnictwo Vital



Miody Mānuka MGO™

ORYGINALNE, CERTYFIKOWANE
PROSTO Z NOWEJ ZELANDII

**NOWY
WYGLĄD**

Niezmiennie wyjątkowy
Miód Mānuka



Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość metylgliksoalu - MGO™.

Miód Mānuka MGO™ łączy w sobie potężną esencję nowozelandzkiego krzewu Mānuka z tradycyjnymi właściwościami miodu – *unikalne, naturalne właściwości potwierdzone najnowszą nauką.*

  /miodymanuka

Stworzone przez naturę, potwierdzone przez naukę.

miodymanuka.pl | +48 22 266 84 99



Kompresja kręgosłupa jest do pewnego stopnia procesem naturalnym, pojawiającym się z wiekiem jako skutek działania siły ciężkości oraz procesu starzenia. Jednakże w niektórych przypadkach zwężenie kanału kręgowego może prowadzić do bólu i innych objawów. Gdy coraz więcej osób skarża się na bóle pleców, wielkie znaczenie ma świadomość, jak funkcjonuje kręgosłup, i zrozumienie, jak należy dbać o jego zdrowie.

Zdrowy kręgosłup

Kręgosłup człowieka powinien być wygięty w kształt litery S, bo taka jego konstrukcja ma istotne znaczenie dla nas, jako istot dwunożnych, przyjmujących wyprostowaną pozycję stojącą lub siedzącą. Pozwala to na zmianę rozkładu ciężaru ciała podczas ruchu i utrzymuje głowę i narządy wewnętrzne pionowo ponad podłożem.

Nasz kręgosłup składa się z 24 osobnych odcinków kości (kręgów), oddzielonych stawami fasetowymi, zawierającymi gumowate krążki chrzęstne, umożliwiające swobodne poruszanie się całego kręgosłupa (patrz rysunek górny na str. xx). W kręgosłupie znajduje się również kanał kręgowy, czyli tunel biegnący przez każdy z kręgów, w którym mieści się rdzeń kręgowy, nerwy rdzeniowe, więzadła, tkanka tłuszczowa oraz naczynia krwionośne.

Nerwy rdzeniowe wychodzą z kanału kręgowego przez otwory międzykręgowe (kanały korzeni nerwowych), rozgałęziając się do wszystkich obszarów ciała. Kanały te otoczone są tkanką kostną i więzadłami, a zmiany w strukturze kostnej mogą powodować ich zwężanie i wytwarzać ucisk lub ograniczenie rdzenia kręgowego lub nerwów. Gdy dopływ krwi do kończyn zostanie ograniczony, może wystąpić ból lub drętwienie.

Stenoza kanału kręgowego

Jedną z przyczyn zwężenia kanału kręgowego jest stenoza – schorzenie zwyrodnieniowe, w którym kombinacja ostróg kostnych, powiększenia stawów fasetowych lub wypukliny

krążków międzykręgowych zacieśnia otwory międzykręgowe, powodując ucisk i uwięzienie nerwów rdzeniowych, a nawet rdzenia kręgowego, zwane stenozą centralną (patrz str. 41, drugi rysunek od góry). Może wystąpić ona wzdłuż dowolnego odcinka kręgosłupa: szyjnego, piersiowego lub – najczęściej – lędźwiowego.

Stenoza kanału kręgowego jest zazwyczaj skutkiem zmian w kręgosłupie, związanych z chorobą zwyrodnieniową stawów i często towarzyszy jej przepuklina krążków międzykręgowych (str. 41, trzeci rysunek), w której fragment wewnętrznej miękkiej części centralnej krążka (jądra) zostaje wypchnięty poprzez twardszą część zewnętrzną (pierścień włóknisty). Gdy przepuklina powoduje ucisk nerwu, występują objawy stenozy kręgosłupa.

Ponieważ współczesne nawyki postawy, takie jak spędzanie długiego czasu w pozycji siedzącej, z natury powodują kompresję kręgosłupa, niektóre osoby ze stenozą kanału kręgowego mogą nie być świadome obecności tego schorzenia, ani nie odczuwać żadnych objawów. Jak można zobaczyć na najniższym rysunku na str. xx, współczesne typy postawy odbiegające od ustawienia idealnego mogą wytwarzać kompresję w różnych formach, w zależności od tendencji indywidualnych.

**Uwolnij
nerwy**

W miarę upływu lat kanał kręgowy biegnący wewnątrz kręgosłupa może ulegać zwężeniu, uciskając nerwy, co prowadzi do drętwienia, a nawet gorszych objawów. Charlotte Watts proponuje kilka ćwiczeń dla zachowania swobody ruchu.

Oznaki stenozy kanału kręgowego

Ból, który ulega złagodzeniu podczas spoczynku lub skłonu w przód, gdy kręgosłup jest zgięty, a nasila się przy rozciąganiu kręgosłupa lub wyginaniu go w tył, może oznaczać stenozę kanału kręgowego. Innymi oznakami są odczucia mrowienia, drętwienia i osłabienia mięśni.

Gdy stenoza dotyka kręgosłupa szyjnego, objawy odczuwane są najczęściej w ramionach, a przy stenozie w dolnej części pleców symptomy dotyczą zwykle nóg. Objawy mogą z czasem nasilać się, a w najcięższych przypadkach stenozy dolnej części kręgosłupa mogą obejmować nawet nietrzymanie moczu i kału.

Zdaniem medycyny konwencjonalnej, nie ma lekarstwa na stenozę kanału kręgowego i zaproponować można najwyżej „dekompresję” kręgosłupa na drodze zabiegu chirurgicznego. Zazwyczaj polega on na laminektomii, czyli usunięciu

może być skutkiem nierównowagi mięśniowej, a nie stenozy jako takiej.

Jako pomoc w zwiększeniu zakresu ruchu kręgosłupa, zalecana może być fizjoterapia, gwarantująca jednocześnie, że pacjenci nie będą unikać ruchu, co czynią często ze względu na ból. Dalsze zmniejszenie zakresu ruchu może pogarszać objawy.

Powięzi mięśniowe (mięśnie i tkanka łączna) we wszystkich rejonach ciała – włącznie z okolicami wokół kręgosłupa – potrzebują ciągłego ruchu dla dopływu składników odżywczych i tlenu, a także dla odprowadzania z całego ciała produktów przemiany materii. Dzięki temu tkanki pozostają nawodnione i mniej skłonne do zrostów (tworzenia włóknistych taśm pomiędzy tkankami i narządami) lub twardnienia, co mogłoby przyczyniać się do stanów zapalnych i przekazywania bólu także do innych obszarów ciała.

Poleganie na lekach przeciwbólowych może pogorszyć sytuację, gdyż nie tylko zmniejsza ilość dobroczynnych bakterii jelitowych i nasila stany zapalne², lecz także maskuje ból, który w przeciwnym razie mógłby informować nas, w jaki sposób najlepiej się poruszać.

Znaczenie równowagi

Osobom ze stenozą kanału kręgowego od dawna zalecano wykonywanie skłonów tylko do przodu, ze zginaniem kręgosłupa. Miało to zmniejszać ucisk na nerwy poprzez zwiększanie średnicy kanału kręgowego. Jednakże ruch

w jednym kierunku bez zrównoważenia w przeciwną stronę powoduje ograniczenie pełnego zakresu ruchomości ciała.

Sekwencja ćwiczeń opisana na dalszych stronach zawiera kilka łagodnych skłonów w tył, ponieważ wprawdzie głębsze wygięcia kręgosłupa w łuk ku tyłowi mogą powodować zbyt silny ucisk na krążki międzykręgowe (dyski), co może prowadzić do ich przepukliny (jeszcze bardziej zamykającej kanał kręgowy), to jednak delikatny ucisk w tej okolicy może odsunąć nerwy od kanału kręgowego, zapewniając im więcej przestrzeni i pomagając w zmniejszeniu ucisku.

Równowaga ma także duże znaczenie. Wspieranie zdrowej postawy ciała z naturalnymi krzywiznami kręgosłupa opiera się na równowadze pomiędzy przednią i tylną stroną ciała, dlatego też nabycie świadomości obu tych stron podczas otwierania kręgosłupa w przód i w tył może pomóc we właściwym kształtowaniu sposobu poruszania się w życiu codziennym.

I wreszcie, jeżeli potrafimy możliwie jak najczęściej odczuwać wznośzenie w obrębie kręgosłupa, zmniejszamy tym samym ucisk na nerwy. Wzmocnienie mięśni wspierających kręgosłup ku górze również wytworza przestrzeń zmniejszającą ucisk.

Ćwiczenia dla zmniejszenia kompresji kręgosłupa

Przedstawione dalej ćwiczenia mają w większości naturę izometryczną, co oznacza, że mięśnie kurczą się w nich, lecz faktycznie nie poruszają się, a więc utrzymują nas w danej pozycji za pomocą aktywnych włókien mięśniowych, lecz przy działaniu zrównoważonych sił przeciwnie skierowanych. Ćwiczenie takie ma działanie wzmacniające i bez wysiłku ruchowego pozwala głęboko oddychać, nie przyczyniając się do żadnych odpowiedzi stresowych, wyzwalających obronne reakcje zapalne.

Najważniejszą wskazówką dotyczącą przedstawionych ćwiczeń jest słuchanie i reagowanie na to, co wydaje ci się właściwe dla twojego ciała w danym momencie. Jeżeli stwierdzisz, że którakolwiek pozycja nasila objawy lub włącza wewnętrzny dzwonek alarmowy, wycofaj się do położenia, w którym czujesz, że możesz się rozluźnić i oddychać w harmonii z doznaniem fizycznym.

Jeżeli nie ma pozycji, w której czujesz się bezpiecznie, przestań wykonywać ćwiczenie. Pamiętaj jednak, że w każdej pozycji końcowej występuje łagodny ruch pulsacyjny, pomagający powięziom mięśniowym uzyskać większą elastyczność w tym kierunku. Możesz eksplorować ten etap, by pomóc w rozluźnieniu tkanek uwięzionych w schematach nasilających objawy.

Ćwiczenia obejmują też pewne skłony w bok i ruchy skręcające, gdyż ruch odda-

tylnej części kręgu (kości kręgosłupa), zakrywającej kanał kręgowy. Najczęściej wykonuje się go w okolicy lędźwiowej (dolnej części pleców).

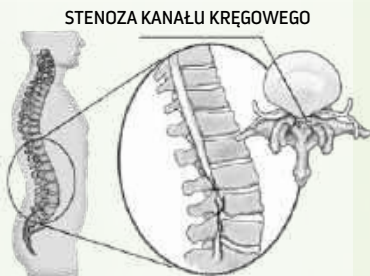
Operacja taka zasadniczo powiększa kanał kręgowy, zmniejszając ucisk na rdzeń kręgowy lub nerwy, lecz według przeglądu badań z roku 2017¹, niesie ona ze sobą znacząco wyższe ryzyko powikłań w porównaniu do programów fizjoterapeutycznych. Niebezpieczeństwo związane z operacją obejmuje: nawracające lub ciągłe objawy, infekcje, zakrzepy krwi, wycieki płynu mózgowo-rdzeniowego, urazy nerwów, paraliż i utratę wzroku.

Pacjentom rutynowo oferuje się wysokie dawki leków przeciwbólowych z powodu efektów zapalnych, wywołujących przewlekły ból pleców i nóg przy ucisku nerwów odchodzących w dół do nóg, chociaż ból ten często





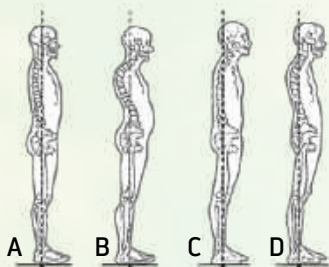
PO LEWEJ: Rdzeń kręgowy powinien tworzyć kształt litery S z kręgów oddzielonych krążkami chrzęstnymi



PO PRAWEJ: W stenozie kanału kręgowego nerwy i/lub rdzeń kręgowy są uciskane przez otaczający staw



POWYŻEJ: Przepuklina krążka międzykręgowego uwypukla się poprzez pierścień włóknisty, uciskając nerwy lub rdzeń kręgowy



PO LEWEJ: Idealny układ postawy (A) w zestawieniu z częstymi nieprawidłowościami: (B) Postawa z kifozą-lordozą (C) Postawa z płaskimi plecami (D) Postawa z „wiszącymi plecami” (swayback)

lający od źródła bólu może zmniejszyć ucisk na korzenie nerwowe u osób ze stenozą boczną. Jeżeli więc ból występuje po prawej stronie, skłon lub skręt w lewo może wytworzyć przestrzeń po stronie prawej, łagodząc tam ucisk i ból. Skręt w lewo powinien w takim przypadku być wykonywany bardzo delikatnie, z głębokim wstuchaniem się i wyczuwaniem zakresu ruchu, który może być zdecydowanie odmienny niż po prawej stronie.

Ćwiczenia wykonuje się na podłodze i mogą one być bardzo pomocne przed krótkim lub długim spacerem, umożliwiając naturalne ruchy boczne kręgosłupa i uwalniając go poprzez klatkę piersiową i barki. Można używać ich także do wytworzenia przestrzeni w kręgosłupie jako przygotowanie do innych ćwiczeń.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Int J Surg, 2017; 44: 329–38
- 2 Clin Microbiol Infect, 2016; 22: 178. e1–9

Płynność ruchu kręgosłupa

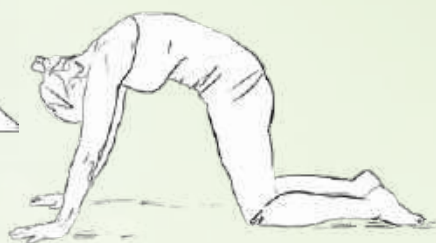
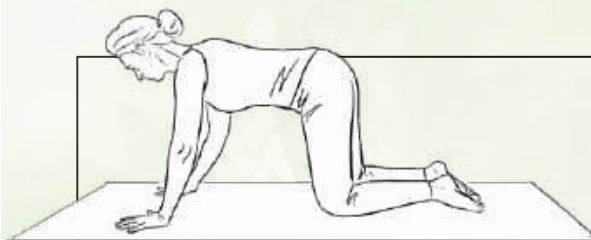
- Z leżenia ze stopami rozstawionymi co najmniej na szerokość bioder podczas wdechu unieś miednicę do pozycji mostka, unosząc ją bardziej poprzez klatkę piersiową niż lędźwie. Nie musisz podnosić wysoko – zacznij od połowy wysokości, by stopniować doznania i poczuć wsparcie podciągania ku górze brzucha. Ramiona możesz unieść i przenieść nad barkami, by sięgnąć podłogi za głową (jak na rysunku) lub też pozostawić na podłożu wzdłuż bioder, gdy miednica uniesie się – każdy doświadcza innych odczuć w plecach i kręgosłupie, więc sprawdź, co będzie ci odpowiadać.
- Podczas wydechu opuść kręgosłup na podłogę, kręgi po kręgu.
- Unieś miednicę i opuszczaj, wytrzymując na koniec pozycję uniesioną tak długo, jak długo nie będziesz odczuwać stresu ani naprężenia ciała i oddechu.
- Przetocz się na bok, by przyjąć pozycję przeciwnastawną, łagodnie zginając się w przód w bocznej pozycji płodowej.



Badanie zakresu ruchu kręgosłupa

- Usiądź z nogami w pozycji „Z”, czyli z lewą nogą ugiętą do wewnątrz, a prawą ugiętą na zewnątrz w szerokim siadzie rozwartym, opierając lewą rękę na podłodze. Unieś prawe ramię, uginając je tak, by przedramię było równoległe do podłoża. Weź wdech, wydłużając jednocześnie kręgosłup, a następnie zrób wydech, skręcając się w lewo i w wygodny sposób kontynuując ten ruch.
- Następnie, opierając na podłodze lewy łokieć lub rękę, unieś prawe ramię do pozycji, w której możesz swobodnie i łatwo oddychać, wydłużając jednocześnie prawą stronę ciała i kręgosłupa. Może to być wysokość prawego ucha, sięgnięcie na wysokość barku lub niżej, jeśli zajdzie taka potrzeba.
 - Przejdź do ćwiczenia drugiej strony, uwzględniając odmiennie potrzeby każdej ze stron.





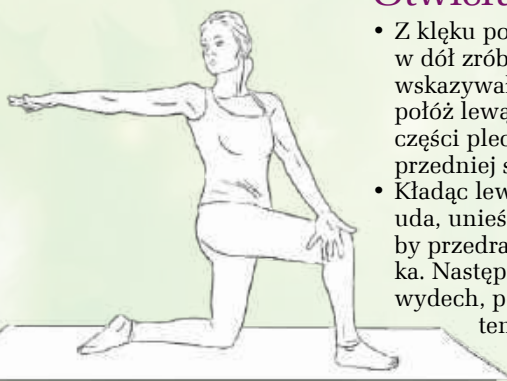
Kręgosłup zawieszony na czterech kończynach

- W kłku podpartym zacznij ruch w barkach i biodrach, by wczuć się w swe wrażenia wokół kręgosłupa. Łagodnie „pomerdaj ogonem” z boku na bok, by uzyskać trochę ruchu bocznego.
- Z pozycji centralnej podczas wdechu wygnij plecy w łuk ku dołowi na tyle, na ile możesz łatwo otworzyć klatkę piersiową bez odczuwania bólu.
- Wraz z wydechem wciągnij brzuch, by wygiąć plecy w łuk na zewnątrz i otworzyć tył ciała. Poruszaj się pomiędzy tymi dwiema pozycjami naprzemiennie, znajdując przestrzeń w przedniej i tylnej stronie kręgosłupa.



Wydłużanie kręgosłupa

- W kłku podpartym podwin palce nóg i unieś biodra. Podczas wydechu przenieś barki ponad nadgarstki, opierając się na śródstopiach. Przyciągnij podbródek do klatki piersiowej, zaokrąglając plecy i wciągając brzuch.
- Podczas wdechu wypchnij uda do tyłu, do pozycji psa patrzącego w dół, i otwórz w ten sposób przód ciała. Kolana mogą być ugięte, a pięty uniesione. Kołyszącym rytmem w przód i w tył ułóż ciało w tej pozycji.
- Gdy ustalisz ciało w pozycji psa patrzącego w dół, możesz zachować wydłużenie kręgosłupa i zaobserwować, czy napięcie z tylnej strony nóg lub na szczycie pleców ogranicza tę długość. Jeżeli tak, to utrzymuj pięty uniesione, by móc nadal zachować otwarcie klatki piersiowej.



Otwieranie przodu ciała

- Z kłku podpartego lub pozycji psa patrzącego w dół zrób wykrok prawą stopą w przód, tak aby wskazywała prosto przed siebie. W takim wykroku połóż lewą rękę na brzuchu, a prawą na dolnej części pleców, czując, jak wspierasz wzniesienie przedniej strony ciała i rozluźnienie w dół pleców.
- Kładąc lewą rękę na zewnętrznej stronie prawego uda, unieś prawe ramię z łokciem ugiętym tak, by przedramię było przedłużeniem linii obojczyka. Następnie weź wdech, skręcając ciało, i zrób wydech, powracając do poprzedniej pozycji. Potem ćwicz w drugą stronę.

Łagodne wypoczynkowe zgięcie tułowia

Odpoczynek pleców w łagodnym zgięciu w przód pozwoli ci zintegrować poprzednie ruchy i będzie pozycją, do której możesz wracać, ilekroć poczujesz potrzebę złagodzenia ucisku. Pozycja płodowa ze stopami na podłodze lub z wyciągniętymi nogami (kolana rozłożone na boki) pozwoli ci w pełni wypocząć.





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

Joanna Brejecka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Jak wzmocnić nerki?

Nerki w ujęciu medycyny chińskiej nazywane są korzeniem życia. Stanowią bazę energetyczną do funkcjonowania pozostałych narządów w naszym organizmie. Należą do elementu wody, ale określane są również „Ogniem Bramy Życia”, gdyż są źródłem yang oraz yin w naszym ciele.

Każda choroba genetyczna lub przewlekła wywodzi się z nerek, lub długofalowo osłabia ich energetykę. Według tradycyjnej medycyny chińskiej te małe filtry są motorem napędowym organizmu, wspierając energetykę właściwie każdego narządu w naszym ciele. Sól to smak, który je odżywia, o ile nie jest nadużywana. Osoby, które wolą słone przekąski, zazwyczaj mają słabsze nerki w porównaniu do ludzi preferujących słodkie smaki.

Sezon związany z nerkami to zima, więc warto pamiętać, aby nie forsować się nadmiernie w tym czasie, a nastawić na kumulowanie energii.

Suma naszych strachów

Zgodnie z założeniami medycyny chińskiej w nerkach znajdują się zapasy energii – zwanej „prenatalną qi” – odziedziczonej po naszych przodkach. Ying nerek jest swojego rodzaju odpowiednikiem naszych genów.

Tkanka kostna jest powiązana z nerkami. Dlatego zaburzenia energetyki tych organów mogą manifestować się problemami z zębami lub osteoporozą. Jeżeli lęk jest dominującą emocją, jaką odczuwasz, to znak, że należy wesprzeć pracę filtrujących narządów. Chińczycy uważają, to uczucie za rodzaj markera ich stanu. Według nich w osłabionych nerkach mieszka strach. Co ciekawe, medycyna zachodnia też zauważyła tę korelację,

stąd pojawiły się m.in. badania nad depresją u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek.

Nieoczekiwane przyczyny wyczerpania

Yin i yang nerek są ze sobą ściśle powiązane i nawzajem na siebie oddziałują, dlatego często deficyt jednego niekorzystnie odbija się na poziomie drugiego. Najczęstszą przyczyną niedoboru qi nerek są przeciążenia umysłowe i fizyczne, to zaś może prowadzić do deficytu yang nerek a w ostateczności na skutek przepracowania, do niedoboru yin. Nadmiar pracy, presja czasu, jedzenie w pośpiechu niezdrowych produktów oraz brak odpoczynku szybko drenują energię tych organów. Podobnie nadmierna aktywność seksualna.

Zbyt duża podaż produktów ostrych, gorzkich i gorących w diecie, a także znacząca utrata płynów (wymioty lub biegunka), nadużywanie alkoholu, kawy i papierosów, brak odpoczynku, nieregularne odżywianie oraz brak skupienia na jedzeniu w trakcie posiłku osłabiają yin nerek.

Z kolei yang tego narządu rujnują m.in. wychładzająca dieta oraz „zimne” leki, nieodpowiedni zbyt lekki ubiór, nadmierna ekspozycja na zimno lub długotrwały wysiłek fizyczny.

Aby nasze akumulatory dobrze funkcjonowały, trzeba wybrać odpowiedni jest styl

życia. Jeśli jednak zlekceważymy objawy i nie zdecydujemy się na zmiany, to wyczerpanie nerek może doprowadzić do poważniejszych dolegliwości.

Kuchenne wsparcie

W stanach osłabienia możemy sobie pomóc, robiąc zupy gotowane na kościach oraz jedząc łososia i owoce morza. Dobrym, bo bardzo odżywczym rozwiązaniem będą zarówno żółtka jajek, jak i pierzga pszczoła.

Naszymi sprzymierzeńcami są też orzechy – a w szczególności włoskie oraz czarny sezam, który można gotować, mielić i dodawać do posiłków.

Warto sięgnąć też po takie zioła jak, korzeń rdestu wielokwiatowego, dziki porzecz, owoc cytryńca, lukrecję, nawłóć i tarczycę bajkalską. 9 g każdego z nich gotuj ok. 15 min w litrze wody. Popijaj tę miksturę przez cały dzień. Stosuj codziennie przez blisko 3 miesiące.

Dodaj im siły

Możesz ułatwić swoim filtrom działanie, dostarczając im energii i usprawniając jej przepływy w organizmie. Tup tak dużą powierzchnią stopy, jak to tylko możliwe przez ok. 5 min dziennie. To stymuluje energię nerek, ponieważ podszewy stóp są związane z meridianami nerek i pęcherza.

Pocieraj też uszy przez kilka minut dziennie. Ten prosty ma-

saż wzmacnia funkcję nerek, ponieważ uszy są energetycznie połączone z tym narządem i jego meridianem. Oszczędzaj energię, śpiąc przed północą i odpoczywając, gdy jesteś zmęczony. Daj sobie pozwolenie na przerwę i odstresowanie.

Możesz też zastosować akupresurę. Pocieraj punkty zwane „Yongquan” lub „Gushing Spring”, który stymuluje kluczowy punkt w kanale nerkowym. Może być bolesny, ale oznacza to, że trafiasz we właściwe miejsce, aby stymulować fundamenty energetyczne swojego organizmu i łagodzić objawy, takie jak nocne poty, uderzenia gorąca, szumy uszne, nadciśnienie, bezsenność, lęki oraz bóle głowy.

Yongquan znajduje się dokładnie w środku dolnej części każdej stopy. Zaczynając od lewej stopy, masuj ten punkt głęboko, kciukiem lub kółczastą piłką.

Przyjrzyj się też aspektom energetyki nerek, by móc dobrać narzędzia terapeutyczne.

Niedobór yang nerek objawia się: obniżonym libido, wydłużonym cyklem menstruacyjnym, zmęczeniem, bladością. Mogą towarzyszyć mu osłabienie i odczucie zimna w ciele oraz częste oddawanie moczu, raczej jaśniejszego koloru. Ponadto symptomatyczna może być też bolesność kręgosłupa w rejonie lędźwiowym i kolan.

Zalecane pokarmy: buliony na kościach szpikowych, słodkie ziemniaki, korzeń jamu, ryż, owies, baranina, wołowina, kurczak, łosoś, cynaderki, orzechy włoskie, czosnek, por, cebula, imbir, anyż gwiazdzisty, goździki, jagody goji.

Niewskazane pokarmy: surowe warzywa i owoce, sałatki, produkty ochładzające.

Niedobór yin nerek manifestuje się najczęściej, skróconym cyklem menstruacyjnym, skąpymi miesiączkami. Towarzyszą mu zaczerwienienia policzków i ust, suchość skóry, błon śluzowych, zmarszczki, szumy uszne, nocne poty, uderzenia gorąca i problemy ze snem, osłabienie, bolesność kolan i lędźwi.

Zalecane pokarmy: zupy, warzywa z przewagą gotowanych lub gotowanych na parze, bulion na kościach, wodorosty, mikroalgi (w szczególności spirulina), korzeń pochrzynu, kasza

jaglana, owies, jajka, dobrej jakości fermentowane produkty mleczne (jeśli są trawione prawidłowo), czarna fasola, czarna soja, wieprzowina ekologiczna, cynaderki, kaczka, sardynki, ostrygi, nasiona oleiste i orzechy, owoc morwy, owoc goji, grzyby.

Niewskazane pokarmy: produkty i potrawy ogrzewające oraz osuszające: potrawy grillowane, smażone, alkohol, pikantne przyprawy, czosnek i cytrusy.

Niedobór krwi i esencji też może być symptomem niedomagania tych narządów. Objawia się on:

- wydłużonymi cyklami menstruacyjnymi,
- skąpym krwawieniem podczas miesiączki z krwią jasnego koloru,
- bladością i zmęczeniem,
- nadwrażliwością emocjonalną,
- wyczerpaniem.

Zalecane pokarmy: zielone liściaste warzywa, białko dobrej jakości, buliony na kościach, wołowina, kurczak, wieprzowina, wątróbka, ножki wieprzowe, galaty i galarety, jajka, czarna soja, czarna fasola, buraki, marchew, ryż, wodorosty, czarny sezam oraz korzeń dzięgla chińskiego, który może być gotowany w bulionie.

Niewskazane pokarmy: surowe warzywa i owoce, pikantne przyprawy, nadmiar soli i cukru. Niekorzystnie wpływają także przepracowanie, szczególnie w pozycji siedzącej, z intensywnym wysiłkiem intelektualnym, niewyspanie, przewlekły stres i traumatyczne przeżycia.

Bulion mocy

To wspaniała baza dla wzmocnienia energetyki nerek i całego organizmu. Poniżej podaję składniki, wg Pięciu Przemian (w kolejności dodawania do potrawy) oraz wykonanie. Im dłuższy czas gotowania, tym więcej energii, może być to nawet kilkanaście godzin i więcej.

O (ogień): gorąca woda (3-4 l),

Z (ziemia): marchew (3 szt.), jeśli robisz wywar na mięsie, kawałek wołowiny lub cielęciny z kością np. giczką)

M (metal): ziele angielskie, liść laurowy, 1 por, cebula, plaster świeżego imbiru lub suszonego. Gdy go-

tujesz mięsny wywar, dodaj kawałek przełamanego skrzydła indyczego.

W (woda): sól,

D (drzewo): nać pietruszki (część, jeśli nie zamierzamy użyć natki kolendry),

O: kilka łydóg świeżego lubczyku, majeranek, oregano, tymianek (świeży lub suszony),

Z: 1 nieduży lub połowa większej bulwy selera, 3 pietruszki,

M: czosnek rozgnieciony kwadrans wcześniej, seler naciowy (opcjonalnie).

Całość gotujemy nie dłużej niż 2 godz., a następnie dodajemy:

W: odrobinę sosu sojowego lub sól himalajską,

D: zieloną kolendrę lub kolejną partię natki pietruszki,

O: sok z cytryny (kilka kropli), kurkuma (spora szczypta);

Z: szczypta suszonej lukrecji lub 1 daktyl suszony, łyżka oleju kokosowego, rzepakowego lub oliwy z oliwek (jeśli bulion nie był mięsny),

M: pieprz do smaku,

W: ostatnie przyprawienie solą.

Gotujemy jeszcze około godziny, odciedzamy wywar, dosalamy, jeśli jest taka potrzeba.

D: posypujemy świeżą zieloną pietruszką po ugotowaniu,

Można wypijać codziennie mniej więcej 1 litr tak przygotowanej ciepłej zupy.

Zgodnie z założeniami dietyki TMC, im dłużej gotujemy wywar, tym ma on większą moc.

To będzie również znakomita baza do wszelakich zup i ewentualnych przetworów.

Kule energii

Przygotuj średnią miseczkę daktyli – ok. 300 ml. Usuń z nich pestki i drobno pokrój, a następnie wrzuć do garnka. Wlej do farszu odrobinę wody i gotuj przez kilka minut, aż zrobi się z nich jednolita masa. Gdy masa jest jeszcze ciepła, dodaj pół szklanki zmielonych orzechów włoskich, czarnego sezamu oraz nasion goji. Po ostygnięciu ulepi kulki dowolnego rozmiaru, możesz je przechowywać w lodówce przez kilku dni. Ta pyszna (i słodka!) przekąska doda Ci energii, gdy będziesz w potrzebie.



Wieczne piękno

Zanim włożysz głęboko wycięte letnie sukienki lub wskoczysz w bikini, zadbaj o skórę. Pozbądź się przebarwień, ujednój i wygładź dekolt.

Najbardziej niedyskretna, jeśli chodzi o zdradzanie wieku, jest szyja. Już przed 30. r.ż. pojawiają się na niej pierwsze zmarszczki i zwiotczenia. Jednak również skóra w dolnej części mostka, tzw. rowek między piersiami, szybko zaczyna ujawniać naszą metrykę. A wszystko to dlatego, że skóra na dekolcie jest znacznie cieńsza niż na twarzy. Pozbawiona jest praktycznie tkanki tłuszczowej i ma niewielką ilość gruczołów łojowych. Przez to szybko traci wilgoć. W dodatku nieodpowiednia pielęgnacja sprzyja jej wiotczeniu. Na szczęście są skuteczne sposoby, by szyja i dekolt pozostały dyskretne.

RADA

Najlepszą porą na wykonywanie zabiegów ujędrniających dekolt jest wieczór. W czasie nocy skóra się regeneruje. Ma też dość czasu, by wchłonąć składniki aktywne z nałożonych kremów lub maseczek.

Maseczka z oliwy z oliwek

Wlej 3 łyżki oliwy z oliwek do małego garnka i lekko podgrzej. Potem dodaj 2 żółtka i dokładnie wymieszaj. Powstałą papkę nakładaj na oczyszczony dekolt. Po ok. 15 min spłucz chłodną wodą. Badacze z Hiszpanii zauważyli, że korzyści, jakie czerpiemy ze stosowania tego tłuszczu, zawdzięczamy nie tylko mocarnemu kwasowi oleinowemu, ale też rzadziej wspominanym, drugorzędnym jego składnikom – sekoirydoidom. Mają one zdolność modulowania wielu szlaków, które są istotne dla procesu starzenia.

Chłód konserwuje

Pokochaj zimne masaże. Możesz je wykonać kostką lodu owiniętą np. w chusteczkę lub włożoną do woreczka śniadaniowego. Masuj skórę na szyi i dekolcie delikatnymi okrężnymi ruchami. Kieruj się od zagłębienia między piersiami ku obojczykom, a następnie od nasady szyi ku górze, w kierunku podbródka i uszu. Całość nie powinna przekroczyć 3-5 min. Dzięki temu poprawisz krążenie krwi, a tym samym kolorystykę skóry oraz jej napięcie.



Żel z zielonej herbaty

Do szklanki wsyp 3 łyżki zielonej herbaty liściastej i zalej wrzątkiem. Gdy wywar nieco ostygnie, dodaj do niego łyżeczkę lub listek żelatyny (zależnie jaką jej formę masz w domu). Mieszaj tak długo, aż całkowicie się rozpuści. Gdy żel ostygnie, nanieś go na szyję i dekolt. Po 20 min spłucz. Taki kompres ujędźni skórę. Co ważniejsze, jest całkowicie jadalny.

Możesz zatem zjeść to, czego nie zużyłaś. To nie żart! W pewnym badaniu u kobiet, którym podawano ok. 10 gramów kolagenu wieprzowego (jest on głównym składnikiem żelatyny), odnotowano 28% wzrostu nawilżenia skóry po 8 tygodniach¹.



Peeling na bazie papai

Dzięki dużej ilości minerałów, witamin (głównie C i E) oraz kwasu foliowego doskonale odżywia skórę, pobudza w niej procesy regeneracyjne, redukuje drobne zmarszczki, a ponadto zapewnia ochronę przed działaniem promieni UV. Natomiast zawarty w owocu enzym – papaina – nie tylko ułatwia złuszczenie martwego naskórka, ale również wzmacnia transdermalne wchłanianie substancji odżywczych². Przekrój małą papaję na pół, obierz połówkę i usuń pestki. Następnie rozgnieć na papkę, dodaj do niej łyżeczkę naturalnego miodu. Aplikuj na szyję i dekolt. Pozostaw na ok. 5 min.

Okład ogórkowy

Połącz 3 łyżki tłustego twarogu z połówką drobno startego świeżego ogórka (nadmiar soku odlej i wykorzystaj do przemycia twarzy lub dłoni). Dodaj łyżeczkę płynnego naturalnego miodu. Wszystko wymieszaj. Nałóż na skórę, po 15-20 min spłucz letnią wodą. W ten sposób ujędźnisz, ożywisz i rozjaśnisz przebarwienia.



Peeling z płatków owsianych

Do miseczki wsyp 2 łyżki płatków owsianych i zalej szklanką ciepłego, najlepiej pełnotłustego mleka. Mieszaj chwilę, tak by płatki lekko nawilgły. Taką papkę nakładaj na oczyszczoną skórę szyi i dekoltu, jednocześnie delikatnie masując skórę okrężnymi ruchami. Po kilku minutach spłucz peeling letnią wodą. Osusz delikatnie ręcznikiem, ale nie pocieraj nim skóry, tylko lekko przykładaj, aby wchłonął wilgoć.

Peeling z kiwi

Owoc zawiera witaminy C, B i E oraz cynk, potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo i, rzecz jasna, odpowiedzialne za działanie złuszczące enzymy: papainę i aktynidynę. Obierz kiwi, rozgnieć je, dodaj ½ łyżeczki świeżego miodu i 2 łyżki mielonych płatków owsianych. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki – tak, by uzyskać gładką masę. Trzymaj ok. 5 min. Taki peeling sprawdzi się szczególnie w przypadku skóry tłustej i mieszanej. Dogłębnie oczyszcza, rozjaśnia, a za sprawą działania ściągającego skutecznie zamyka pory.





Zimny prysznic

Po kąpieli lub tuszu splukuj skórę dekoltu chłodną wodą. Następnie osusz ją delikatnie ręcznikiem – nie trzyj! Zimna woda pomaga zwęzać naczynia krwionośne w skórze, tymczasowo zmniejszając zaczerwienienie i obrzęki. Pobudza też krążenie, a w konsekwencji koloryt skóry. Wreszcie, jak donoszą uczeni z Niderlandów, regularne kończenie kąpieli zimnym prysznicem, znacząco ogranicza liczbę infekcji⁶!



Kompres ziółowy

Zalej wrzątkiem 2 łyżki kwiatów rumianku, lipy lub arniki. Po 15-20 min, gdy napar przestygnie, przecedź go. Zamocz w naparze bawełnianą chusteczkę (lub podkładaną gazę) lekko odciśnij i rozłóż na dekolcie. Pozostaw na kwadrans. Po zdjęciu okładu przetrzyj skórę tonikiem do twarzy. Najlepiej sprawdza się przy przetłuszczającej się skórze dekolту, skłonnej do wyprysków. Napar z kwiatów lipy działa jako naturalny środek ściągający, równoważy produkcję serum, zapewnia silną ochronę antyoksydacyjną, spowalnia procesy starzenia się oraz wspomaga wiązanie wody w skórze⁴. Z kolei kwiaty rumianku i arniki znane ze względu na działanie przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne⁵.

Maseczka oczyszczająca

Pół szklanki gęstej śmietany połącz z łyżeczką świeżego soku z cytryny; nałóż mieszankę na szyję i dekolt. Po 20 min zmyj letnią wodą. Taka maseczka lekko rozjaśni i ożywia skórę.

Maseczka z banana

Połowę dużego banana rozgnieć widelcem, a następnie utrzyj z łyżką miodu i żółtkiem. Gdy powstanie gładka masa, nakładaj na szyję i dekolt. Po kwadransie usuń papkę, a skórę przemyj letnią wodą. Maseczka zrehabilituje wysuszony naskórek. Dla lepszego efektu po wszystkim wmasuj w skórę olejek.



Odżywczy olejek

Wymieszaj po 30 kropli olejków z pestek brzoskwiń, migdałów, nasion pszenicy i karotki. Jeśli chcesz, dodaj zawartość jednej kapsułki witaminy E, która wzmocni regeneracyjną moc mieszanki. Masuj nią szyję i dekolt delikatnymi okrężnymi ruchami. Dzięki temu natłuszczasz i odżywasz skórę oraz ją regenerujesz.

Peeling z ananasa

W przypadku posiadaczek skóry naczynkowej, wrażliwej lub trądzikowej sprawdzą się preparaty enzymatyczne, które bardzo dobrze radzą sobie z rogowaciejącym naskórkiem, delikatnie go złuszcżając, a przy tym wygładzają skórę, nie powodując podrażnień. Ananas, oprócz bromelainy – enzymu odpowiedzialnego za działanie złuszcżające (a przy okazji przeciwzapalne), kryje w sobie bogactwo dobroczynnych składników odżywczych, takich jak witaminy A, C i B oraz minerały (m.in. cynk, potas, sód, magnez), które doskonale wpływają na skórę. Dzięki nim ananasowy peeling enzymatyczny intensywnie odżywia cerę, rozjaśnia i redukuje przebarwienia, a ponadto wzmacnia naczynia krwionośne. Badania wykazały, że przy poparzeniach bromelaina pomaga usunąć tkankę martwiczą, nie naruszając przy tym zdrowych komórek oraz przyspiesza gojenie¹. Plaster świeżego ananasa (grubość ok. 3 cm) zmiksuj, tak by uzyskać gładką konsystencję. Wymieszaj go z 1-2 łyżkami maki kukurydzianej. Dodaj jej tyle, by uzyskać papkę. Następnie nakładaj na szyję i dekolt okrężnymi ruchami na ok. 3-5 min. Potem splucz i delikatnie osusz skórę.

Maseczka miodowa

Do jednego białka z jaja kurzego dodaj łyżkę miodu płynnego oraz 4 łyżki sera homogenizowanego naturalnego. Po dokładnym wymieszaniu papkę rozsmaruj na oczyszczonej wcześniej skórze dekolту. Zmyj letnią wodą po 15 min. To nawilży i napnie skórę.



Klucz: odpowiednia aplikacja

Peelingi, maski i olejki najlepiej nakładać delikatnymi, okrężnymi ruchami, co zawsze powinno odbywać się ku górze – w kierunku od dekoltu do brody. W ten sposób przeciwdziałamy grawitacji. Poprawiasz wówczas krążenie w naczyniach włosowatych oraz zapobiegasz wiotczeniu skóry. Kosmetyki wmasowuj prawą ręką po lewej stronie i odwrotnie. Podczas pielęgnacji nie zapominaj o okolicach pach oraz karku.



Peeling jabłkowy

Pół jabłka zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, tak by uzyskać 2 łyżki miąższu. Odsącz nadmiar soku. A następnie dodaj do utartego owocu łyżkę octu jabłkowego. Zostaw na skórze na ok. 5 min. Po upływie tego czasu zmyj. Taki peeling enzymatyczny dzięki wysokiej zawartości hydrokwasów działa bakteriobójczo, wyrównuje koloryt cery, redukuje widoczność blizn potrądzikowych, a także przywraca skórze właściwe pH. Wyniki badań dowiodły, że zarówno skórka jak i miąższ jabłek przeciwdziałają starzeniu się i stresowi oksydacyjnemu oraz wydłużają żywotność³.



Ziemniak na drobne zmarszczki

Obierz i umyj 2 małe ziemniaki. Ugotuj je i roznieć na papkę. Dodaj do niej 2 łyżki mleka. Masę aplikuj na skórę. Po upływie 20-30 min zmyj letnią wodą. Taka maska wygładzi drobne zmarszczki.



Uważaj na słońce!

W skórze chronicznie wystawionej na słońce pigmentacja z wiekiem staje się nierówna. Do najczęstszych zmian barwnikowych związanych z fotostarzeniem należą: rogowacenie słoneczne (tzw. plamy starcze), piegi oraz barwnikowe rogowacenie słoneczne i łojotokowe⁹.

Twarz, dłonie i dekolty są najbardziej narażone na działanie promieni słonecznych, a w ciepłych miesiącach praktycznie zawsze pozostają odkryte. Kapelusze i czapki z daszkiem oraz okulary przeciwsłoneczne nieco osłaniają buzię, jednak dekolty eksponowane są szczególnie mocno. Opala się też najszybciej. Niestety, jak wykazały badania naukowe, przewlekła ekspozycja na promieniowanie UV sprzyja starzeniu się skóry. Co więcej, z wiekiem zmniejsza się zdolność samoodnawiania się naskórka, który pełni funkcję bariery, stopniowej degradacji ulega również skórną kolagenowa macierz zewnątrzkomórkowa, która nadaje jej siłę i sprężystość. W efekcie długie kąpiele słoneczne sprzyjają jej wysuszeniu i tworzeniu się zmarszczek¹⁰. Dlatego latem, w godzinach największej ekspozycji słonecznej, osłaniaj dekolt i sięgaj po kosmetyki z filtrami UVA i UVB.

Kompres z pietruszki

Do garnuszka wsyp 3 łyżki posiekanej, świeżej, natki pietruszki i zalej szklanką gorącego mleka. Trzymaj pod przykryciem przez kwadrans. Po tym czasie odkryj naczynie. Odczekaj, aż mieszanina ostygnie i dodaj po łyżeczce płynnego miodu i świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Dokładnie wymieszaj. Namocz w tym spory kawałek gazy i nałóż okład na szyję i dekolty. Po ok. 15 min spłucz letnią wodą. Dzięki temu zabiegowi skóra będzie rozjaśniona i świeża.

BIBLIOGRAFIA

1. Biotechnol Res Int. 2012; 2012: 976203
2. RBCF Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences vol. 44, n. 1, jan./mar., 2008
3. Oxid Med Cell Longev. 2012; 2012: 491759
4. Antioxidants (Basel). 2019 Aug; 8(8): 30
5. Electron Physician. 2016 Sep; 8(9): 3024-3031
6. PLoS One. 2016; 11(9): e0161749
7. Molecules. 2016 Feb; 21(2): 163
8. J Cosmet Dermatol, 14: 291-301
9. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2003 Jun; 19(3):109-21; Br J Dermatol. 1990 Apr; 122 Suppl 35:21-8
10. Cold Spring Harb Perspect Med. 2015 Jan; 5(1): a015370

Kwitnący talerz

Ciesz się oko, obłędnie pachną, a przy tym są smaczne i zdrowe. Wśród kulinarnych przysmaków mają ugruntowaną pozycję od wieków i nie chodzi tu tylko o prozaicznego kalafiora...



Gdy w upalny, letni dzień gotujesz go na obiad i podsmażasz do niego na maśle tartą bułkę, zapewne nie zastanawiasz się, że zjesz kwiat. Wbrew pozorom na co dzień spożywamy ich sporo – brokuły, w tym efektowną, jasnozieloną odmianę *romanesco*, popularne w kuchni śródziemnomorskiej karczochy czy pączki kapara ciernistego. Jednak na tym kwiatowe menu się nie kończy, bo na talerzu może się znaleźć jeden z blisko 80 gatunków kwiatów i to nie tylko z ogródka warzywnego. Jadalne i smaczne są również te, które zdobią rośliny dekoracyjne, zioła, krzewy i drzewa.

I chociaż ich właściwościami odżywczymi nauka interesuje się od niedawna, jednak dzięki doświadczeniu wielu pokoleń wiemy, które kwiaty można nie tylko wachać i zachwycać się ich pięknem. W tradycji kulinarnej są od tysięcy lat, a w przekazach pisanych pojawiły się w 140 r. p.n.e. na Bliskim Wschodzie. Spożywano je w starożytnym Egipcie, Rzymie i Grecji, traktowano jako przysmak w Japonii, Chinach oraz Indiach.

W starożytności najczęściej jadano kwiaty róży i drzewa pomarańczowe. Jednak mieszkańcy Kraju Wschodzącego Słońca wyżej od nich cenili chryzantemę. Złocisty kwiat stał się herbem cesarskich dynastii oraz symbolem kraju, gdyż jego rozchylone płatki przypominają promienie słoneczne. Tradycja przyozdabiania potraw i jedzenia płatków chryzantem trwa w Nipponie do dziś – stosuje się je do sałatek, zup, a nawet zaparza z nich herbatę.

Kwiatowe pogotowie

Okazuje się, że oprócz miłego dla oka apetycznego wyglądu, smaku i zapachu – kwiaty mają cenne wartości prozdrowotne. Oprócz witamin, związków mineralnych, są bogatym źródłem związków fitochemicznych z grupy flawonoidów – antocyjanów, flawonów i flawonoli oraz karotenoidów. To właśnie one nadają płatkom piękne barwy: antocyjany – czerwoną i niebieską, flawonole i flawony – żółtą, karotenoidy – pomarańczową. Uważa się je za naturalne substancje nieodżywcze, w skrócie NSN, które neu-

tralizują szkodliwe działanie wolnych rodników i wspomagają układ odpornościowy. Jak się okazuje, kwiaty zawierają więcej antyoksydantów w porównaniu do owoców, które z nich powstają. W polskim badaniu z 2012 r. odkryto, że owoce dyni zawierały aż 10 razy mniej polifenoli niż jej kwiaty¹!

Dlaczego substancje te są tak ważne dla naszego organizmu? Powstrzymują zjawisko zwane stresem oksydacyjnym i mają właściwości przeciwutleniające. W organizmie, zbudowanym z atomów, zdarzają się takie, które nie mają elektronów „do pary”. Ponieważ zaś natura nie znosi próżni, to taki atom poszukuje wolnego elektronu, najczęściej zabierając go cząsteczce tlenu. Gra w odbijaniego może trwać w nieskończoność, a ciało w pewnym momencie może przestać sobie z nią radzić. Procesy zwalczania wolnych rodników tlenowych spowalniają i organizm dopada wspomniany stres oksydacyjny. Wolnym rodnikom przestają wystarczać atomy tlenu i zaczynają się dobierać do cząsteczek białek. Wtedy robi się naprawdę niebezpiecznie, ponieważ rodniki zaczynają uszkadzać błony komórkowe, a nawet kwasy nukleinowe – DNA i RNA. Taka przewlekła kaskada oksydacyjna prowadzi do procesów zapalnych w różnych narządach, przyczyniając się m.in. do przedwczesnego starzenia się, nowotworów, miażdżycy i chorób serca.

“Przewlekła kaskada oksydacyjna prowadzi do procesów zapalnych w różnych narządach, przyczyniając się m.in. do przedwczesnego starzenia się, nowotworów, miażdżycy i chorób serca”

Możemy sobie w tym procesie szkodzić lub pomagać – dym papierosowy, smog, zbyt dużo alkoholu oraz nadmierna ekspozycja na promienie UV to tylko niektóre ze złych kompanów stresu oksydacyjnego. Sprzymierzeńcem są zaś wspomniane antyoksydanty².

Można i niekiedy nawet trzeba je suplementować, ale najzdrowszym sposobem ich pozyskiwania jest pożywienie. I tu wkracają jadalne kwiaty, kolorowe i pełne zdrowia. Warto ich spróbować zwłaszcza latem, kiedy są łatwo dostępne – część da się kupić, a inne zebrać.



Kwiaty cukinii nadziewane ricottą w lekkiej tempurze

Składniki:

- 10 kwiatów cukinii z łodyżką
- ok. 150 g sera ricotta
- 15-20 g parmezanu albo pecorino
- granulowany czosnek
- bazylia
- natka pietruszki
- otarta skórka z cytryny
- sól i pieprz
- ok. 1 szklanki mąki pszennej
- ok. 1 szklanki wody gazowanej
- olej do smażenia

Przygotowanie:

Kwiaty umyj delikatnie wewnątrz i wytnij pręciki. Pozostaw ok. 2,5-3 cm ogonka. Osusz je papierowym ręcznikiem. Z ricotty, twardego startego sera, posiekanych ziół przygotuj nadzienie, dopraw do smaku czosnkiem, solą, pieprzem i skórką otartą z cytryny. Nadziewaj kwiaty za pomocą rękawa cukierniczego. Z mąki i wody przygotuj szybkie ciasto o konsystencji śmietany, niezbyt gęste. Zamaczaj faszerowane kwiaty, trzymając za ogonek. Smaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Jak można je przyrządzać? Niektóre mogą być zjadane na surowo, jedynie opłukane i oczyszczone z potencjalnych lokatorów, czyli drobnych robaczek, inne zaś lepiej poddać szybkiej obróbce termicznej. Krótkie smażenie czy konfitowanie nie zabije cennych substancji.

Kwiaty cukinii

To jedne z najładniejszych ozdób ogródka – wychylają się spod wielkich, baldachowatych, ciemnozielonych liści.

Są pomarańczowożółte i mają wrzecionowaty kształt. Męskie kwiaty utrzymywane są przez wąskie łodyżki, a żeńskie – na

nieduższych, gdyż po przekwitnięciu przy łodyżce zaczyna rosnąć owoc cukinii. Mają lekko słodkawy smak i zawierają beta-karoten, witaminę C i nieco potasu³. Kwiaty rozkwitają wcześniej rano,



Syrup z kwiatów bzu

Składniki:

- ok. 50-70 baldachów kwiatów bzu
- 2 l wody
- 1 kg cukru
- 2 cytryny

Przygotowanie:

Kwiaty obetnij z baldaszków, tak by pozbyć się łodyżek. Wrzuć je do miski i zalej litrem przygotowanej, gorącej wody. Tak przygotowany macerat pozostaw na noc w chłodnym miejscu. Na drugi dzień odlej płyn przez sitko, na którym rozłożysz gazę, odcisnij też płyn z kwiatów. W garnku ugotuj syrop z litra wody i cukru, pogotuj go przez kilka minut, aż przestanie się pieniać. Do ugotowanego syropu wlej macerat kwiatowy i sok wyciśnięty z cytryn (możesz go również przecedzić). Tak przygotowany syrop z bzu przelej do wyparzonych słoiczek lub butelek i pasteryzuj ok. 15 min w gorącej wodzie.



Racuszki z kwiatów bzu

Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka płynu – np. woda gazowana pół napół z mlekiem, samomleko
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju
- szczypta soli
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania lub syrop klonowy, z bzu do polania

Przygotowanie:

Z mąki, jajek, wody i mleka, oraz soli i oleju przygotuj ciasto. Powinno mieć konsystencję śmietany, tak by utrzymało się na kwiatkach. Jeśli jest za rzadkie, dodaj nieco mąki. Ciasto odstaw na ok. 10 min. Baldachów czarnego bzu nie płucz, odłóż na płaskiej powierzchni (blat, ściereczka) na jakiś czas, żeby pozbyć się ewentualnych owadów lokatorów. Maczaj je w cieście, trzymając za łodyżkę i smaż na rozgrzanym oleju, aż nabiorą lekko złocistego odcienia. Po usmażeniu posyp cukrem pudrem lub polej ulubionym syropem. Nie zjadaj łodyżek, a jedynie samego kwiatowego racuszka.

ok. godziny 5, a przekwitają tego samego dnia ok. godziny 10. Więc najlepszą porą na ich zbiór jest wczesny ranek. Można je przed spożyciem delikatnie umyć, ale jeśli znamy ich źródło, bo pochodzą z zaprzyjaźnionego lub własnego ogródka, to wystarczy je delikatnie oczyścić i usunąć pręciki z pyłkiem.

Czarny bez

Sambucus nigra jest krzewem, który dorasta nawet do 3 m wysokości. Rośnie dziko na obrzeżach lasów, polanach, w ogrodach i parkach. Lubi słońce – kwiaty i gałązki często skracają się w stronę jego promieni. Kwitnie od maja do połowy czerwca, chociaż w tym roku zapewne będzie cieszył swoimi kremowymi baldaszkami jeszcze dłużej, z powodu opóźnionej wegetacji.



Po przekwitnięciu wytworzą się na nim najpierw zielone, małe kuleczki, które dojrzeją w połowie sierpnia i zmieniają kolor na ciemnogrnatowy, niemal czarny. Z owoców od wieków przyrządza się syropy i nalewki o działaniu wspomagającym odporność, idealne na przeziębienie. Na surowo nie należy jeść ani kwiatów bzu, ani tym bardziej jego owoców. Ciemne kuleczki zawierają glikozydy cyjanowodorowe, które są silnie trujące. Poddanie owoców temperaturze eliminuje te związki i pozostaje w nich samo dobro – witamina C i flawonoidy o działaniu stymulującym układ immunologiczny, ochronnym dla serca i naczyń krwionośnych, a także substancje przeciwwirusowe, antybakteryjne i regulujące poziom lipidów we krwi⁴. Z kwiatów można przyrządzić zdrowy i smaczny syrop albo usmażyć je w cieście naleśnikowym.

Nasturcja

Niemal okrągłe liście rośliny tworzą żywy dywan, od którego zieleni mocno odcinają się żółte, pomarańczowe i czerwone kwiatki. Taka rabatka może rozpląść się nawet na kilka metrów!

W polskiej kuchni przepisy na „fałszywe kapary” z niedojrzałych owoców nasturcji można znaleźć już w książce kucharskiej „Gospodyni Doskonała”

z 1889 r. Z kolei kwiaty mają nieco pikantny, musztardowy smak, trzymają formę na talerzu, dzięki czemu są bardzo efektowne. Można dodawać je jako jadalną ozdobę do sałatek czy dekorować nimi potrawy. Pasują do delikatnych warzyw, np. sałaty lub ogórka, a także do potraw z jajek i serów, nadając im gorczakowego pazura. Świetnie spraw-



Fałszywe kapary z nasturcji

Składniki:

- 300 g owoców nasturcji
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka octu winnego lub jabłkowego
- 1 szklanka cukru (lub mniej, jeśli mają być bardziej wytrawne)
- 1 łyżka soli
- liście laurowe
- ziele angielskie
- opcjonalnie: korzeń chrzanu, czosnek, gorczyca, goździki

Przygotowanie:

Owoce nasturcji przegotuj w lekko osolonej wodzie przez ok. 10 min. Odcedź i przełóż do słoiczek. Dołóż do nich przyprawy – po listku laurowym i 1 ziele angielskim na mały słoiczek (po koncentracji pomidorowym lub musztardzie). Możesz dorzucić inne dodatki, w zależności od tego, jaki smak chcesz uzyskać – do nieco słodszej zalewy pasują goździki, do wytrawniejszej – czosnek i chrzan. Z wody, octu, soli i cukru przegotuj zalewę. Gotową wlewaj do słoiczek, zamykaj i pasteryzuj w garnku przez 10-15 min.



Letnia sałatka z kwiatami nasturcji

Składniki:

- opakowanie roszponki lub innej ulubionej sałaty
- 15-20 dag małych truskawek
- 1 nieduży ogórek „wąż”
- garść kwiatów nasturcji
- 10 dag sera – koziego, korycińskiego lub białkańskiego
- 2 łyżeczki łagodnej musztardy
- kilka łyżek oliwy
- sok z jednej cytryny
- 2 łyżeczki łagodnego miodu

Przygotowanie:

Ogórek pokrój w grube półplasterki, truskawki na połówki lub ćwiartki, a ser w kosteczkę. Z oliwy, soku z cytryny, musztardy i miodu zrób w słoiczku winegret – dodaj składniki do środka, zakręć i intensywnie zamieszaj. Możesz dodać kilka łyżek wody. Na półmisku rozłóż sałatę, na niej ogórka, ser i truskawki. Polej sosem i udekoruj kwiatami nasturcji.

dzą się w letnich sałatkach. Badania z ostatnich kilkunastu lat potwierdzają, że kwiaty te są świetnym źródłem antyoksydantów, zawierają dużo kwasów fenolowego i askorbinowego⁵. Substancje te działają przeciwdrobnoustrojowo i zapobiegają stanom zapalnym w organizmie oraz procesom starzenia.

Róża

Dzika róża była jednym z najwcześniej w historii ludzkości jadalnych kwiatów. Dziś można ją kosztować zarówno surową, suszoną, jak i przetworzoną. W polskiej tradycji kulinarnej znaleźć można liczące kilkadziesiąt lat przepisy na konfitury, kandyzowane



płatki do ozdabiania deserów, specjały z wykorzystaniem wody różanej oraz galaretki i lody. Dość powiedzieć, że bez nadzienia z konfitury z płatków róży tłustoczwartkowy pączek byłby niepełny. Aby zachować cenne właściwości pączków – a jest ich niemało – nie powinno się poddawać ich długiej obróbce termicznej. Są one bowiem bogatym źródłem substancji chroniących przed stresem oksydacyjnym: antocyjanów, karotenoidów i flawonoli oraz – co potwierdziły badania – wprost wykazują działanie przeciwnowotworowe⁶.



Bratki

Fiolki są obecne w europejskiej tradycji uczowania od starożytności. Poświęcano je bóstwom, takim jak córki Atlasa, Plejady czy bogini Atenie. Biesiadnicy greccy i rzymscy uczowali w wiankach z tych kwiatów, które miały ich chronić przed upiciem się, kacem i bólami głowy. Polska wytworna kuchnia wykorzystywała te niepozorne kwiatki, czyniąc z nich cuda sztuki kulinarnej – kandyzowane, w galaretkach, zdobiące ciasta i ucierte cukrem. Bliskie nam bratki – niezwykle ozdobne i trwałe rośliny, zdobiące rabaty i balkony – powstały ze skrzyżowania *Viola tricolor* z innymi gatunkami fiołków. Są surowcem zielarskim, a dzięki przeciwwzapalnym i antyseptycznym



Oryginalny przepis na konfiturę z róży Ćwierciakiewiczowej

Składniki:

- 0,4 kg obranych płatków z dużych, cukrowych róż
- woda źródlana
- 2 łyżeczki kwaśnych kropli lub sok z cytryny
- 2,4 kg cukru
- 3 soczyste cytryny

Przygotowanie:

Płatki róż oczyścić nożyczkami z żółtego proszku i wrzucić w dużą miskę z wodą twardą, źródlaną, do której wlać poprzednio 2 łyżeczki kwaśnych kropli, znanych pod tą nazwą w aptekach, niech tak poleżą, aż się woda zrobi czerwonego koloru. Zrobić syrop z 2,4 kg cukru. Gdy się cukier wyszumuje, wycisnąć ręką różę dobrze z wody i wrzucić w syrop. Łyżką srebrną ciągle w rondlu mieszając i rozcierając, aby się płatki nie kawaliły, ale każdy oddzielnie smażył. Gdy róża nabiera przezroczystości, a syrop będzie dość gęsty, wlać znowu łyżeczkę kwaśnych kropli, lub wcisnąć 3 soczyste cytryny przez muślin, wylać konfiturę na salaterkę i w oknie lub w przewiewnym miejscu mieszać, czyli przelewać łyżką, aż przestygną zupełnie. Każdy listek będzie osobno, a konfitura śliczna. Od dobrego wymieszania łyżką w chłodnym miejscu zależy piękność konfitury⁷.



Makaron z pesto i bratkami

Składniki:

- 200 g makaronu penne lub rigatoni
- 3-4 łyżki pesto z bazylii
- kilka garści świeżego szpinaku baby
- 2 ząbki czosnku
- kilka łyżek oliwy
- starty ser parmezan, bursztyn lub rubin
- świeżo zmielony pieprz
- kilkanaście kwiatów bratka

Przygotowanie:

W osolonej wodzie ugotuj makaron, tak by był al dente. Odsącz, zostawiając małą chochłę wody z gotowania. Na patelni rozgrzej oliwę i przesmaż pokrojony w plasterki czosnek. Dodaj pesto i wrzucić na patelnię makaron. Dolej wody z gotowania i dokładnie wymieszaj. Wyłącz palnik. Wrzucić opłukane i osuszone listki szpinaku, jeszcze raz dokładnie wymieszaj całość (bez podgrzewania). Nałóż na talerze, posyp świeżo zmielonym pieprzem, tartym serem i udekoruj kwiatkami bratków.

właściwościom, stosuje się je najczęściej do zwalczania trądziku. Popularne odmiany w kolorach fioletowym, czerwonym czy bordo wpadającym wręcz w czarny – są bogate w przeciwnowotworowe antocyjany i flawony. Kwiaty tej rośliny mają udowodnione właściwości wzmacniające odporność – potwierdzono, że flawonoidy w nich obecne mają hamujący wpływ na produkcję prozapalnych cytokin T-pomocniczych⁸.

Na co uważać

Kwiaty z centrum ogrodniczego albo uprawy do kwaciarni nie będą dobre do spożycia – mają za dużo dodatków chemii ogrodniczej.

Lepiej nie zbierać kwiatów przy ruchliwych drogach albo w pobliżu pól uprawnych czy sadów – mogą zawierać szkodliwe dla zdrowia toksyny: ołów lub substancje znajdujące się w środkach ochrony roślin używanych do oprysków.

Nie każdy kwiatostan bzu jest jadalny – bez hebd jest trujący i można go pomylić z bzem czarnym, ponieważ wygląd obu odmian jest bardzo podobny. Jak je odróżnić? Kwiaty hebd mają czerwone lub szare pręciki, a owoce rosną skierowane do góry i są bardziej zwarte, podczas gdy baldachy bzu czarnego są wiotkie i zwisają ku dołowi. Hebd również jest surowcem leczniczym, ale pozostaw go raczej wytrawnym zielarzom.

BIBLIOGRAFIA

1. CreativeTime, 2012, 41-47
2. Bromat. Chem. Toksykol., 2010, XLIII, 1, 9-14
3. Journal of Food Quality, 2013, 36, 5: 302-308
4. J Funct Foods, 2018 Jan;40: 377-390
5. Food Chemistry, Vol. 114, Issue 1, 1 May 2009, 44-49
6. Journal of Functional Foods, Vol. 78, March 2021, 104375
7. Ćwierciakiewiczowa L., Jedyne praktyczne przepisy konfitur, różnych marynat, wędlin, wódek, likierów, win owocowych, miódów oraz ciast przez Autorkę 365 obiadów. Wydanie 11. powiększone, nakładem Autorki, Warszawa 1885 r.
8. Journal of Functional Foods, Vol. 78, March 2021, 104375

MIĘŚNIE BEZ MIĘSA

Edric Kennedy-MacFoy, weganin i kulturysta, obala mity dotyczące sprawności fizycznej i białka zwierzęcego

Najbardziej popularny mit na temat weganizmu utrzymuje, że odżywianie się roślinami zagraża anemią, pozbawia energii i utrudnia budowę mięśni. W rzeczywistości nic nie może być dalsze od prawdy. Białka, podobnie jak inne makroelementy (węglowodany i tłuszcze), są zasadniczą częścią zdrowej diety. Nie ulega wątpliwości, że potrzebujemy ich do budowy i naprawy tkanki mięśniowej, narządów wewnętrznych i kości.

Proteiny stały się wielkim biznesem, a powiązane z nimi korzyści finansowe mogą wypaczać nasze pojęcie o rzeczywistym zapotrzebowaniu na ten składnik. Sam przemysł białka serwatkowego (pochodzącego z mleka) ma wartość globalną szacowaną na 6,9 miliarda do-

larów, co jest przede wszystkim zasługą przemysłu kulturystyki i fitnessu. Firmy produkujące suplementy sponsorują sportowców i celebrytów promujących ich produkty, co z kolei zachęca ich fanów do zakupów owych specyfików.

Mit o białku

Jestem na diecie wegańskiej od ponad trzech lat. Gdy zacząłem ją stosować, miałem już, jak sądzę, sporą wiedzę na temat żywienia i jego wpływu na organizm człowieka. Interesowałem się tym od dawna, a będąc kulturystą, spędzałem dużo czasu na poszukiwaniu informacji i newsów. Od kiedy jednak stałem się weganinem i zmodyfikowałem swą dietę, radykalnie zmieniłem spojrzenie na odżywianie. Odkryłem,

że sprzedano mi białkowy mit: wierzyłem, że do zachowania i budowy mięśni potrzebuję znacznie więcej białka, niż jest to w rzeczywistości.

Jako wszystkożerca zjadałem codziennie około 200-240 g białka zwierzęcego, co jest ilością idealną według tradycyjnej wiedzy kulturystycznej, zalecającej dziennie 2-3 g białka na kilogram wagi ciała. Ale dowody na poparcie ilości białka, jaką spożywałem, były wyjątkowo wątpliwe. Kiedy w poszukiwaniu wiarygodnych doniesień naukowych, uzasadniających te tezy, zacząłem sięgać poza czasopisma fitnessowe i blogi o kulturystyce, okazało się, że po prostu dowodów takich nie byłem w stanie znaleźć.

W ubiegłym roku jeszcze bardziej ograniczyłem spożycie białka, gdy natrafiłem

na metaanalizę (duże badanie, zbierające rezultaty kilku innych badań), mierzącą wpływ suplementacji białka w treningu oporowym¹

Wykazano w nim, że najlepsze wyniki można osiągać przy znacznym niższym spożyciu białka niż to, które wcześniej uważano za niezbędne. Jak z tego wynika, białko zostało poważnie przereklamowane przez społeczność kulturystyczną.

Uprawianie kulturystyki polega na rozrywaniu włókien mięśniowych, by organizm naprawiał je przy użyciu białka. Podczas ćwiczeń dążymy do tego, żeby doszło do optymalnej ilości mikrozerwań. Dlatego spożywanie wystarczającej ilości białka dla naprawy i wzrostu mięśni staje się koniecznością. Jestem po trzydziestce, a ćwiczę od wieku nastoletniego. Przez wiele lat posiłki oparte na mięsie i jajach uzupełniałem dodatkowym białkiem w postaci serwatki w proszku i w suplementach. Moje szafki były pełne wielkich pojemników ze sproszkowanym białkiem oraz pudełek najróżniejszych batoników proteinowych, które uważałem za „zdrowe przekąski”. Lodówkę zaś wypełniały litry mleka i nieraz zdarzało mi się wypić na śniadanie prawie całą butelkę, a przegryzałem ją kurczakiem, mieloną wołowiną i warzywami z plastikowych pudełek. Mój dzienny jadłospis w tamtym czasie mógł zawierać sześć jaj, łososia i awokado na śniadanie, kurczaka z ryżem na lunch i coś podobnego na obiad, choć czasem kurczaka zastępowała ryba. Dążyłem do dziennego spożycia 2-3 g białka na 1 kg wagi ciała, co było ilością dwukrotnie większą od tej, jaką jem teraz. Było to znacznie więcej, niż potrzebuję. Mleka nawet nie lubiłem – piłem je tylko dlatego, że mówiono mi, iż dzięki niemu będę duży i silny, i będę miał zdrowe kości. Po wielu latach picia mleka w dużych ilościach trochę przerażała mnie myśl o ograniczeniu go. Bałem się, że stracę siłę.

Z czasem moje trawienie spowolniło się i kilka razy zdarzyło mi się zaparcie. Dodałem 2 do 2 i uświadomiłem sobie,

że winę za to ponosi białko.

Gdy ograniczyłem jego spożycie, a do diety wprowadziłem więcej warzyw i owoców, stwierdziłem, że moje jelita znów zaczęły pracować prawidłowo. Zwiększając intensywność programu ćwiczeń i zmniejszając spożycie białka, nieustannie robiłem postępy. Teraz wiem, że ilość białka, jakiej potrzebuję dla optymalnego zdrowia, wynosi 5-10% całkowitej ilości kalorii, które przyjmuję każdego dnia. Jest to niewiele w porównaniu z innymi makroelementami (węglowodanami i tłuszczami).

Wegańskie mięśnie

Nie łykam żadnych żelów, nie piję szejków czy napojów izotonicznych. Zamiast tego wybieram białko z soczewicy, tofu, quinoa, gryki, tempeh, a do tego jem mnóstwo warzyw. Czasami stosuję połączenie brązowego ryżu i białka z grochu, ponieważ mają wysoki profil aminokwasów. Od kiedy stałem się weganinem, czuję się bardziej energiczny i silniejszy niż kiedyś, gdy jadłem mięso i nabiał.

Od czasu, gdy przestałem jeść produkty zwierzęce, mam znacznie większą wytrzymałość. Kiedyś biegi długodystansowe dosłownie mnie zabijały, a teraz mogę przebiec bez dyskomfortu co najmniej 25 km.

W przeszłości powiedziałbym, że brak mi odpowiedniej konstrukcji fizycznej do ćwiczeń wytrzymałościowych: moim atutem była moc i siła. Teraz jednak widzę, że wiele założeń, jakie przyjmowałem na temat mojego organizmu i sprawności, wynikało z mojej reakcji na dietę o wysokiej zawartości produktów zwierzęcych, przez którą czułem się niemrawy i ociężały. Kiedy przeszedłem na weganizm moja PPM (podstawowa przemiana materii – minimalna dzienna ilość energii, jakiej wymaga organizm w spoczynku, włącznie ze snem) zwiększała się z tygodnia na tydzień.

Decyzja zmieniająca życie

Wkrótce po tej przemianie zacząłem stosować program ćwiczeń kardio. Bieganie i ćwiczenia wy-



Ile białka potrzebujesz?

EAR to Szacowane Średnie Zapotrzebowanie dla indywidualnego dziennego spożycia. Wcześniej wartość ta była znana jako minimalne dzienne zapotrzebowanie, lecz w świetle nowych badań jest stosowana przez niektórych dietetyków jako wytyczna dla optymalnego żywienia. EAR wynosi 0,5-0,6 g białka na 1 kg wagi ciała dziennie, a więc znacznie mniej, niż wartość zalecana kulturystom, której przestrzegałem. Przykładowo, kobieta ważąca 60 kg potrzebuje tylko 30-45 g białka dziennie. A gdyby spożywała poniższe posiłki i przekąski (o podanej przybliżonej zawartości białka), miałyby go więcej niż potrzebuje i wystarczająco dużo, by wesprzeć intensywny program treningowy.

Śniadanie (10,5 g białka):

Owsianka z mlekiem
sojowym (9 g białka)
50 g duszonych suszonych moreli (1,5 g białka)

Przekąska (1,8 g białka):

150 g malin (1,8 g białka)

Lunch (12,5 g białka):

Miska zupy z soczewicy (8 g białka)
Pół awokado (1,5 g białka)
Kromka tostów z pełnej pszenicy (3 g białka)

Przekąska (6 g białka):

1 porcja migdałów (6 g białka)

Obiad (14 g białka):

50 g falafela (6,5 g białka)
15 g hummusu (0,75 g białka)
75 g komosy quinoa podanej z drobno posiekanym pomidorem typu beef, odrobiną oliwy z oliwek i pietruszki (7,5 g białka)
190 g brokułów (2,5 g białka)

Mężczyźni potrzebują niewiele więcej – odpowiednią wartość wyliczysz według wagi ciała (twoja waga w kilogramach x 0,5 to liczba gramów białka, jakiej potrzebujesz każdego dnia).

trzymałościowe zawsze były moją treningową piętą Achillesa, ale gdy po raz pierwszy wybiegłem na drogę, zauważyłem, jaką moc dało mi roślinne odżywianie. Powolny 5-kilometrowy trucht zmienił się w szybki 5-kilometrowy bieg. Oto siedem powodów, dlaczego wierzę, że diety roślinne są najlepszym sposobem odżywiania dla sprawnego, zdrowego, atletycznego organizmu.

#1. Weganie NIE SĄ BARDZIEJ ZAGROŻENI anemią niż zjadacze mięsa

Żelazo ma zasadnicze znaczenie dla naszej energii, a jego niedobór sprawia, że czujemy się osłabieni i zmęczeni – co nie jest idealną sytuacją, jeśli chcemy uprawiać sport. Gdy jednak bliżej przyjrzymy się dowodom naukowym, okaże się, że niewiele znajdziemy na poparcie tego rozpowszechnionego przekonania. Badanie z 1994 r. wykazało, że odsetek niedokrwistości (anemii) wynikającej z niedoboru żelaza nie jest wyższy u osób na diecie wegańskiej². W kolejnym dużym badaniu opublikowanym w roku 2009 przez Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne, a opartym na danych pochodzących z szeregu innych badań, stwierdzono, że „częstość występowania niedokrwistości z niedoboru żelaza wśród wegetarian jest zbliżona do częstości jej występowania u nie wegetarian”.

Dlaczego więc wegetarianie i weganie nie są bardziej zagrożeni niedokrwistością, jeżeli mięso jest znacznie bardziej „biodostępny” źródłem żelaza niż źródła roślinne? Dzieje się tak po części dlatego, że produkty mleczne obniżają wchłanianie żelaza nawet o 50%, a częściowo także dlatego, że weganie zazwyczaj jedzą więcej produktów bogatych w witaminę C, które znacznie zwiększają wchłanianie żelaza.

Wegetarianie spożywają też ogólnie więcej żelaza niż większość mięsożerców, chociaż żelazo zawarte w mięsie ma łatwiej przyswajalną formę hemową. Zbyt dużo żelaza tego typu może jednak prowadzić do zaparc, bólu brzucha i mdłości, a nadmierna suplementacja, jak

stwierdzono, prowadzi do podwyższonego ryzyka raka wątroby i jelit oraz cukrzycy typu 2⁴. Jeżeli martwisz się o to, czy twój poziom żelaza jest wystarczający, możesz poprawić jego przyswajanie, ograniczając kofeinę, która zakłóca jego wchłanianie, oraz wypijając szklankę soku pomarańczowego do posiłku.

#2 Weganie nie psują powietrza na siłowni

Pomimo całej anty fasolowej propagandy, jedną z głównych przyczyn nadmiernej produkcji gazów są mleko i produkty mleczne, głównie ze względu na zaskakująco dużą liczbę osób, które nie tolerują laktozy. Osoby pochodzące ze wschodniej, środkowej lub południowej Azji lub też mające pochodzenie afrykańskie czy afrokaraibskie znacznie częściej cierpią na tę dolegliwość. Niektóre badania odsetek osób nietolerujących laktozy w pewnych populacjach oceniają na około

90%. Może warto więc zbadać, jakie jest ryzyko w naszym przypadku⁵. W kilku badaniach dokonywano pomiarów, by sprawdzić,

czy zwiększenie spożycia roślin strączkowych prowadzi do odpowiedniego wzrostu występowania i ilości gazów. Obraz, jaki wyłania się z badań, jest niejednoznaczny i obejmuje niewielkie i przejściowe nasilenia wzdęć, które, jak się wydaje, zanikają po kilku tygodniach. Badacze doszli do wniosku, że gazowa reputacja fasoli jest przesadzona⁶.

#3 Warzywa zaliczają się do substancji „zwiększających wydolność”

Weźmy tylko jeden niewiarygodny przykład: wykazano, że buraki czerwone poprawiają wyniki w kolarstwie wytrzymałościowym do tego stopnia, że sportowcy, wypijający przed długą trasą bogaty w azotan sok z buraka, doświadczali zadziwiającego wzrostu wydajności tlenowej i wytrzymałości⁷.

Przysmak z mleka kokosowego i quinoa

Komosa ryżowa (quinoa) smakuje doskonale, czy to na słodko, czy słono, i jest przy tym super odżywcza. Ma niski indeks glikemiczny (IG), co oznacza, że wolno się trawi, nie powoduje więc gwałtownego skoku poziomu cukru we krwi, po którym następuje nieunikniony spadek. Jest również wspaniałym źródłem białka. Często przyrządzam to danie bez syropu z agawy, bo uważam, że owoce nadają mu wystarczającą słodycz. Możesz spróbować wersji z syropem i bez.

przepis dla 2 osób

składniki:

90 g (½ filiżanki) quinoa, ugotowanej zgodnie z instrukcją na opakowaniu
880 ml (3 filiżanki) mleka kokosowego
½ łyżeczki cynamonu
1 łyżka syropu z agawy lub klonowego
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
2 łyżki posiekanego kiwi
2 łyżki posiekanego mango
2 łyżki posiekanego ananasa
1 łyżka nasion chia
1 łyżka siemienia lnianego
1 łyżka ziaren słonecznika

przygotowanie:

- 1 W rondlu wymieszaj quinoa, mleko kokosowe, cynamon, syrop z agawy i ekstrakt z wanilii i gotuj je, aż quinoa da się łatwo rozgniatć widelcem.
- 2 Rozłóż quinoa do dwóch miseczek, a na niej ułóż kiwi, mango i ananasa. Pokrop owoce odrobiną mleka kokosowego i posyp nasionami.

Korzyści przewyższały wzrost poboru tlenu obserwowany we wcześniejszych badaniach koncentrujących się na treningu sprinterskim, wytrzymałościowym, a nawet hiperoksji (gdy sportowcy noszą maskę, umożliwiającą oddychanie wyższym stężeniem tlenu podczas treningu). W badaniu z roku 2009 kolarze byli w stanie ćwiczyć z tą samą intensywnością przy poborze tlenu niższym o 19% niż w grupie placebo. W tym samym badaniu ci, którzy pili sok z buraków, osiągnęli stan wyczerpania 90 s później niż grupa nie spożywająca buraków⁸. Stwierdzono,

że już mała porcja soku z tych warzyw pozwala nurkom zatrzymać oddech o pół minuty dłużej niż zwykle, a podobne korzyści zaobserwowano także u biegaczy.



Zjedzenie buraków na kilka godzin przed treningiem powinno cię doładować. Wystarczy zetrzeć surowe buraki na kapkę, do sałatki czy surówki z kapusty, lub też ugotować je z pomidorami, bulionem warzywnym i odrobiną czosnku, by powstał pyszny i pożywny barszcz.

#4 Rośliny strączkowe dostarczają białek wysokiej jakości

Do niedawna dietetyczna ocena jakości białek opierała się na wpływie różnych produktów na szczury. Doprowadziło to do niedoceny jakości białek zawartych w roślinach strączkowych. Obecnie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przyjęła alternatywny sposób pomiaru wydajności białek, uwzględniający specyfikę ludzkiego trawienia. Białka fasoli oceniane tą nową metodą osiągają lepsze wyniki⁹. Szczególnie wysoko na zaktualizowanej skali plasuje się soja¹⁰.

#5 Diety wegańskie odznaczają się doskonałymi proporcjami makroelementów

Nawet najbardziej konwencjonalne wytyczne diety wszechobecnej zalecają spożywanie wysokiego udziału procentowego warzyw i węglowodanów złożonych w stosunku do białek. Wybierając dietę wegańską, znacznie ułatwiasz sobie to bilansowanie, gdyż i tak będziesz pobierać kalorie z roślin. Weganie i wegetarianie spożywają przeciętnie znacznie mniej kalorii niż wszystkożercy, co jak udowodniono, poprawia metabolizm i zmniejsza otyłość brzuszna, a oba te czynniki pomagają zrównoważyć hormony leptynę i grelinę, regulujące apetyt.

#6 Wegańskie mięśnie szybciej się regenerują

Jak wie każdy sportowiec, regeneracja pomiędzy sesjami treningowymi ma istotne znaczenie. Odpowiednia zwiększa osiągi i wytrzymałość, i umożliwia organizmowi samonaprawę. Jedynym sposobem budowania mięśni jest ich progresywne przeciążanie przez zmuszanie ich do wysiłku aż do wyczerpania sił.

Przed przejściem na weganizm cierpiełem z powodu opóźnionej bolesności mięśni (DOMS) – bólu pojawiającego się po upływie 12-72 godz. od treningu i będącego skutkiem mikrozerwań w mięśniach. Gdy jadłem mięso, czasem potrzeba



REKLAMA



MIEŚNIE 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.

Tajskie curry z czerwonej soczewicy z dzikim ryżem

To danie wprost kipi od przeciwutlenia-czy i właściwości antybakteryjnych. Potrawy typu curry, przyrządzone z odpowiednich składników, są bardzo zdrowe i mają działanie lecznicze.



przepis dla 4 osób składniki:

350 g (1 filiżanka) czerwonej soczewicy, wypłukanej i ugotowanej zgodnie z instrukcją na opakowaniu
350 g (1 filiżanka) dzikiego ryżu, wypłukanego i ugotowanego zgodnie z instrukcją na opakowaniu
600 ml (3 filiżanki) wody lub bulionu warzywnego
2 łyżki oleju kokosowego
2 zmiążdżone ząbki czosnku
2 pokrojone w kostkę cebule
1,5 cm posiekanego świeżego imbiru
1 pokrojona w kostkę czerwona papryka
½ łyżeczki kurkumy
½ łyżeczki kminu rzymskiego
2 łyżki tajskiej czerwonej pasty curry
1 łyżka przecieru pomidorowego
400 ml (1¾ filiżanki) bulionu warzywnego
2 garści świeżego szpinaku
400 g mleka kokosowego z puszki
2 łyżki wegańskiego jogurtu kokosowego
2 łyżki posiekanej świeżej kolendry

przygotowanie:

- 1 Ugotuj dziki ryż i soczewicę zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- 2 Gdy ryż i soczewica będą się gotować, podgrzej w woku olej kokosowy na umiarkowanym ogniu i, delikatnie mieszając, podsmaż przez 15 min czosnek, pokrojoną w kostkę cebulę, imbir, paprykę czerwoną, kurkumę i kmin rzymski.
- 3 Dodaj ugotowaną czerwoną soczewicę, tajską pastę curry i przecier pomidorowy, i delikatnie przemieszaj, a następnie wlej bulion i podgrzewaj do zagotowania. Zmniejsz ogień, dodaj szpinak i mleko kokosowe, po czym gotuj na wolnym ogniu przez dalsze 15 min.
- 4 Podawaj curry wyłożone na dziki ryż. Udekoruj jogurtem i kolendrą.

było aż 3 dni, by ustąpiła bolesność po intensywnym treningu.

Z fizjologicznego punktu widzenia ból ten jest wynikiem stanu zapalnego, czyli odpowiedzi organizmu na uszkodzenia oksydacyjne, wywołane ćwiczeniami.

Tym, czego potrzebuje organizm do naprawy uszkodzeń, są produkty podnoszące poziom glikogenu w mięśniach. Należą do nich węglowodany, a najlepszymi źródłami są węglowodany pochodzenia roślinnego i pełne ziarna.

#7Weganie mają większą wytrzymałość

Mięso kojarzy nam się z siłą. Wiążemy je z poczuciem sytości i z podtrzymaniem życia, co sięga jeszcze do wyobrażeń o uczcie z pożywnych białek z czasów społeczeństw myśliwych-zbieraczy. Ale już w 1907 r. w słynnym badaniu z Yale okazało się, że nawet prowadzący siedzący tryb życia wegetarianie wykazywali większą wytrzymałość niż mięsożercy, którzy uprawiali ćwiczenia, a siedzący mięsożercy wypadali najgorzej we wszystkich testach¹¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Br J Sports Med, 2018;52: 376–84
- 2 Am J Clin Nutr, 1994;59(5 Suppl):1233S–7S
- 3 J Am Diet Assoc, 2009;109:1266–82
- 4 Am J Clin Nutr, 2009;89:1627S–33S
- 5 Evol Hum Behav, 2005;26: 301–12
- 6 Nutr J, 2011;10:128
- 7 Nutrients, 2017;9:43
- 8 J Appl Physiol (1985), 2009;107:1144–55
- 9 J Sports Sci Med, 2004;3:118–30
- 10 Compr Rev Food Sci Food Saf, 2008;7:14–28
- 11 Yale Med J, 1907;13:205–21; J Biol Chem, 1915;20:231–41



Energetyczne kulki daktylowo-kakaowo-kokosowe

To smaczna i zdrowa przekąska, którą możesz przygotować wcześniej i zamrozić. Przyrządzam co miesiąc dużą porcję tych kulek, by nie brakowało mi energii – doskonale się przechowują i nieraz uratowały mi życie. Mam je zawsze pod ręką, gdy potrzebuję szybko coś przegryźć przed treningiem. Są takie smaczne, że nawet moja córka ma obsesję na ich punkcie. W zamrażarce można przechowywać je do miesiąca, a w lodówce – do tygodnia.

przepis na 15 sztuk składniki:

200 g (2 filiżanki) mielonych migdałów
400 g (1 filiżanka) posiekanych daktyli Medjool bez pestek
4 łyżki surowego kakao w proszku
1 łyżka nasion chia
2½ łyżki masła migdałowego
2 czubate łyżki oleju kokosowego
100 g (1 filiżanka) wiórków kokosowych

- 1 Włóż daktyle do średniej miski i namocz w wodzie przez godzinę.
- 2 Mielone migdały, masło migdałowe, daktyle, proszek kakaowy, wiórki kokosowe (zostawiając trochę na obtoczenie gotowych kulek) i nasiona chia włóż do blendera lub robota kuchennego i miksuj do uzyskania jednolitej masy. Jeśli masa wydaje się zbyt gęsta, dodaj trochę wody i znów zmiksuj.
- 3 Przełóż masę do miski i pozostaw na 30 minut, by zmiękły nasiona chia.
- 4 Podziel masę na 15 równych porcji i z każdej uformuj w dłoniach kulkę.
- 5 Resztę wiórków kokosowych wsymp na płaski talerz, ułóż na nim kulki i potrząsaj, aż pokryją się wiórkami.



Fragmenty książki Edrica Kennedy-MacFoy pt. The Fit Vegan [Sprawny weganin] (Hay House, 2020)



Całuj i leć (zdrowo)!

Zawał serca, udar mózgu, zator tętnicy płucnej – to skutki zakrzepicy. Liczba zgonów z jej powodu przewyższa łączną liczbę ofiar wypadków komunikacyjnych, AIDS oraz nowotworów piersi i prostaty!

Jak dotąd zakładano, że zakrzepica żył głębokich grozi jedynie pasażerom latającym na długie dystanse. Jednak ostatnie badania wskazują, że do 17% jej przypadków dochodzi podczas krótkotrwałych lotów.

U 50% chorych zakrzepica przebiega bezobjawowo. Często pierwszym i jedynym jej symptomem jest zator tętnicy płucnej. Dochodzi do niego wskutek oderwania się zakrzepu, który powstał w żyłę, a następnie powędrował z krwią do tętnicy płucnej i ją zablokował. W takiej sytuacji u chorego może dojść do nagłego zatrzymania krążenia i oddychania, a to oznacza natychmiastową śmierć.

W przebiegu zakrzepicy żył głębokich dochodzi do uformowania się skrzepliny (zwanej też zakrzepem) w świetle naczynia krwionośnego, najczęściej w obrębie żył kończyn dolnych. Zazwyczaj wynika to z długotrwałego bezruchu, do którego łatwo dopuścić w samolocie. Ponadto jej powstaniu sprzyja suche i rozrzedzone powietrze w kabinie, które zwiększa utratę wody z organizmu, zagęszczając tym samym krew oraz spowalniając jej przepływ w żyłach. Gdy skrzeplina odrywa się od ściany żyłnej i wraz z krwią przenosi się w wyższe partie układu krwionośnego, może prędkiej czy później znaleźć się w naczyniach mózgu, płuc, serca czy innych narządach.

W rezultacie dochodzi do zatorowania naczynia krwionośnego, czyli zatoru, co grozi poważnym uszkodzeniem organu, a nawet śmiercią.

Jak sugerują obserwacje przeprowadzone w Holandii, proces powstawania zakrzepów we krwi tymczasowo intensyfikuje się nawet o 30% u wszystkich pasażerów, również tych cieszących się doskonałym zdrowiem¹.

W przeprowadzonym w Nowej Zelandii badaniu przyjrano się 900 pasażerom, którzy często brali udział w lotach trwających 10 i więcej godzin. U 4 z nich wykryto zatory płucne, a u 5 zakrzepicę żył głębokich – mimo że przed lotem zażyli aspirynę bądź w jego trakcie stosowali specjalne pończochy uciskowe. Należy jednak zaznaczyć, że u 8 spośród tych 9 pasażerów już wcześniej wystąpiły czynniki zwiększające ryzyko powstania zakrzepu².

Z kolei grupa naukowców z włoskiego Uniwersytetu G. d'Annunzio przeprowadziła badanie ultrasonograficzne wśród 600 pasażerów lotu krajowego. U 5% z nich wykazano zakrzepy w naczyniach krwionośnych, natomiast jakiś czas później u 2 osób wystąpiły zatory płucne. Naukowcy odkryli również, że skrzepliny powstały w ciągu pierwszych 2-3 godzin lotu, a z czasem stawały się coraz większe i groźniejsze.

Co zatem robić, by uchronić się przed zakrzepicą?

Woda czy izotoniki?

Mogłoby się wydawać, że zwykła woda najlepiej uchroni nas przed nadmierną utratą płynów, jednak skuteczniejsze może okazać się wzbogacenie jej o środek zapobiegający odwodnieniu. Pewne badanie przeprowadzone w Japonii wykazało, że podczas 9-godzinnego lotu u osób pijących co godzinę szklanek wody wystąpiło zagęszczenie krwi, podczas gdy u pasażerów pijących płyn z elektrolitami (podobny do specjalnych napojów izotonicznych dla sportowców) nie zaszły podobne zmiany³. Prawdopodobnie najważniejsza kwestia to utrzymanie równowagi między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Na czas lotu zaopatrzyć się więc w środek zapobiegający odwodnieniu lub napój izotoniczny.

Naturalne remedia

Winogrona, czosnek, pomidory, miłorząb japoński i len zwyczajny wykazują działanie rozrzedzające krew, podobnie jak aspiryna. Zawarty w czerwonym winie resweratrol pomaga zmniejszyć lepkość płytek krwi, co bezpośrednio redukuje ryzyko powstania skrzepliny⁴. Choć na pokładach samolotów często serwują wino, to jednak zastanów się, nim je zamówisz, ma bowiem działanie odwadniające. Dlatego zastąp kieliszek tabletkami z resweratolem lub mają-

cy w składnie pterostilbeny. Związki te charakteryzuje wysoka biodostępność, a za ich użyciem przemawiają wieki stosowania w medycynie ajurwedyjskiej. Możesz do tego dodać kapsułkę z ekstraktem z pestek winogron. 2 badania kliniczne na ludziach kontrolowane placebo przeprowadzone na University of California Davis School of Medicine, wykazały, że pomaga on utrzymać ciśnienie krwi na właściwym poziomie bez skutków ubocznych. Jest to możliwe, bo zawiera aż 90-95% polifenoli!

Ochronna nattokinaza

Powstawanie zakrzepów ułatwia zbyt duża ilość fibryny odpowiadającej za wiązanie płytek krwi i decydującej o ich lepkości i gęstości. By nie dopuścić do takiej sytuacji, nasz organizm wytwarza plazminę – enzym, który obniża poziom fibryny w organizmie i ma zdolność rozpuszczania skrzeplin. Niestety z wiekiem jego produkcja w organizmie zmniejsza się. I tu wkracza nattokinaza, enzym znajdujący się w przyrządzanym ze sfermentowanych nasion soi natto – tradycyjnym daniu w kraju Kwitnących Wiśni. Rozpuszcza ona nitki białka fibryny, a przy tym nie zmienia naturalnej, fizjologicznej lepkości krwi. Potwierdza to eksperyment przeprowadzony na 12 Japończykach w wieku 21-55 lat, którzy na śniadanie jedli natto. Jako że nie wszyscy potrafią przekonać się do natto, naukowcy opracowali suplement diety, który zachował dobroczynne właściwości potrawy. Nattokinaza dotlenia i dostarcza ważnych składników odżywczych, dzięki czemu ułatwia prawidłowe funkcjonowanie ważnych organów. Wzmaga naturalną produkcję plazminy w organizmie, a gdy jej brakuje, zastępuje ją i rozkłada nadmiar fibryny. Jak dowodzą kolejne badania, nattokinaza jest skuteczniejsza w regulowaniu gęstości krwi od stosowanych popularnie leków na bazie kwasu acetylosalicylowego. A przy tym jest środkiem bezpiecznym – nie wywołuje reakcji alergicznych i nie daje niepożądanych skutków ubocznych.

Oligomeryczne proantocyjanoidy

Te zawarte w ekstrakcie z kory sosny nadmorskiej (*Pinus pinaster*) związki to wyjątkowe substancje roślinne, nale-

żące do bioflawonoidów. Mają zdolność łączenia się z kolagenem i elastyną, a przy tym są rozpuszczalne w wodzie. Stanowią bardzo silny układ antyoksydacyjny o mocy niszczenia wolnych rodników kilkadziesiąt razy silniejszej od witamin C i E. Ma to istotne znaczenie, bowiem neutralizują wolne rodniki powstające wskutek promieniowania jonizującego. Badania kliniczne wykazały, iż oligomeryczne proantocyjanoidy nie tylko obniżają ciśnienie krwi, ale także zapobiegają niekorzystnym zmianom w ścianach naczyń krwionośnych. Co ciekawe, mają silniejsze właściwości przeciwapagregacyjne niż kwas acetylosalicylowy, a w przeciwieństwie do niego nie wydłużają czasu krwawienia. Ponadto dzięki zdolności tworzenia nowych wiązań poprzecznych w kolagenie i elastynie wspomagają utrzymanie prawidłowej elastyczności i przepuszczalności ścian naczyń oraz poprawiają ukrwienie kończyn dolnych.

Zastosuj kompresoterapię

Na czas lotu załóż podkolanówki lub pończochy uciskowe. Są one specjalnie zaprojektowane, tak by ściśle przylegały do skóry, dzięki czemu zmniejszają gromadzenie się wody w nogach i wspomagają krążenie krwi. Jest to istotne przede wszystkim u pacjentów klasy ekonomicznej, siedzących przez wiele godzin w nienaturalnej pozycji. Jak wykazał zlecony przez Cochrane Collaboration przegląd 9 badań na niemal 3 tys. pasażerów linii lotniczych, podkolanówki samolotowe obniżają ryzyko bezobjawowej zakrzepicy żył głębokich aż o 90%¹!

Luźny strój

To, w co się ubierzesz, też ma znaczenie. Wybierz spodnie, które nie przylegają do nóg i okolic pasa albo weź je ze sobą w bagażu podręcznym i przebierz się po starcie samolotu. Ciasna odzież kępująca ruchy zwiększają ryzyko powstawania skrzeplin⁶.

Mądrze wybierz miejsce

U pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze być może dlatego, że mają oni więcej miejsca do poruszania nogami, a ponadto łatwiej jest im wstać i przemieszczać się po kabinie⁷.

Ćwicz

Najważniejszym motorem regulującym przepływ krwi żyłnej jest pompa mięśniowo-stawowa. Jeśli siedzimy w bezruchu przez kilka godzin, jej praca jest zaburzona. Aby temu zapobiec, podczas podróży należy zapewnić nogom ruch, najlepiej taki, który ją uruchomi.

Ćwiczenia należy wykonywać co 30 min, po 10-15 razy. Usiądź prosto, kolana zgięte pod kątem 90°, stopy oparte o podłogę. Unieś pięty jak najwyżej, odczekaj 3 s i pozwól im opaść na podłogę. Następnie w tej samej pozycji zadrzij palce do góry. Znowu wytrzymaj 3 s i rozluźnij mięśnie.

Oprzyj lewą dłoń na lewym udzie, unieś nogę do góry, tak by przyciągnąć kolano do piersi, jednocześnie dłonią przeciwstawiaj się temu ruchowi. Niech takie oporowanie trwa 3 s. Opuść nogę na ziemię i rozluźnij mięśnie. Potem zmień nogę. Możesz też założyć obie ręce za prawe kolano i przyciągać je do brzucha. Po 3 s rozluźnij i zrób to samo z lewym.

Przechyl głowę w prawo, ciągnij prawym uchem do prawego barku, jednocześnie obniżając lewy bark i odwrotnie. Wytrzymaj 5-7 s. Następnie unieś barki w górę i krąż nimi do tyłu i do przodu. Potem ściągaj i uwalniaj łopatki. Aby usprawnić krążenie w górnych kończynach, możesz też zaciskać i prostować palce dłoni oraz wykonywać ruchy okrężne nadgarstków.

Nie zatrzymuj powietrza w trakcie ćwiczeń, oddech powinien być miarowy i spokojny.

Rozłóż długie loty w czasie

Ryzyko wystąpienia zakrzepicy zwiększa się z każdym następnym lotem długodystansowym, jak również wtedy, gdy w krótkim czasie odbywamy wiele krótszych lotów⁸. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet, 2006; 367: 832-8
2. Lancet, 2003; 362: 2039-44
3. JAMA, 2002; 287: 844-5
4. Thromb Res, 2002; 107: 141-5
5. Cochrane Database Syst Rev, 2006; 2: CD004002
6. Br J Haematol, 2009, 144: 425-9
7. Clin Appl Thromb Hemost, 2004; 10: 373-7
8. Cleve Clin J Med, 2011; 78: 111-20

CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SMOLOTEM?



7 SPOSOBÓW NA BEZPIECZNY LOT



- 1 Zachowaj równowagę między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Zaopatrz się więc w środek zapobiegający odwodnieniu lub napój izotoniczny.
- 2 Zażyj **Resveratrol PT** w kapsułkach
- 3 Jedz nutraceutyki i suplementy diety - do najlepszych należą: ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej (**Pycnogenol®**), wyciąg z pestek winogron (**MegaNatural®-BP™**), katechiny zielonej herbaty (**Sunphenon®**), nattokinaza (**Nattokina NSK-SD™**).
- 4 Wypróbuj naturalne środki na zakrzepicę: czosnek, miłorząb japoński i len zwyczajny wykazują działanie rozrzedzające krew, podobnie jak najzwyczajniejsze pomidory.
- 5 Siadaj przy przejściu - u pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze.
- 6 Załóż luźne ubranie.
- 7 Rozłóż długie loty w czasie. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.



*Udanego lotu
życzy Kenay*

SUPLEMENTY DIETY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI



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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



6 kroków do udanego lata

Od wyboru nietoksycznego filtra słonecznego aż po naturalne metody łagodzenia kataru siennego: Joanna Evans zebrała sposoby na to, by bezpiecznie cieszyć się wakacjami, a przy tym wzmocnić zdrowie

1. Wybierz naturalny filtr słoneczny

Filtry chemiczne, stosowane w większości kosmetyków do opalania, chroniących skórę przed słonecznymi promieniami ultrafioletowymi (UV), mogą poważnie szkodzić zdrowiu. Na przykład oksybenzon, znany również jako benzo-fenon-3, jest substancją zaburzającą działanie hormonów, a niedawno wykazano, że powoduje on uszkodzenia DNA u myszy, i to w zaskakująco niskich stężeniach¹. U ludzi łączy się go z niską wagą urodzeniową u dziewczynek, jak również z endometriozą, jedną z głównych przyczyn niepłodności u kobiet².

Inne chemiczne filtry słoneczne o niepokojącym działaniu to m.in. oktokrylen i awobenzon, powiązane z wysokim odsetkiem alergii skórnych, a także homosalat zakłócający działanie hormonów³.

Bezpieczniejszymi alternatywami są naturalne filtry mineralne – tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Wiele marek oferuje obecnie niezawierające chemikaliów filtry słoneczne na bazie jednego lub obu tych składników. Obydwa są skuteczne – działają na zasadzie odbijania lub pochłaniania światła, a nie poprzez wnikanie w skórę, tak jak filtry chemiczne – chociaż tlenek cynku wydaje się zapewniać ochronę o szerszym spektrum niż dwutlenek tytanu⁴.

Do najlepszych marek oferujących naturalne filtry słoneczne należą Badger, Dr Mercola, Caribbean Blue Naturals i Odylique. Ich produkty wytwarzane są wyłącznie z naturalnie pozyskiwanych składników i nie zawierają innych potencjalnie szkodliwych substancji, takich jak parabeny, ftalany i sztuczne aromaty. Wybieraj raczej kremy niż spreje, gdyż te drugie mogą stwarzać potencjalne zagrożenie w przypadku wdychania⁵.

2. Wystrzegaj się repelentów zawierających DEET

Środki odstraszające owady są niezbędne dla ochrony przed ukąszeniami, lecz większość z nich zawiera

ra N,N-dietylo-meta-toluamid, znany lepiej jako DEET, związek chemiczny powiązany z szeregiem niepożądanych działań, od reakcji alergicznych po drgawki, a nawet śmierć⁶.

Zamiast niego sięgnij po nietoksyczny produkt, wykorzystujący naturalne moce olejków eterycznych i innych składników roślinnych, odstraszających komary, meszki i pozostałe letnie plagę. Olejek eukaliptusowy może być równie skuteczny, jak DEET, zapewniając ochronę do 10 godz.⁷, podczas gdy olejek z cytroneli, pozyskiwany z rośliny spokrewnionej z trawą cytrynową, może działać dobrze, o ile jest często nakładany⁸.

Dobrym rozwiązaniem są także olejki tymiankowy, miętowy, cedrowy, paczuli i goździkowy, jak również geraniol (występujący w olejku z pelargonii, róży i cytroneli)⁹.

Najlepszym wyborem jest zdobywający nagrody w rankingach Incognito Insect Repellent Spray o całkowicie naturalnym składzie, przeznaczony do ochrony przed różnorodnymi gryzącymi owadami i zapewniający 100%, udowodnioną klinicznie ochronę przed przenoszącymi choroby komarami.

Inne naturalne sposoby chronienia się przed ukąszeniami owadów to osłanianie ramion i nóg odpowiednią odzieżą (co jest szczególnie ważne w porze aktywności komarów), noszenie ubrań w jasnych kolorach (ciemne kolory najwyraźniej przyciągają owady) i unikanie stosowania perfum oraz kosmetyków o kwiatowych zapachach.

3. Ćwicz na powietrzu

Lato jest doskonałą porą do czerpania korzyści z aktywności fizycznej na łonie przyrody. Badania pokazują, że w porównaniu z treningiem w pomieszczeniach ruch w naturalnym otoczeniu wiąże się z silniejszym poczuciem odnowy i pozytywnego zaangażowania, zwiększoną energią oraz zmniejszeniem napięcia, chaosu, gniewu i depresji¹⁰.

Już 5 min zielonych ćwiczeń może znacząco poprawić zarówno nastrój, jak i samoocenę, co jest znacznie bardziej efektywne niż w przypadku ćwiczeń w pomieszczeniu¹¹. Gdy tylko masz możliwość, wybieraj się więc na spacer lub przebieżkę do miejscowego parku, lasu lub na łąkę. Jeżeli w pobliżu znajduje się rzeka, jezioro czy morze, tym lepiej – wszystko wskazuje na to, że obecność wody przynosi jeszcze większe korzyści dla samopoczucia¹².

4. Pokonaj katar sienny

Ta przypadłość może zamienić lato w udrękę, a stosowane zazwyczaj leki przeciwhistaminowe mogą wywoływać skutki uboczne, takie jak senność, suchota w ustach, upośledzenie myślenia oraz zawroty i bóle głowy. Oto kilka najlepszych naturalnych sposobów leczenia kataru siennego, które rzeczywiście działają.



Lepiejnik (Petasites) Roślina ta jest równie skuteczna, jak leki przeciwhistaminowe, np. cetyryzyna i feksofenadyna, a w przeciwieństwie do leków nie ma działania uspokajającego¹³.
Sugerowane dawkowanie: 50-75 mg 2 razy dziennie standaryzowanego ekstraktu bezalkoholowego

Galphimia glauca homeopatyczny preparat pozyskiwany z amazońskiej rośliny *Galphimia speciosa* również wydaje się dorównywać standardowym lekom przeciwhistaminowym w łagodzeniu kataru siennego¹⁴.
Sugerowane dawkowanie: 15 kropli potencji 4x (dostępnej w aptekach homeopatycznych), 2 razy dziennie między posiłkami. Najlepiej zacząć przyjmować środek na ok. 2 tygodnie przed spodziewanym wystąpieniem objawów.



Probiotyki Stwierdzono, że szczepy *Lactobacillus paracasei* 33 i *Bifidobacterium longum* pomagają łagodzić objawy kataru siennego¹⁵.
Sugerowane dawkowanie: Wypróbuj suplement probiotyczny o dużej sile, zawierający wymienione szczepy, taki jak np. OptiBac Extra Strength lub Dr Mercola Complete Probiotics i stosuj się do wskazówek na opakowaniu.

Plukanie nosa. Przepłukiwanie kanałów nosowych słoną wodą jest bezpiecznym i skutecznym sposobem łagodzenia kataru siennego¹⁶. Wypróbuj garnuszek Neti SinuClean lub sprej do nosa z solanką Sterimar, szeroko dostępne w sklepach internetowych.



6. Praktykuj ogrodnictwo ekologiczne

Praca w ogrodzie wspaniale wpływa na zdrowie. Badania pokazują, że może ona obniżyć depresję, lęk i wskaźnik masy ciała (BMI), jak również podnosić poziom spełnienia, jakość życia i poczucie wspólnoty²⁰. Może także zmniejszać ryzyko upadków u osób starszych²¹.

Jednakże używanie pestycydów w domu lub w ogrodzie powiązane z poważnymi schorzeniami, takimi jak rak i choroba Parkinsona²². W jednym z badań w rodzinach stosujących w swych ogrodach lub sadach pestycydy o nazwie diazinon albo karbaryl, a także herbicydy do zwalczania chwastów na podwórzu,

stwierdzono znacząco podwyższone ryzyko posiadania dziecka z rakiem mózgu²³.

Naturalne alternatywy dla pestycydów możesz znaleźć w użytecznym przewodniku opracowanym przez Pesticide Action Network, a zatytułowanym *Gardening Without Pesticides* (Ogrodnictwo bez pestycydów), dostępnym na stronie www.pan-uk.org.

Jednym z doskonałych nietoksycznych sposo-

bów jest zaopatrzenie się w ziemię krzemkową, otrzymaną ze skamieniałych pozostałości jednokomórkowych glonów zwanych okremkami. Dzięki własnościom ściernym i odwadniającym jest ona skuteczna w zwalczaniu rozmaitych owadów pełzających, a w niektórych przypadkach nawet skuteczniejsza niż związek fosfororganiczny o nazwie malation²⁴. Wystarczy rozsypać ją wokół roślin i posypać nią ich liście.



5. Zrezygnuj z plastikowych butelek

Zarówno z tych jednorazowych, jak i wielokrotnego użytku – szkodliwe związki chemiczne mogą przenikać do znajdującego się w nich płynu¹⁷. Nawet butelki oznaczone jako niezawierające BPA (bisfenolu A) – związku chemicznego, którego obecnie wielu producentów unika ze względu na nagłośnione zagrożenia zdrowotne – mogą i tak uwalniać inne substancje zaburzające gospodarkę hormonalną¹⁸.

Szczególnie szkodliwe może być picie wody z plastikowej butelki pozostawionej na słońcu lub przechowywanej w nagrzanym samochodzie czy garażu, gdyż w takich warunkach może podnosić się w niej poziom BPA i antymonu, toksycznego metalu¹⁹.

Wychodząc z domu, bierz ze sobą filtrowaną wodę w szklanej butelce i w miarę możliwości używaj szklanych pojemników do przechowywania żywności.



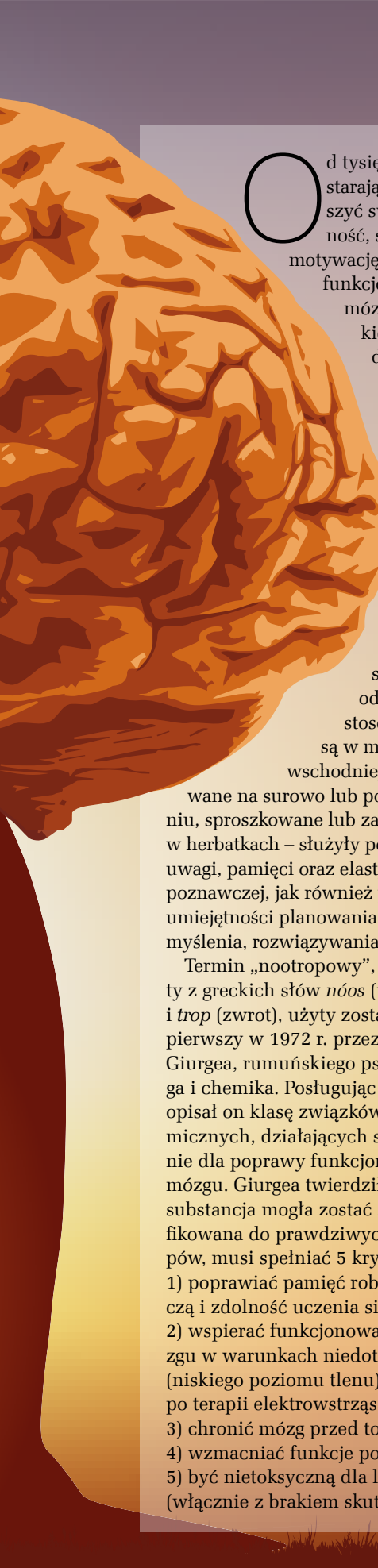
BIBLIOGRAFIA

- 1 Environ Health Perspect, 2020; 128: 17002
- 2 Reprod Toxicol, 2017; 73: 175–83
- 3 Environmental Working Group, "The trouble with ingredients in sunscreens." www.ewg.org
- 4 Dermatol Surg, 2000; 26: 309–14
- 5 Photodermatol Photoimmunol Photomed, 2019; 35: 442–6
- 6 Hum Exp Toxicol, 2001; 20: 8–14; J Am Mosq Control Assoc, 1998; 14: 12–27
- 7 J Am Mosq Control Assoc, 1996; 12(2 Pt 1): 329–30
- 8 Trop Med Int Health, 2011; 16: 802–10
- 9 Malar, 2011; 10 Suppl 1(Suppl 1): S11
- 10 Environ Sci Technol, 2011; 45: 1761–72
- 11 Environ Sci Technol, 2012; 46: 11487
- 12 Environ Sci Technol, 2010; 44: 3947–55
- 13 Phytother Res, 2005; 19: 530–7; BMJ, 2002; 324: 144–6
- 14 Wien Med Wochenschr, 1997; 147: 323–7
- 15 Am J Rhinol Allergy, 2016; 30: 157–75; Clin Exp Allergy, 2006; 36: 1425–35
- 16 Allergol Immunopathol (Madr), 2020; 48: 360–7
- 17 Environ Health Perspect, 2011; 119: 989–96
- 18 Environ Health, 2014; 13: 103
- 19 Environ Pollut, 2014; 192: 113–20
- 20 Prev Med Rep, 2017; 5: 92–9
- 21 J Aging Phys Act, 2012; 20: 15–31
- 22 Int J Epidemiol, 2013; 42: 1476–85
- 23 Arch Environ Contam Toxicol, 1993; 24: 87–92
- 24 Commun Agric Appl Biol Sci, 2008; 73: 621–8; Agric Environ, 1981; 6: 43–51

Jak dodać sił mózgowi

Przedmiotem gorących
dyskusji w kręgach zarówno
farmaceutycznych,
jak i naturopatycznych
są nootropy czyli
„inteligentne pigułki”.
Pisze o nich Cate Montana.





O d tysięcy lat ludzie starają się zwiększyć swą kreatywność, stymulować motywację i poprawiać funkcjonowanie mózgu. Zioła takie jak bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*), bazylia azjatycka i wąkrota azjatycka (w dawnej kulturze balijskiej) znana jako „ziele studentów”) od wieków stosowane są w medycynie wschodniej. Spoży-

wane na surowo lub po wysuszeniu, sproszkowane lub zaparzone w herbatkach – służyły poprawie uwagi, pamięci oraz elastyczności poznawczej, jak również poprawie umiejętności planowania, logicznego myślenia, rozwiązywania problemów.

Termin „nootropowy”, ukształtowany z greckich słów *nóos* (umysł) i *trop* (zwrot), użyty został po raz pierwszy w 1972 r. przez Corneliu Giurgea, rumuńskiego psychologa i chemika. Posługując się nim, opisał on klasę związków chemicznych, działających selektywnie dla poprawy funkcjonowania mózgu. Giurgea twierdził, że aby substancja mogła zostać zakwalifikowana do prawdziwych nootropów, musi spełniać 5 kryteriów:

- 1) poprawiać pamięć roboczą i zdolność uczenia się,
- 2) wspierać funkcjonowanie mózgu w warunkach niedotlenienia (niskiego poziomu tlenu) lub po terapii elektrowstrząsami,
- 3) chronić mózg przed toksynami,
- 4) wzmacniać funkcje poznawcze,
- 5) być nietoksyczną dla ludzi (włącznie z brakiem skutków

ubocznych, takich jak depresja lub nadmierna stymulacja mózgu).

Dziś nootropy stały się poszukiwanym towarem, po części za sprawą filmów takich jak „Lucy” (2014) i „Jestem Bogiem” (ang. „Limitless”, 2011) oraz serialu telewizyjnego pod tym samym tytułem z roku 2015. We wszystkich tych produkcjach filmowych główny bohater zyskiwał fantastyczne możliwości umysłowe dzięki spożyciu nielegalnego narkotyku. Obecnie przemysł nootropów jest wart miliardy dolarów i szacuje się, że do 70% studentów zażywa substancje nootropowe podczas sesji egzaminacyjnych¹.

Zarówno studenci, jak i pracownicy, jako główny powód zażywania nootropów, podają chęć uzyskania przewagi konkurencyjnej oraz sprostania społecznej presji odnoszenia sukcesów. Mają nadzieję, że poprawią sobie koncentrację oraz wzmocnią słabnącą motywację, by uporać się z trudnymi i niewdzięcznymi zadaniami.

Nootropy, znane jako „inteligentne pigułki”, badane są przede wszystkim pod kątem ich działania na otępienie, chorobę Alzheimera i urazy mózgu. Wywierają one wpływ na funkcjonowanie mózgu za pośrednictwem szeregu mechanizmów. Mogą działać jako środki rozszerzające tętnice i żyły w mózgu, zwiększając dopływ do niego składników odżywczych. Mogą też pozytywnie wpływać na układ dopaminergiczny i cholinergiczny, czyli neurony produkujące dopaminę, czyli neuroprzebieg dobrego samopoczucia oraz acetylocholinę (ACh) – inny ważny neuroprzebieg, odgrywający rolę w zapamiętywaniu, myśleniu i uczeniu się².

Nootropy dostępne są w 3 formach:

- 1) suplementy diety, takie jak witaminy i minerały, zioła i produkty roślinne, aminokwasy, enzymy i inne składniki diety, włącznie z żywnością;
- 2) związki syntetyczne produkowane w laboratoriach, takie jak racetamy (klasa leków stymulujących receptory glutaminianu w mózgu),

modafinil (lek przepisywany w narkolepsji), metylofenidat (substancja aktywna w leku Ritalin) oraz winpocetyna (lek syntetyczny, imitujący substancję występującą w barwinku, która zwiększa metabolizm mózgu);

3) leki przepisywane na receptę, takie jak piracetam (często podawany przy drgawkach i zaburzeniach ruchu) i donepezil (lek podawany pacjentom z chorobą Alzheimera, wywierający wpływ na neuroprzebieg acetylocholinę w mózgu). Związki syntetyczne i leki na receptę obejmują w dużej części te same substancje.

Badania prowadzone na zdrowych osobach przyjmujących nootropy koncentrują się przede wszystkim na substancjach syntetycznych i lekach, a rezultaty tych badań są nieszczególnie inspirujące.

Z drugiej strony wykazano jednak, że naturalne nootropy, takie jak miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*), żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*) i dziesiątki innych ziół, enzymów, aminokwasów i produktów spożywczych wspomagają funkcjonowanie mózgu, czyniąc go jednocześnie zdrowszym.

Niedobory i otępienie

– Wykorzystując naturalne metody leczenia, możemy zwiększać ilość składników odżywczych, które u osób z chorobą Alzheimera i otępieniem występują w niedostatecznej ilości – mówi Michael Edson, akupunkturzysta i autor książki „Natural Brain Support” (Safe Goods/Atn Publishing, 2021). – W mózgach pacjentów z alzheimerem brakuje takich substancji jak: melatonina, glutation, DHA, magnez, żelazo, witamina D, cynk, aminokwas tiamina, witaminy z grupy B, takie jak B1, B2, B6, B12, witamina D3 i witamina E. A mimo to nie wiem, ile już razy słyszałem od nich, że ich lekarz twierdzi, iż wszystkie te składniki odżywcze nie mają żadnego działania. A co z tysiącami recenzowanych przez specjalistów badań, dowodzących, że ci lekarze są w błędzie?

Analizując zdrowie mózgu, musimy wziąć pod uwagę wiele zmien-

nych, które przyczyniają się zarówno do jego zdrowego funkcjonowania, jak i do spadku jego możliwości. Wpływ nootropów na możliwości poznawcze

opiera się na kilku mechanizmach, z których jednym jest zmiana poziomu neuroprzekaźników (chemicznych posłańców) w mózgu. Jednym

z nich jest glutaminian, występujący w wysokich stężeniach w korze nowej, ośrodku funkcji wykonawczych i podejmowania decyzji, oraz w hipokampie, odgrywającym ważną rolę w uczeniu się i zapamiętywaniu. Glutaminian aktywuje receptor NMDA, uczestniczący w uczeniu się i zapamiętywaniu, a także receptor AMPA, odpowiedzialny za neuroplastyczność (zdolność neuronów do tworzenia i wzmacniania połączeń pomiędzy sobą nawzajem)².

Nootropy stymulują również wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika sterującego układami motywacji w mózgu, i wpływają pozytywnie na wytwarzanie w korze czołowej i hipokampie choline, niezbędnej do syntezy acetylocholine. Spadek aktywności cholinergicznej w hipokampie uważany jest za czynnik odpowiedzialny za wiele objawów choroby Alzheimera. Oprócz bezpośredniego oddziaływania na neuroprzekaźniki, nootropy mogą stymulować receptory odgrywające istotną rolę w komunikowaniu się komórek mózgowych, tworzeniu wspomnień i uczeniu się.²

Niektóre nootropy chronią także przed patologicznymi oznakami choroby Alzheimera, czyli tak zwanymi „blaszkami” białka amyloidu beta (znanego również jako beta-amyloid) oraz „splątkami” białka tau, z których jedno i drugie zakłócają komunikację pomiędzy komórkami mózgu, a w końcu zabijają je.

Beta-amyloid jest fragmentem większego białka APP (białka prekursorowego amyloidu). W zdrowym mózgu te fragmenty białka są rozkładane i usuwane, lecz w mózgu chorym gromadzą się i łączą w większe skupiska pomiędzy neuronami, blokując przepływ informacji. Odkładaniu się beta-amyloidu towarzyszy powstawanie skręconych włókien białka tau wewnątrz neuronów, co zakłóca ich zdolność do transportowania składników odżywczych³.

By poprawiać funkcje poznawcze i łagodzić chorobę Alzheimera oraz demencję, najskuteczniejsze nootropy muszą mieć zdolność przenikania bariery krew-mózg. Dzięki temu mają wspomagać narodziny nowych neuronów (proces zwany

Leki nie działają

Dokonany w 2010 r. przegląd badań nad substancjami syntetycznymi i lekami poprawiającymi zdolności poznawcze wykazał, że mogą one wywoływać bardzo różnorodne skutki u tej samej osoby. Najczęściej pewne procesy umysłowe wspierają, a jednocześnie upośledzają inne. Na przykład metylofenidat (Ritalin) miał pozytywny wpływ przede wszystkim na przestrzenną pamięć

roboczą, lecz brak było spójnych dowodów jakichkolwiek innych pozytywnych zmian poznawczych. Modafinil, przepisywany w narkolepsji, nie wykazywał wpływu na pamięć czy nastrój, a jedynie w umiarkowanym stopniu poprawiał uwagę i motywację związaną z zadaniami¹.

Nie jest też jasne, czy eksperymentalne użycie syntetycznych i przepisywanych przez lekarzy nootropów w warunkach laboratoryjnych może przekładać się na codzienne możliwości i funkcjonowanie pacjentów. Na dodatek trzeba brać pod uwagę niepożądane skutki uboczne, z których większość przeważa nad korzystnym działaniem tych substancji, szczególnie u osób młodych, których mózgi wciąż się rozwijają.

Metylofenidat ma ponad 50 znanych skutków ubocznych od nerwowości, wymiotów, obfitego pocenia się i utraty wagi po bóle w klatce piersiowej, drgawki, depresję i halucynacje. Modafinil ma podobną ilość skutków ubocznych, m.in. krwawienia z nosa, bóle głowy, bóle pleców, dezorientację, upośledzenie widzenia,

niekontrolowane drżenie, trudności w oddychaniu i myśli samobójcze. Donepezil (Aricept) odpowiedzialny jest za takie skutki uboczne jak bóle stawów, nietrzymanie moczu, krwawe stolce, wymioty przypominające fusy z kawy, drgawki, halucynacje i nienormalne sny.

Ta długa lista nie uwzględnia możliwych negatywnych skutków interakcji pomiędzy syntetycznymi i przepisywanymi przez lekarzy nootropami a innymi lekami. Wymieniono ponad 500 leków, które mogą wywoływać niepożądane skutki uboczne w połączeniu z samym tylko donepezilem.

Trzeba brać pod uwagę niepożądane skutki uboczne, z których większość przeważa nad korzystnym działaniem

Skuteczność syntetycznych i farmaceutycznych nootropów budzi wątpliwości nawet u tych pacjentów, którym powinny one przynieść największą korzyść. Przykładowo, kilka badań klinicznych wykazało, że piracetam nie wpływa korzystnie na funkcje poznawcze nawet u osób z otępieniem czy upośledzeniem tych funkcji². Leczenie otępienia lekami takimi jak donepezil i memantyna przynosi „marginalną klinicznie poprawę” w kategoriach możliwości poznawczych i ogólnej oceny otępienia³. Badacze z St. Michael's Hospital w Toronto w Kanadzie stwierdzili, że „wszystkie korzyści” ze stosowania leków nootropowych – donepezilu, rywastygminy, galantaminy i memantyny – zanikają po 18 miesiącach leczenia.

– Straciłem trzech członków rodziny z powodu choroby Alzheimera i otępienia, a jednym z nich był mój ojciec – opowiada Michael Edson, akupunkturzysta i współzałożyciel Natural Eye Care™, nowojorskiej kliniki medycyny komplementarnej, leczącej choroby oczu, a także autor książki „Natural Brain Support”. – W ciągu trzech lat mój wujek z partnera w firmie prawniczej zmienił się w człowieka, który nie rozpoznawał nawet własnej rodziny. A co było dla mnie najbardziej frustrujące, to dwa główne leki przepisywane w tej chorobie – donepezil i memantyna – nie mają prawie żadnego działania. W najlepszym razie mogą spowolnić postęp choroby, ale po pewnym czasie nie działają już zupełnie.

Dr Dale Bredesen, uznany badacz w dziedzinie neurologii, profesor University of California, założyciel Buck Institute for Research on Aging i autor bestsellera pt. „The End of Alzheimer's” (Avery, 2020), potwierdza tę opinię. Jak pisze: „Leczenie chorób neurodegeneracyjnych jest prawdopodobnie polem największej porażki rozwoju terapii biomedycznych. Pacjenci z chorobami zakaźnymi, czy też z innymi o charakterze przewlekłym, takimi jak choroby układu krążenia, osteoporoza, infekcja HIV, a nawet rak, mają dostęp do bardziej skutecznych opcji terapeutycznych niż pacjenci z chorobą Alzheimera lub innymi schorzeniami neurodegeneracyjnymi. Nie ma żadnego środka terapeutycznego, który wywoływałby coś więcej ponad marginalny, nietrwały efekt objawowy przy bardzo niewielkim lub zerowym wpływie na postęp choroby”³.



Pomaga zachować energię wspomaga układ nerwowy!

1 tabletka zawiera
400 µg witaminy
B12.

Cefavit B12 zawiera bioaktywną
metylokobalaminę,
wchłanianą bezpośrednio
przez błonę śluzową
jamy ustnej.

B12
aktiv

odpowiedni
dla
wegan!



Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Cefavit® B12

B12
aktiv

Witamina B12:

- ✓ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego a także utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych
- ✓ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia
- ✓ pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

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

Pytaj w aptece

neurogenezą), wspierać plastyczność mózgu i funkcjonowanie mitochondriów, hamować rozwój blaszek beta-amyloidowych, zapewniać działanie przeciwtłeniące dla zmniejszenia toksyczności wolnych rodników, hamować stany zapalne, chronić przed śmiercią komórek.

Rośliny poprawiające funkcjonowanie mózgu

Badania pokazują, że naturalne nootropy skutecznie poprawiają zdolności poznawcze u zdrowych osób. Na przykład codzienna dawka ekstraktu z bakopy drobnolistnej (*Bacopa monnieri*) poprawiała funkcje poznawcze mózgu po 90 dniach⁶. Wykazano też, że miłorząd dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) ma pozytywny wpływ na pamięć roboczą u mężczyzn w wieku od 50 do 61 lat⁷, a żeń-szeń poprawia pamięć, a nawet moduluje sygnały elektryczne w mózgu⁸. Ashwaganda (*Withania somnifera*) poprawia sprawność poznawczą i psychomotoryczną⁹. L-teanina zaś sprawiła, że wyniki testów płynności werbalnej i funkcji wykonawczych są znacznie lepsze¹⁰. Suplementacja luteiny i zeaksantyny wspiera funkcje poznawcze u młodych osób dorosłych¹¹. Badania kliniczne hesperydyny, występującej w owocach cytrusowych, wykazały, że wypijanie soku bogatego w hesperydynę może znacząco poprawić dopływ krwi do mózgu, jak również funkcje wykonawcze i przywoływanie wspomnień¹². Tę listę można wydłużać bez końca.

Niestety, większość lekarzy nie ma pojęcia o skuteczności naturalnych nootropów w pomaganiu osobom cierpiącym na problemy poznawcze, nie wspominając już nawet o tych, którzy mają nadzieję na poprawę ostrości umysłu i funkcjonowania mózgu dla uzyskania lepszych wyników w szkole lub w pracy. – Nie zliczę, ile razy odwiedzałem mnie pacjenci zmagający się z zaburzeniami psychiatrycznymi lub z problemami z pamięcią, którym mnóstwo razy powtarzano, że to normalne objawy starzenia – opowiada dr Brush. – Przepisuje się im leki dopuszczone do stosowania w otępieniu i spadku zdolności poznawczych, chociaż są one stosunkowo mało skuteczne. Gdy te osoby trafiają do mnie, mają za sobą już kilka miesięcy, a nawet kilka lat przyjmowania tych leków, a jednak ich stan wciąż się pogarsza. Mówię im: „Przyjrzyjmy się odżywianiu. Spójrzmy na styl życia. Popatrzmy na stany zapalne. Pomyślmy o ćwiczeniach fizycznych i innych rzeczach, które mogą być pomocne”. Najważniejsze jest to, że dodawanie nowych leków bez zmiany tego, jak żyjemy, nie rozwiąże żadnych problemów, nie mówiąc już o tym, że nie poprawi jakości naszego życia.

Ogólne zdrowie mózgu i problemy poznawcze

Dla zachowania ogólnego zdrowia mózgu i dla radzenia sobie z problemami poznawczymi Michael Edson proponuje następujące podejścia.

Styl życia

Badania wykazują, że dieta śródziemnomorska poprawia funkcje poznawcze, jednocześnie zmniejszając odkładanie się beta-amyloidu i obniżając częstość występowania otępienia i choroby Alzheimera⁴. Ograniczenie kalorii jest również skuteczne, bo zwiększa długość życia i sprzyja neurogenezie i plastyczności mózgu⁵. Wspomaga zwalczanie stanów zapalnych i zmniejsza neuronowy stres oksydacyjny. Edson zaleca także wykonanie testów i usunięcie z organizmu metali ciężkich, które, jak udowodniono, imitują objawy powiązane z chorobą Alzheimera i Parkinsona, wywołując problemy takie jak mgła mózgowa, bezsenność i depresja. Zdaniem Edsona, niezmiernie istotne są też ćwiczenia fizyczne. – Ćwiczenia są wszystkim – mówi.

Dr Julie Brush, lekarz medycyny naturopatycznej i funkcjonalnej, prowadząca Amen Clinic w Los Angeles, jeszcze dobitniej mówi o znaczeniu ćwiczeń dla poprawy funkcji poznawczych. – Naprawdę ważne jest, by ludzie ruszali się – mówi. – Ćwiczenia mają zasadnicze znaczenie nie tylko dla krążenia krwi, lecz także dla zdrowego funkcjonowania neuroprzekazników. Ćwiczenia fizyczne powodują wydzielanie serotoniny i dopaminy, i wszystkich innych hormonów dobrego samopoczucia. Zwiększają również ilość neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF), co pomaga w stymulowaniu procesów naprawczych mózgu.

Dodawanie nowych leków bez zmiany tego, jak żyjemy, nie rozwiąże żadnych problemów, nie mówiąc już o tym, że nie poprawi jakości naszego życia

Suplementy

Składniki odżywcze wspierające zdrowie mózgu i przeciwdziałające spadkowi zdolności poznawczych są liczne i różnorodne. Oto kilka spośród najważniejszych:

Acetylo-l-karnityna (ALCAR)

poprawia funkcjonowanie mitochondriów i zmniejsza produkcję wolnych rodników, spowalniając rozwój choroby Alzheimera. Podnosi też poziom czynnika wzrostu nerwów i zwiększa ilość neuroprzekaźnika acetylocholino.

Sugerowana dawka: 500 mg wraz z kwasem alfa-liponowym w ilości 150-300 mg dziennie

Ashwaganda redukuje złogi beta-amyloidu i chroni neurony, może więc pomagać w cofaniu objawów choroby Alzheimera.

Sugerowana dawka: 500 mg dwa razy dziennie wraz z posiłkiem

Astaksantyna

w połączeniu z DHA poprawia zdolność uczenia się i zapamiętywania, jednocześnie zmniejszając problemy związane z białkiem tau

i ograniczając potencjalne powstawanie spłatków.

Sugerowana dawka: 6-12 mg dziennie

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*)

w postaci ekstraktu ma działanie neuroochronne i jest tradycyjną terapią alternatywną w chorobie Alzheimera, poprawiając dopływ krwi do mózgu. Chroni neurony przed powstawaniem blaszek beta-amyloidowych i śmiercią.

Sugerowana dawka: 150-300 mg dziennie

Bajkaleina

chroni sygnalizację neuronową i funkcjonowanie pamięci poprzez zapobieganie odkładaniu się beta-amyloidu w hipokampie.

Sugerowana dawka: 200-800 mg, 1 raz rano i wieczorem

Cytokolina

jest prekursorem choliny, prawdopodobnie skutecznym w leczeniu urazowych uszkodzeń mózgu, otępienia naczyniowego i starzenia mózgu.

Sugerowana dawka: 250 mg dziennie

DHA

(kwas dokozaheksaenowy występujący w oleju rybnym) jest ważnym składnikiem błon komórkowych neuronów, a także sprzyja powstawaniu białka BDNF,



wspierającego funkcje poznawcze i neurogenezę.
Sugerowana dawka: 1000-4000 mg dziennie

Miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*)

sprzyja powstawaniu nowych komórek mózgowych, podnosi poziom BDNF i zmniejsza odkładanie się blaszek beta-amyloidowych.

Sugerowana dawka: 120-240 mg dziennie

Glutation

jest najobficiej występującym w mózgu przeciwutleniaczem i ma udokumentowane właściwości przeciwstarzeniowe. Poziom glutationu jest obniżony u pacjentów z chorobą Alzheimera.

Sugerowana dawka: 700-900 mg dziennie, jeżeli przyjmowany jest w postaci tabletek, ale możesz też poszukać preparatu liposomalnego, który można przyjmować pod język, co podobno poprawia jego wchłanianie

Ekstrakt z pestek winogron jest silnym przeciwutleniaczem, chroniącym układ nerwowy przed reaktywnymi formami tlenu.

Sugerowana dawka: 300-600 mg dziennie

Hesperydyna zmniejsza upośledzenie funkcji poznawczych i stres oksydacyjny w zwierzęcych modelach choroby Alzheimera.

Sugerowana dawka: 100-500 mg dziennie

Likopen

ma działanie neuroprotekcyjne i zmniejsza stres oksydacyjny, hamując powstawanie stanów zapalnych w organizmie.

Sugerowana dawka: 3 mg dziennie

Magnez

zmniejsza przenikalność bariery krew-mózg i sprzyja usuwaniu beta-amyloidu z mózgu.

Sugerowana dawka: 3000-6000 mg dziennie

Melatonina

ochrania układ cholinergiczny i ma działanie przeciwzapalne. Ułatwia sen, przez co zmniejsza stres i stany zapalne.

Sugerowana dawka: 1-3 mg przed snem

Ekstrakt z liści oliwki przeciwdziała powstawaniu blaszek beta-amyloidowych i hamuje



Nootropowa recepta na mgłę mózgową

Większość z nas doświadczyła tego, co określa się terminem „mgły mózgowej”, czyli uczucia zapomnienia, zamglonego umysłu, niedostatecznej koncentracji i trudności w myśleniu i komunikowaniu się, czemu towarzyszy ogólne osłabienie motywacji. Michael Edson przyczyny mgły mózgowej i ogólnego osłabienia funkcji poznawczych przypisuje kilku czynnikom, takim jak zmiany hormonalne, przewlekłe zmęczenie, stany zapalne i stres oksydacyjny, odwodnienie, alergie pokarmowe, narażenie na wpływ toksyn, celiakia, a także – co nie mniej ważne – niewłaściwa dieta i odżywianie. Jeżeli masz podobne objawy, rozważ użycie poniższych nootropów, które Michael Edson proponuje specjalnie na mgłę mózgową.

Acetylo-l-karnityna – 500 mg

Kwas alfa-liponowy – przenika przez barierę krew-mózg, by wspomagać produkcję acetylocholino, najważniejszego neuroprzekaźnika w mózgu, powiązanego z uczeniem się i pamięcią; 600 mg dziennie

Witaminy B – stosuj się do instrukcji na etykiecie

Ekstrakt z bakopy drobnolistnej (*Bacopa monnieri*) – 150 do 300 mg dziennie

Alfosceran choliny, zwany też alfa-GPC – poprawia zachowywanie wspomnień, funkcjonowanie mózgu i jasność myśli; 400 mg trzy razy dziennie

Miłorząb dwukłapowy (*Ginkgo biloba*) – 120 mg do 240 mg dziennie

Żeń-szeń – poprawia myślenie, koncentrację, pamięć i wytrzymałość fizyczną; 200 do 400 mg dziennie

Hupercyna A – pomaga rozjaśnić umysł i poprawia funkcje poznawcze, zwiększa ilość acetylocholino w mózgu; 300 do 500 mcg dziennie

Żelazo – niedobór żelaza jest charakterystyczny dla mgły mózgowej i upośledzenia funkcji mózgu. Żelazo pomaga we wzroście neuronów i w uczeniu się; 65 mg trzy razy dziennie

Trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT) – poprawiają funkcje poznawcze; od 1 łyżeczki do 1 łyżki stołowej dziennie

Olej rybny z omega-3 – wspomaga dopływ krwi do mózgu i zmniejsza stany zapalne; 250-500 mg dziennie w połączeniu z EPA i DHA

Fosfatydyloseryna – poprawia komunikację międzykomórkową, wspomagając wzrost neuronów i ich zachowywanie; do 400 mg dziennie

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) – zmniejsza zmęczenie psychiczne i fizyczne; 400-600 mg dziennie

Dodatkowe wskazówki: Zadbaj o co najmniej 20 min ćwiczeń aerobowych przez 5 dni w tygodniu. Radź sobie ze stresem za pomocą praktyk takich jak joga i medytacja, i dobrze się wysypiaj.

Znów zapalić światło

Do dr Dale Bredekena, założyciela Buck Institute for Research on Aging, zgłosiła się 67-letnia kobieta, od dwóch lat cierpiąca na postępującą utratę pamięci. Miała bardzo wymagającą, analityczną pracę i stopniowo coraz trudniej było jej przetwarzać dane i przygotowywać raporty. Nie mogła sobie przypomnieć, co przed chwilą czytała, i nie była już w stanie zapamiętywać liczb.

Zaczęła mieć też problemy z prowadzeniem samochodu nawet po dobrze znanych drogach. Myliła imiona swoich zwierząt domowych i zapominała, gdzie są włączniki światła w jej mieszkaniu. Gdy opowiedziała lekarzowi o swych problemach, usłyszała, że nie jest on w stanie w żaden sposób jej pomóc.

Była zrozpaczona i stała na skraju samobójstwa, gdy przyjaciółka poleciła jej dr Bredekena, który zastosował w niej program obejmujący dietę przeciwzapalną oraz suplementy: kurkuminę, witaminę B12, DHA/EPA, ashwagandę, bakopę drobnolistną (*Bacopa monnieri*), witaminy D3 i K2, cytolinę, koenzym Q (ubichinon), kwas alfa-liponowy, PQQ (chinon pirolochinoliny), NAC (N-acetylocysteinę), acetylo-L-karnitynę, selen, cynk, resweratrol, askorbinian, tiaminę i kwas pantotenowy. Przepisał jej też melatoninę, by pomagała jej dobrze spać. Oprócz tego pacjentka ćwiczyła przez 30-60 min 4-6 dni w tygodniu, a także rozpoczęła spersonalizowany program jogi.

Po trzech miesiącach wszystkie jej objawy zniknęły. Pacjentka była w stanie wykonywać swą pracę, prowadzić samochód, bez trudności zapamiętywać numery telefonów, czytać i wyciągać wnioski. Zauważyła, że jej pamięć stała się lepsza, niż była przez wiele poprzednich lat. 2,5 roku później, mając lat 70, nadal cieszy się pełnią sił i pracuje na pełnym etacie¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Aging (Albany NY), 2014; 6: 707-17

tworzenie splątków białka tau.
Sugerowana dawka:
500 mg dziennie z posiłkiem lub bez

Fosfatydyloseryna poprawia pamięć, nastrój i zdolności poznawcze u osób starszych. Poprawia też zdolność uczenia się, funkcjonowanie mózgu i zasób słownictwa u pacjentów z chorobą Alzheimer.

Sugerowana dawka:
100-400 mg dziennie

PQQ (chinon pirolochinoliny) zapobiega dysfunkcji mitochondriów i poprawia funkcje motoryczne oraz zmniejsza upośledzenie funkcji poznawczych.

Sugerowana dawka:
10-20 mg dziennie

Kwercetyna chroni komórki mózgu przed ekscytotoksycznością.

Sugerowana dawka:
250-500 mg raz lub dwa razy dziennie

Resweratrol ma działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, a także pomaga zapobiegać neurodegeneracji wywołanej przez peptydy beta-amyloidowe.

Sugerowana dawka:
125 mg dziennie

Teanina zwiększa ilość BDNF, zmniejsza objawy związane ze stresem i zaburzenia snu u pacjentów z chorobą Alzheimer, a także poprawia funkcje poznawcze i wykonawcze.

Sugerowana dawka:
100-200 mg dziennie

Witamina B complex, zapobiega chorobom mózgu, bo u pacjentów z chorobą Alzheimera występują niedobory witamin z grupy B.
Sugerowana dawka: według wskazówek na etykiecie

Witamina D wspomaga neuroprotekcję i rozwój neurologiczny.

Sugerowana dawka:
2000-5000 IU dziennie

Zeaksantyna hamuje agregację beta-amyloidu i poprawia funkcje poznawcze.

Sugerowana dawka:
2-12 mg dziennie

Żywność

Stary czosnek podnosi naturalny poziom glutationu, wspiera pamięć i zdolności poznawcze, a także spowalnia odkładanie się beta-amyloidu.

Owoce jagodowe, m.in. czarne jagody, morwa, maliny, jeżyny i truskawki działają neuroprotektoryjnie jako przeciwutleniające, zmniejszając stany zapalne.

Kawa. Kwercetyna zawarta w jej ziarnach działa neuroprotektoryjnie, a picie kawy powiązane jest z obniżonym ryzykiem choroby Alzheimer. Wypijaj 1-3 filiżanki dziennie, w zależności od indywidualnej biochemii.

Kłącze imbiru zmniejsza upośledzenie pamięci poprzez ochronę neuronów w hipokampie.

Grzyby. Reishi, soplówka jeżowata (lwia grzywa), czaga i maitake zmniejszają stany zapalne i mają działanie przeciwutleniające,

łagodząc jednocześnie neurodegenerację.

Sok z owoców granatu ma własności przeciwzapalne i przeciwutleniające, a także, jak wykazano, ma działanie neuroprotektoryjne wobec choroby Alzheimer.

Szaflwia czerwona powstrzymuje rozpad acetylocholino i może wspomagać funkcje poznawcze, a także chronić przed chorobami degeneracyjnymi.

Produkty bogate w siarkę, m.in. warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, kalafior, kapusta, bok choy, jarmuż, rukola i kapusta sitowata, stymulują naturalną produkcję glutationu w organizmie.

Źródła:

Michael Edson, MA, LAC:
edsonacupuncture.com
Julie Brush, ND:
amenclinics.com/team/
julie-brush-nd

BIBLIOGRAFIA

- 1 Br J Pharmacol, 2017; 174: 3257-67
- 2 Evid Based Complement Alternat Med, 2016; 2016: 4391375
- 3 Acta Pharmacol Sin, 2017; 38: 1205-35
- 4 Rev Neurol (Paris), 2019; 175: 724-41
- 5 Cell Metab, 2012; 16: 706-22
- 6 Phytother Res, 2008; 22: 1629-34
- 7 Evid Based Complement Alternat Med, 2011; 2011: 164139
- 8 Pharmacol Biochem Behav, 2003; 75: 687-700
- 9 Pharmacognosy Res, 2014; 6: 12-18
- 10 Nutrients, 2019; 11: 2362
- 11 Nutrients, 2017; 9: 1246
- 12 Molecules, 2019; 24: 648



Mózg w dobrej kondycji

Neuro-Intercell® to innowacyjna, starannie opracowana kompozycja, wspierająca prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i zdolności poznawcze.

Pomaga ograniczyć zmęczenie umysłowe i zwalczyć uczucie wyczerpania a ponadto, wspomaga prawidłowe czynności błon śluzowych, w tym układu trawiennego.

- Unikalny kompleks Neuro-Intercell® zawiera klinicznie przebadaną i opatentowaną formę cytykoliny - Cognizin®.
- Jak wykazano w badaniach i testach, Cognizin® wspiera energię psychiczną, skupienie, uwagę i pamięć.
- Opatentowany proces fermentacji, sprawia, że Cognizin® jest skutecznym i czystym, wolnym od alergenów składnikiem.
- Dodatkowo, skład preparatu wzbogacono o składniki błon komórkowych: fosfatydyloserynę i fosfatydylocholinę a także roślinny wyciąg z ginkgo biloba i neuroaktywne witaminy B.



Naturalne składniki



Wysoka jakość i zaawansowana technologia



Made in Germany

@ www.mito-pharma.pl

📞 +48 95 736 50 50

✉ biuro@mito-pharma.pl

 mitopharma®

Żarłoczny oszust

Wszystko, co wiemy, przechodzi przez nasz mózg. Ufamy mu bezgranicznie. Czy słusznie? Niekoniecznie...

Przekonała się o tym Aditi Sharma. 24-letnia Hinduska zaplanowała wszystko bardzo dokładnie: spotkanie z chłopakiem w McDonaldzie i dosypanie arszeniku do jego posiłku. Gdy Udit Bharati zmarł, śledczy nie mieli dowodów na to, że było to morderstwo, nie było też naocznych świadków. Indyjska policja postanowiła jednak posłużyć się procedurą brain electrical oscillation signature (BEOS), pozwalającą na wykonanie pomiaru fal mózgowych podejrzanego, w czasie gdy śledczy przedstawiają mu scenariusz przestępstwa zakładający jego winę. Choć w czasie 90-minutowej rekonstrukcji wydarzeń kobieta milczała jak głaz i nie okazała emocji, to jednak przy wypowiedzi „kupiłam arszenik” i jej podobnych, dało się stwierdzić silne wychylenia niektórych fal mózgowych.

Jej myśli przyznały się wbrew jej woli. To pierwszy raz, gdy przesłuchanie mózgu wystarczyło do potwierdzenia winy i w oparciu o nie wydano wyrok dożywotniego więzienia dla Aditi.

Zdradzieckie neurony, niepewne urządzenia

Spowodowało to ogromne emocje i gorące dyskusje. Bowiem choć naukowcy marzą o stuprocentowo pewnym skanerze kłamstw oraz maszynach czytających w myślach, to jednak wielu z nich uważa, że technologie, jakimi dysponujemy, są niewystarczające i obciążone zbyt wielkim marginesem błędu – w przypadku wariografu jest to ok. 25%, a dla BEOS wynosi on 5%¹.

Taki sam wskaźnik błędu ma No Lie MRI – metoda, która za pomocą techniki funkcjonalnej tomografii re-

zonansu magnetycznego potrafi lokalizować fizjologiczne ośrodki kłamstwa, pozwala odwzorować w 3D nawet najmniejsze i najciemniejsze zakamarki mózgu, sporządzić zapis ich aktywności i oznaczyć je kolorem.

Jednak badacze nie zasypiają gruszek w popiele. Neurolog Hans Markowitsch za pomocą fIMR udowodnił, że gdy osoba badana słucha nieprawdziwych historii na swój temat, ośrodek uczuć w mózgu pozostaje w znacznym stopniu nieczynny². Natomiast podczas przytaczania rzeczywistych wspomnień notuje się ich wzmożoną aktywność. Z kolei Tom Mitchell przyporządkował ponad 60 pojęć do wzorca aktywacji, który u wszystkich ludzi myślących w danym języku przybiera taką samą postać. Oznacza to, że w przyszłości przy odpowiednio przeprowadzonym

„Wszystko, co wiemy o świecie, zapewnia nam organ, który sam nigdy tego świata nie widział. Mózg nie ma receptorów bólu, a więc sam niczego nie odczuwa. Jego światem jest strumień impulsów elektrycznych przypominający stukanie alfabetu Morse’a...”

oscylować wokół 50%. Tymczasem wyniki ich zaskoczyły – pacjenci podali ponad 80% poprawnych odpowiedzi. Choć mózg zarejestrował fakty, nie dał do nich dostępu świadomości.

Jakby na to nie patrzeć, opisać powyżej przykłady dotyczą jakiejś formy zaburzeń lub dysfunkcji – jeśli nie oczu, to naszej centrali. Niech Cię to jednak nie uspokaja.

Jak się okazuje, nawet zdrowy mózg może kłamać i robi to nader często. Wykonaj prosty test. Narysuj czerwony kwadrat. Następnie przez 15-20 s wpatruj się w niego, a potem skieruj wzrok na czystą kartkę lub białą ścianę. Najprawdopodobniej przez kilka chwil będziesz widzieć zielonkawoniebieskie widmo tej figury. Ten powidok jest konsekwencją zmęczenia niektórych fotorceptorów zmuszonych do wyjątkowo intensywnego działania, ale o wiele ważniejszy jest fakt, że zielonkawoniebieski kolor nie istnieje i nigdy nie istniał nigdzie poza Twoimi nomen omen oczami wyobraźni.

gan, który sam nigdy tego świata nie widział. Mózg działa w ciszy i mroku jak więzień w lochu. Nie ma receptorów bólu, a więc sam niczego nie odczuwa. Nigdy nie doświadczył ciepła słońca ani powiewu wiatru. Światem mózgu jest strumień impulsów elektrycznych przypominający stukanie alfabetu Morse’a. I z tych obojętnych, surowych danych tworzy dla Ciebie – całkiem dosłownie – żywy, trójwymiarowy, wciągający zmysłowo wszechświat.

Rozejrzyj się teraz. Oczy co sekundę wysyłają do mózgu setki miliardów sygnałów. Ale to tylko część historii. Kiedy coś „widzisz”, tylko ok. 10% informacji pochodzi z nerwu wzrokowego. Inne części mózgu interpretują te sygnały – rozpoznają twarze, odczytują ruchy, identyfikują niebezpieczeństwo. Innymi słowy, widzenie polega w głównej mierze nie na odbieraniu sygnałów wizualnych, lecz na wydobywaniu z nich sensu.

Każdorazowe wprowadzenie danych wizualnych wymaga niewielkiego, ale uchwytanego czasu – ok. 200 milisekund, czyli 1/5 s – na dotarcie do ośrodków mózgowych, ich przetworzenie i zin-

przesłuchaniu winny, wbrew własnej woli, samymi myślami wskaże narzędzie zbrodni lub miejsce ukrycia ciała³.

Oszustwo czy iluzja?

Pewien mężczyzna na skutek wypadku stracił pamięć. Za każdym razem, kiedy przychodził do niego rehabilitant, by wykonać ćwiczenia, był przekonany, że zdarza się to po raz pierwszy. I chociaż na poziomie świadomym nie pamiętał, że robił już dane ćwiczenia, wykonywał je coraz lepiej. Jego mózg zapisywał dane, mimo że informacje te nie docierały do świadomości chorego.

Podobnie rzecz ma się z osobami cierpiącymi na ślepowidzenie – ich oczy działają prawidłowo, ale informacje o tym, co widzą, nie docierają do świadomości. Chorym pokazywano plamkę, która poruszała się poziomo albo pionowo i pytano ich, jak porusza się punkt. Naukowcy założyli, że jeśli badani będą jedynie zgadywali, procent poprawnych odpowiedzi będzie

Analityk w ciemności

Wielkim paradoksem jest to, że wszystko, co wiesz o świecie, zapewnia Ci or-



terpretowanie. 1/5 s to nie tak mało, gdy konieczna jest szybka reakcja – powiedzmy, zejście z drogi nadjeżdżającego samochodu lub uniknięcie uderzenia w głowę. Abyśmy mogli lepiej sobie radzić z tym ułamkowym opóźnieniem, mózg dokonuje rzeczy naprawdę niezwykłej: stale przewiduje, jak świat będzie wyglądał za 1/5 s i dopiero to pokazuje jako teraźniejszość. Oznacza to, że nigdy nie widzisz świata takiego, jaki jest w danej chwili, ale taki, jaki będzie za ułamek sekundy. Krótko mówiąc, spędzasz całe swoje życie w świecie, który jeszcze nie zaistniał!

To nie wszystko. Choć może Ci się wydawać, że wszystko widzisz wyraźnie, to tak naprawdę ostre jest tylko centrum sceny wzrokowej. To, co znajduje się na obrzeżach, odbierane jest przez mózg jako niewyraźne i... czarno-białe. Bo tylko w środkowej części ściany wzrokowej znajdują się czopki wzrokowe, odpowiadające za widzenie barw. Na peryferiach znajdują się jedynie receptory odpowiedzialne za widzenie monochromatyczne. Mózg jednak koloruje czarno-białe obrazy, z takim mistrzostwem, że nie zdajemy sobie sprawy, iż oglądamy wielowarstwowy fotomontaż.

Świat, jaki znamy, nie istnieje?

XVIII-wieczny filozof George Berkeley uważał, że wszelki obiekt jest zespołem wrażeń postrzegającej go osoby, a sposób jego istnienia polega na tym,

“Wycinek kory mózgowej wielkości 1 mm³, czyli mniej więcej ziarenka piasku – może pomieścić 2 tys. terabajtów informacji, co wystarczy do przechowywania wszystkich filmów, jakie kiedykolwiek wyprodukowano, łącznie z ich zwiastunami, lub ok. 1,2 mld książek!”

że jest postrzegany. Zgodnie z jego koncepcją świat zewnętrzny istnieje jedynie jako zespół idei umysłu.

Poznanie kolejnych mechanizmów działania mózgu, sprawia, że trudno nie zastanawiać się, czy wielki myśliciel nie miał racji.

Mózg fałszuje odbiór wizji i fonii. Dźwięk i obraz docierają do Ciebie z różnym opóźnieniem – doświadczasz tego za każdym razem, gdy słyszysz przelatujący nad Tobą samolot i zadzierasz głowę, aby zlokalizować dźwięk dochodzący z jednej strony nieba i cień samolotu poruszający się bezszelestnie po innej jego części. W bezpośrednim otoczeniu mózg zazwyczaj eliminuje te różnice, toteż odczuwasz wszystkie bodźce, jakby docierały do Ciebie jednocześnie.

W podobny sposób generuje wrażenia, które odbierają zmysły. Zaskakujące bowiem jest to, że fotony światła wcale nie mają koloru, fale dźwiękowe nie mają brzmienia, a cząsteczki zapachowe są pozbawione woni. Całe bogactwo życia jest kreowane w Twojej głowie.

Zatem to, co widzisz, nie jest tym, czym rzeczywiście jest, ale tym, co podpowiada Ci Twój mózg, a to wcale nie to samo. Zastanówmy się nad kostką mydła. Czy kiedykolwiek zaciekało Cię, że bez względu na jego kolor piana jest zawsze biała? To nie dlatego, że mydło po zwilżeniu i potarciu w jakiś sposób zmienia barwę. Pod względem struktury molekularnej jest dokładnie tym samym, czym było wcześniej. To tylko piany odbija światło w inny sposób. Ten sam efekt powstaje, kiedy fale rozbijają się na plaży – zielonkawoniebieska woda, a potem biała piany – tak jak w przypadku wielu innych zjawisk. To dlatego, że kolor nie jest stałą właściwością, ale sposobem postrzegania.

To się w głowie nie mieści

Mózg składa się z wody, tłuszczu i białka. To niewiarygodne, że tym 3 podstawowym substancjom udało połączyć się w strukturę, która pozwala nam kształtować myśli, gromadzić wspomnienia, umożliwiać widzenie oraz doznania estetyczne i tysiące innych czynności.

Gdy nic nie robisz, Twój mózg w ciągu 30 s przetwarza więcej informacji niż eksploatowany przez 30 lat bez przerwy teleskop Hubble’a. Wycinek kory mózgowej wielkości 1 mm³, czyli mniej więcej ziarenka piasku – może pomieścić 2 tys. terabajtów informacji, co wystarczy do przechowywania wszystkich filmów, jakie kiedykolwiek wyprodukowano, łącznie z ich zwiastunami, lub ok. 1,2 mld książek!

Szacuje się, że ludzki mózg może przechować w sumie 200 eksabajtów informacji, co według *Nature Neuroscience* równa się „całej cyfrowej treści dzisiejszego świata”⁵.

Samolubny żartok

Mózg stanowi zaledwie 2% masy naszego ciała, ale pobiera aż 20% całej naszej energii. U noworodków zużywa





jej nie mniej niż 65%. Dlatego niemal ciągle śpią – rosnący mózg je wyczerpuje – i dlatego mają tak dużo tkanki tłuszczowej, aby w razie potrzeby wykorzystać ją jako rezerwę energii.

Centrala potrzebuje ok. 400 kcal dziennie i w przeciwieństwie do innych organów spala je w stałym tempie, niezależnie od tego, co robisz. Jednak nie rezygnuje z tego przyzwyczajenia, nawet gdy Twoja sytuacja drastycznie się zmienia. Badania dowiodły, że organy wewnętrzne w sytuacji skrajnego głodu tracić mogą na wadze nawet 40% swojej masy, podczas gdy mózg niemal nic – jest lżejszy zaledwie o 2%⁴.

Prof. Achim Peters z Uniwersytetu w Lubecce wykazał, że mózg jest bardzo łasy na cukier. Podczas postu lub wyczerpującego wysiłku fizycznego, aby dostać odpowiednią ilość glukozy, mózg wręcz głodzi inne narządy. Gdy to nie pomaga, jest gotów ograniczyć produkcję insuliny, w efekcie komórki ciała nie mogą pobierać glukozy z krwi i muszą zadowolić się tłuszczem. W ten sprytny sposób mózg utrzymuje stężenie cukru na stałym, dogodnym dla niego poziomie⁶.

Gdy sytuacja wraca do normy, neurony przestają się wydierać, a nasza

centrala wysyła sygnał: „jesteś syty”. Niestety, jak podkreślają eksperci z Ośrodka Badania Zmysłów im. Ambrose’a Monella w Filadelfii, rodzi się z wrodzonym upodobaniem do słodkich. Możemy się różnić, jeśli chodzi o pożądaną intensywność słodkiego smaku (tzw. punkt spełnienia), jednak dla każdego z nas słodki jest sygnałem wskazującym na wysoki ładunek energetyczny pożywienia. Dzieje się tak, bo jesteśmy zaprogramowani, by korzystać z cukru, gdy tylko to możliwe.

Mózg na haju

Badanie fMRI reakcji mózgu na cukier pokazało, że wystarczy badanej osobie pokazać ilustracje przedstawiające produkty, które go zawierają, by pobudzić jej centralny układ nerwowy. Wystawiony na pokusę mózg pragnie zdobyć cenne źródło energii. Następuje wyrzut dopaminy. Ten neuroprzebieg ma zmobilizować delikwenta, do sięgnięcia po smakołyk. Gdy spełni oczekiwania mózgu i zje batonik, centrala w nagrodę uwolni opioidy i beta-endorfiny – substancje wprawiające w doskonały nastrój. Jeśli zaś regularnie jada słodkie i przyzwyczajają mózg do tego typu nagród, może wytworzyć u siebie podświadome uzależnienie. Wtedy już sam widok słodkich będzie wzmacniał potrzebę ich jedzenia⁷.

W toku eksperymentów dowiedziono również, że żywność bogata w cukier może do tego stopnia rozregulować układ nagrody, iż w pewnym momencie człowiek nie jest w stanie kontrolować tego, ile zjada.

Co gorsza, mózg – jako centrala kontrolująca pracę całego organizmu – zdaje sobie sprawę z faktu, że źle się dzieje w organizmie (zaburzenia gospodarki insuliną, obciążona trzustka, nadmiar glukozy we krwi, przyrost masy ciała), jednak wobec możliwości przyjęcia kolejnej porcji słodkości ignoruje koszty, nie koryguje błędów, które popełnia w gospodarce energetycznej i samolubnie domaga się cukru. W tym celu manipuluje na wszystkich możliwych polach: osłabia swoją zdolność do mobilizowania energii z organizmu oraz hamuje działanie hormonów regulujących uczucie sytości (leptyny i insuliny) w podwzgórze.

Przeprowadzone na Uniwersytecie w Princeton eksperymenty na szczurach dowiodły, że każda kropla słodkiej wody wpływa na poziom dopaminy, która przejmuje sterowanie we wszystkich rodzajach uzależnień. Zarówno cukier, jak i heroina czy morfina wykorzystują identyczne ścieżki neuronalne. A zmiany zachodzące w mózgowym układzie nagrody pod wpływem słodkości są trwałe: uzależnione od cukru szczury wytworzyły nadwrażliwe receptory dopaminy. Co więcej, podobnie jak alkoholicy, jeszcze po wielu miesiącach reagowały na najmniejsze ilości cukru natychmiastowym powrotem do nałogu⁸.

Pogląd ten wydaje się potwierdzać badanie przeprowadzone w Harvardzkiej Szkole Medycznej. Wykazało bowiem ono, że posiłki zasobne w cukier aktywują jądro półleżące – obszar mózgu pobudzany również przez twarde narkotyki, takie jak heroina, kokaina i ekstazy.

Dlatego, choć w większości spraw musisz polegać na własnym mózgu, w sytuacji, gdy zaczynasz przybierać na wadze lub wciąż masz apetyt na słodkie, warto powiedzieć: „sprawdzam” i przestać słuchać łakomczucha.

W artykule zostały wykorzystane fragmenty książki Billa Brysona, pt. „Ciało. Instrukcja dla użytkownika”, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2019



BIBLIOGRAFIA

1. Proceedings of XX All India Forensic Science Conference, 815-822, 15-17 listopada, Jaipur
2. J. Neurosci. 1996 Jul 1; 16(13):4275-82
3. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0008622>
4. Bill Bryson „Ciało. Instrukcja dla użytkownika” Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2019
5. Nat. Neurosci. 2014 Nov; 17(11): 1448-1454
6. Am. J. Hum. Biol., 23: 29-34
7. Damon Gameau „Cały ten cukier”, Wydawnictwo Varsovia, 2016, s. 122
8. Neurosci Biobehav Rev. 2008; 32(1): 20-391

Przedłużyć życie

Wszystko tak naprawdę zaczęło się dużo wcześniej. Pewnego dnia Saul Kent usłyszał w radiu audycję fizyka i autora książki pt. „The Prospect of Immortality” (Perspektywa nieśmiertelności), uważanego za ojca krioniki Roberta Ettingera. Zafascynowany śmiałymi planami zatrzymania uciekającej młodości Saul przeczytał książkę i... zaczął aktywnie promować ideę przedłużania życia oraz krioniki.

Nauka dla długiego życia

To doprowadziło go do założenia w 1980 r. wraz z Williamem Faloone Fundacji Life Extension (LEF), co po angielsku znaczy „przedłużanie życia”. Organizacja wydaje miesięcznik *Life Extension* omawiający badania nad rolą suplementów diety w kontekście wydłużania życia. Część dochodu pochodzi ze sprzedaży witamin i suplementów oraz ze składek członkowskich. Fundusze przeznaczone są na niezależne badania i odkrywanie nowych terapii spowalniających lub odwracających starzenie. Ponadto LEF funduje stypendia naukowcom na uniwersytetach i wspiera początkujące firmy zajmujące się biotechnologią oraz krioniką.

Zdrowe odżywianie

Z czasem LEF z doradcy klienta podpowiadającego, co warto zażywać i zwracającego uwagę konsumentów na jakość wybieranych suplementów, przekształciło się w placówkę, która opracowała ponad 400 formuł wysokiej jakości suplementów dietetycznych. Poza tym za ich pośrednictwem można kupić tysiące znanych i lubianych suplementów innych marek, ekologiczne artykuły spożywcze, a na miejscu świeżą kawę, soki i przekąski z ich Good do Go Juice Bar & Cafe.

Wsparcie merytoryczne

W Life Extension Health & Wellness Market znajdziesz produkty zdrowotne i wellness pasujące do każdej diety i stylu życia: bezglutenowe, paleo, wegańskie oraz wiele, wiele innych. Co więcej, otrzymasz bezpłatne próbki zaufanych marek z zakresu zdrowia i dobrego samopoczucia! Firma postawiła sobie za cel stworzenie nie tyle sklepu z witaminami i artykułami spożywczymi, ile centrum edukacji zdrowotnej. Dlatego na jej

stronach znajdziesz filmy i podcasty zawierające porady ekspertów – lekarzy, naturopatów i dietetyków, jak również ebooki na temat odporności, stresu czy zdrowia serca.

LEF udostępnia także wyniki własnych badań klinicznych. Zgodnie z założeniem, że przekładając naukę na codzienne spostrzeżenia, możemy podejmować świadome decyzje i żyć najzdrowszym życiem.

Jeśli zastanawiasz się, jak witaminy, suplementy i zmiany stylu życia wpływają na Twoje samopoczucie, możesz to sprawdzić za pomocą niedrogich, zindywidualizowanych testów laboratoryjnych na miejscu. A jeśli już odwiedziłeś siedzibę firmy, koniecznie skorzystaj z tamtejszego SPA!

Tym, którzy nie wybierają się na Florydę, LES oferuje indywidualną konsultację, dzięki której będą mogli zadbać o zdrowie i wydłużyć swoje życie. Szczęśliwie produkty Life Extension, które mogą w tym pomóc, są już dostępne w Polsce, a ich oficjalnym dystrybutorem jest firma Kenay.

JESTEŚMY OFICJALNYM DYSTRYBUTOREM FIRMY



The Science of a Healthier Life®



kenay®

Importer, producent
i dystrybutor
najwyższej jakości

**suplementów
diety**

WITAMINA C

MAGNEZ

WITAMINA K2

PROBIOTYK

MULTIWITAMINY



INSTAGRAM
/KENAY.POLAND



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



eprasa.pl a9fd563c93

Na właściwym szlaku

Danielle Loesch
cierpiała z powodu
silnego lęku
i ataków paniki
do czasu, gdy
odkryła prosty
sposób radzenia
sobie z myślami

“Dowiedziałam się, że poprzez uświadomienie sobie, że pewne myśli są nieprawdziwe lub nigdy nie staną się rzeczywistością, mogę zmieniać reakcje mojego ciała i moje samopoczucie”

Przeprowadzka może być stresująca dla każdego. Ale u Danielle Loesch to doświadczenie wyzwoliło silny lęk i ataki paniki, które wkrótce zawładnęły jej życiem. – Już wcześniej cierpiałam z powodu lęku – opowiada 43-letnia Danielle. – Ale nigdy nie był to lęk obezwładniający, tak jak ten, i nigdy nie było też ataków paniki. Byłam zupełnie w rozsypce.

Danielle, będąca wówczas po trzydziestce, sądziła, że przeprowadzka o ponad 100 km na północ, z Garberville do Arcata w Kalifornii, będzie dla niej dobra jako swego rodzaju nowy początek. Jednakże wszystkie zmiany, a szczególnie utrata żytej ze sobą społeczności osób uprawiających jogę, do której należała, okazały się dla niej przytłaczające. – Wciąż zamartwiałam się, że postąpiłam niewłaściwie, że sprawiłam komuś przykrość, albo że wszystko w końcu wymknie mi się spod kontroli – wspomina Danielle.

Cierpiała również z powodu odbierającego jej siły życiowe niezdecydowania, i to nie tylko w kwestii spraw najważniejszych, ale także w rzeczach bardzo drobnych, na przykład co zjeść na lunch albo kiedy pójść do sklepu. – Nie miałam zaufania do samej siebie, że potrafię wybrać to, co będzie dla mnie najlepsze – mówi Danielle.

Najgorsze były ataki paniki, które Danielle opisuje jako poczucie skrajnego przerażenia i bezsilności połączone z intensywnymi objawami fizycznymi. – Miałam zawroty głowy i mdłości, bóle w klatce piersiowej i całe moje ciało drżało – wspomina Danielle. – Czułam, że zupełnie tracę panowanie nad sobą.

Te ataki trwały zwykle około godziny, lecz wysoki poziom lęku utrzymywał się przez wiele dni. Jak opowiada Danielle, wiedziała, co się z nią dzieje na tyle, by uświadamiać sobie, że nie doznaje właśnie zawału serca i nie umrze za chwilę, lecz nie była w stanie zrobić nic, by zapobiec występowaniu tych ataków lub powstrzymać je, gdy już się pojawiały. W końcu lęk Danielle stał się tak dotkliwy, że przestała utrzymywać kontakty społeczne, a nawet wychodzić z domu. – Izolowałam się – wspomina. – Nie chciałam wchodzić w żadną sytuację, która mogłaby sprawić, że poczuję się zestresowana, przerażona, odrzucona lub krytykowana. Łatwiej było po prostu zostać w domu.

Właściwy kierunek

Nie mając w pobliżu rodziny, która by ją wspierała, Danielle poszukała pomocy terapeuty. Czuła jednak, że jego podejście nie było dla niej odpowiednie. – Mówił mi, co mam robić i jakie decyzje podejmować. A to wywoływało we mnie jeszcze większy lęk – opowiada. Na szczęście Danielle w swym nowym miejscu zamieszkania miała jedną dobrą przyjaciółkę, która zapoznała ją z pracą Zen DeBrucke, konsultantki biznesowej i personalnej, autorki książek oraz mówczyni inspiracyjnej.

W oparciu o swoje badania i pracę z klientami w ciągu ostatnich 2 dekad Zen doszła do wniosku, że każdy z nas posiada Wewnętrzny System Kierowania (ang. IGS), na który składają się mimowolne odczucia, jakie nasze ciało wytwarza w odpowiedzi na nasze myśli. Według Zen, wrażenia takie jak ściskanie w klatce piersiowej lub „gula” w gardle są efektem działania IGS, a dostrojenie się do tego systemu fizycznych informacji zwrotnych przynosi zadziwiające korzyści życiowe.

Danielle zaczęła słuchać podcastów Zen i oglądać jej filmiki w internecie, i wtedy coś zaskoczyło. – Od pierwszej chwili czułam, że jej praca rezonuje ze mną – wspomina Danielle. – Zaczęłam wierzyć, że nie jestem bezsilna wobec moich myśli. Danielle nauczyła się od Zen, że uczucia, które określała jako lęk, zmartwienie, stres, przerażenie i przytłoczenie, są w istocie jej Wewnętrznym Systemem Kierowania. I że poprzez uświadomienie sobie, że pewne myśli są nieprawdziwe lub nigdy nie staną się rzeczywistością, może zmieniać reakcje swojego ciała i swoje samopoczucie. Danielle wspomina, że filmy i podcasty początkowo przyniosły jej „niewielkie przebiełki ulgi”. – Zdałam sobie sprawę, że moje ataki paniki są wyzwalane przez myśli, które zupełnie nie miały związku z prawdą. Objawy fizyczne były dzwonkiem alarmowym mojego IGS, mówiącym mi, że to, co myślę, nie jest właściwe – wspomina.

Dobre połączenia

Największą poprawę Danielle odczuła, gdy rozpoczęła indywidualne treningi z Zen. Zarezerwowała pakiet 30-minutowych sesji telefonicznych i rozplanowała je w odstępach dwutygodniowych. – Zen potrafiła wnikać w moje



Nabrała wystarczająco dużo wiary we własne siły, by nawiązywać kontakty towarzyskie i wchodzić w nowe sytuacje

myśli i zrozumieć, co wywoływało u mnie ataki paniki. Nauczyła mnie, jak z nich wychodzić, a następnie, jak im zapobiegać – opowiada.

Po kilku tygodniach Danielle zauważyła, że ataki paniki nie trwały już tak długo, bo nauczyła się uspokajać. Po kilku miesiącach zupełnie przestały się pojawiać. Danielle dostrzegła również, że przestała mieć problemy z podejmowaniem decyzji. To oznaczało, że nabrała wystarczająco dużo wiary we własne siły, by nawiązywać kontakty towarzyskie i wchodzić w nowe sytuacje. – Znów nauczyłam się ufać sobie – mówi Danielle. – Praca z Zen pomogła mi wyciągnąć się z głębokiego dołu i powrócić do życia.

Terapia pomogła Danielle także w relacjach z innymi. Była w stanie nawiązać nowe, serdeczne przyjaźnie, zacieśnić kontakty z rodziną, a nawet znaleźć miłość w osobie swego obecnego męża, Torstena. – Oświadczył mi się na szczycie góry, na koniec wędrówki, jaką odbyliśmy w Himalajach. Nie wyobrażam sobie, jak którakolwiek z tych rzeczy mogłaby przydarzyć mi się wcześniej – mówi. Od tamtej pory Danielle i Torsten podróżują po całym świecie, a obecnie mieszkają na Hawajach, bliskich sercom ich obojga. – Uwiel-

Czym jest twój IGS?

Czy zdarzyło ci się kiedyś poczuć „gulę” w gardle, ściskanie w klatce piersiowej lub przykry ucisk w żołądku? Zdaniem Zen DeBrucke, znanej na świecie mówczyni motywacyjnej i trenerki życia osobistego, doznania te są naszym Wewnętrznym Systemem Kierowania (IGS) – formą konstruktywnych informacji zwrotnych, jakie organizm przekazuje nam w związku z naszymi myślami.

– Nasz IGS jest układem opartym na doznaniach zmysłowych, który wysyła nam wskazówki poprzez ścisnąjące lub rozszerzające naciski w gardle, klatce piersiowej i splocie słonecznym, czyli okolicy, w której spotykają się ze sobą końce żeber – wyjaśnia Zen. Według trenerki, doznania te mają na celu ułatwienie nam skierowania myśli ku czemuś lub wręcz przeciwnie – z dala od czegoś, co leży lub nie leży w naszym najlepiej pojętym interesie. Mają one dostarczyć nam natychmiastowych informacji zwrotnych o tym, czy nasze myśli i wybory wiodą nas ku większej radości, miłości i sukcesom, czy też ku cierpieniu, bólowi i porażkom. Jest to ważne, ponieważ to, o czym myślimy, jest tym, co tworzymy, a to z kolei określa, co dostajemy od życia.

Zen kategoryzuje rodzaje wrażeń, jakich doświadczamy, jako „otwarte” lub „zamknięte”. – „Otwartość” lub „bycie otwartym” jest odczuciem ekspansji, uwolnieniem ciśnienia, uczuciem rozluźnienia i otwarcia ku gorze energii, wznoszącej się na kształt litery V lub Y, wrażeniem lekkości lub zdolności do głębszego oddychania. Odczucia te identyfikowane są zwykle jako pragnienie, pasja i wiara we własne siły – wyjaśnia Zen. – Natomiast „zamknięcie” lub „bycie zamkniętym” to z kolei ściśnięcie, zduszenie czy ucisk w klatce piersiowej lub wrażenie ograniczenia możliwości oddychania. Te odczucia określane są zwykle jako lęk, stres i przerażenie.

Gdy jesteśmy już świadomi istnienia IGS, kluczowe znaczenie ma uświadomienie sobie, że odczucia te nie są wywoływane przez zdarzenia rzeczywiście rozgrywające się w świecie wokół nas, lecz przez nasze myśli na temat tych zdarzeń – a myśli te często nie odpowiadają rzeczywistości. Zen uczy, że ilekroć odczuwamy wrażenia zamknięcia, oznacza to, że nasze myśli nie są prawdą lub też nigdy się nie

urzeczywistnią. Cała sztuka polega na tym, by nauczyć się przekierowywać myśli, tak aby znajdować te, które wytworzą wrażenie otwarcia, czyli ulgi, odprężenia i powiększenia przestrzeni w płucach.

Jak wyjaśnia Zen, „bardzo często jesteśmy tak pochłonięci tym, co nam mówi lub w co wierzy nasz umysł, że nie kwestionujemy słuszności tych myśli. Czy to rzeczywiście prawda? Czy naprawdę szef chce mnie zwolnić? Możesz zadać swemu IGS pytania tego typu i doznać wrażenia otwierania lub zamykania. Właśnie poprzez stawianie pytań umysłowi budujemy relację z naszym IGS.”



Zen DeBrucke, znana na świecie mówczyni motywacyjna i trenerka życia osobistego

Zen opracowała kilka ćwiczeń (patrz ramka na następnej stronie), by umożliwić nam dostrojenie się do naszego IGS, gdyż ta umiejętność, jej zdaniem, może pomóc każdemu przezwyciężyć stres i lęk, i żyć życiem, jakiego pragnie.

W ciągu minionych 23 lat Zen z powodzeniem pracowała z setkami osób z całego świata, zmieniając na lepsze ich życie osobiste i zawodowe. Obecnie współpracuje z 2 lekarzami, by przeprowadzić badanie naukowe dla wsparcia jej pracy, i jest przekonana, że gdy zmienimy nasze myśli lub perspektywę, przechodząc od doznań zamknięcia do otwarcia, możemy wytworzyć nowe ścieżki neuronowe, eliminując ostatecznie lęk i ataki paniki.

Biorąc pod uwagę ogromną ilość zgromadzonych ostatnio dowodów dotyczących połączenia umysłu i ciała, Zen może być na właściwym tropie.

Uwielbiam być
na zewnątrz,
w otoczeniu
przyrody. Mój
IGS zaprowadził
mnie na Hawaje!



biam być na zewnątrz, w otoczeniu przyrody – mówi Danielle. – Mój IGS zaprowadził mnie na Hawaje!

Danielle była pod tak silnym wrażeniem pracy Zen, że postanowiła sama zostać trenerką IGS i teraz czerpie radość z pomagania przyjaciołom i przyjaciołom przyjaciół w podłączeniu się do ich własnych Wewnętrznych Systemów Kierowania. Uczenie tej metody innych, jak sama mówi, wzmocniło w niej wszystko to, czego nauczyła się od Zen. – Praca z klientami przypomina mi o ograniczających przekonaniach, które nadal pojawiają się

w mojej głowie, a także o tym, że muszę pracować nad ich zmianą – mówi.

Danielle nie twierdzi, że całkowicie wyeliminowała z umysłu wszystkie lękowe myśli, ale nie wywierają już one szkodliwego wpływu na jej życie. Jak mówi, ma teraz narzędzia do skutecznego radzenia sobie z lękiem.

– Teraz postrzegam go i doświadczam w zupełnie odmienny sposób – wyjaśnia. – Konstruktywnie, a nie bezsilnie. Ogromną ulgę przynosi mi świadomość, że potrafię poradzić sobie ze wszystkim, cokolwiek mnie spotka.

Joanna Evans

Jak dostroić się do swego IGS

Oto 2 proste ćwiczenia, które stosuje Zen DeBrucke, by uczyć ludzi łączenia się z ich Wewnętrznym Systemem Kierowania. Więcej ćwiczeń i informacji znajdziesz na jej stronach internetowych: www.zeniamoment.com oraz www.therecreatingyougame.com lub w jej książce pt. *Your Inner GPS* (New World Library, 2016).

Ćwiczenie pierwsze: włącz i dostrój

- Usiądź na krześle ze stopami opartymi płasko na podłodze i rękami na kolanach. Zamknij oczy.
- Weź kilka głębokich oddechów i skoncentruj się na uczuciu, jakie towarzyszy rozszerzaniu i kurczeniu się płuc.
- Skoncentruj się na podszewkach stóp i naciskiem pomiędzy nimi a podłogą.
- Pomyśl 2 poniższe myśli, nie kwestionując ich i nie spierając się z nimi. Niech przepłyną przez Twój umysł jak chmura po niebie.
- Gdy myśli przepływać będą przez Twój umysł, zauważ, co odczuwasz pomiędzy gardłem a okolicą splotu słonecznego – w centralnej części ciała.
- Pierwsza myśl to: „Nie mam Wewnętrznego Systemu Kierowania”. Zwróć uwagę na wszystkie odczucia, jakich doświadczysz.
- Druga myśl to: „Mam Wewnętrzny System Kierowania”. I znów zwróć uwagę na wszystkie doznania, jakie odczujesz.

Zen mówi, że ludzie w większości doznają uczucia ściskania, duszenia lub zwiotczenia (które nazywa „zamknięciem”), gdy skupiają się na pierwszej myśli, natomiast podczas skupiania się na drugiej mają wrażenie rozszerzania i podnoszenia na duchu (które Zen nazywa odczuciami „otwartymi”). To właśnie rozumie Zen pod pojęciem Wewnętrznego Systemu Kierowania. Jeżeli nie czujesz nic, poświęć trochę czasu na wprowadzenie się w stan odprężenia umysłu i spróbuj wykonać ćwiczenie ponownie.

Ćwiczenie drugie: przekierowanie myśli

Zdaniem Zen, to ćwiczenie jest bardzo pomocne w lęku i atakach paniki.

- Ilekroć czujesz się „zamknięty” lub odczuwasz lęk, panikę albo stres, wypowiedz w myślach następujące zdanie: „Jestem zamknięty, a to oznacza, że to, co myślę, nie jest prawdą albo nie wydarzy się”.

Powtarzaj to, koncentrując się jednocześnie na tym, czego dotyczą Twoje myśli. Często możesz dzięki temu odczuć natychmiastową ulgę.

Zielone wspomaganie

Zatrucia pokarmowe to zmara wakacyjnych wyjazdów. Wystarczy zjeść kilkakrotnie mrożone lody czy niedogotowaną golonkę w przydrożnej knajpcie, by układ pokarmowy boleśnie się zbuntował. Na szczęście można złagodzić dolegliwości.

Do najczęstszych problemów żołądkowych należą zatrucia pokarmowe, dolegliwości wywołane wrzodami tego organu, nadkwasota objawiająca się uczuciem pieczenia w przełyku oraz niestrawność, której towarzyszą zaburzenia trawienia, uczucie ciężkości na żołądku i zaparcia. Objawy te zwykle nasilają się po jedzeniu lub w sytuacjach stresowych¹. Na szczęście z odsieczą przychodzą nam zioła, które wspierają pracę żołądka, zapobiegają przykrym dolegliwościom, a gdy te już wystąpią, eliminują przykre objawy.

Papryka chili (*Capsicum*)

Na co dzień warto dodawać do potraw ostre papryczki. Obecna w nich kapsaicyna ze względu na silne przeciwbakteryjne właściwości może zapobiegać zatruciom pokarmowym.

Wykazano hamujący wpływ tego alkaloidu na rozwój różnych gatunków bakterii, jak np. *Salmonella typhimurium* czy *Pseudomonas aeruginosa*. Dowiedziono również, że kapsaicyna blokuje rozwój bakterii *Helicobacter pylori*².



Szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*)

Chińscy uczeni postanowili przyjrzeć się jej działaniu na wrzody. W pewnym eksperymencie szczury, u których uprzednio wywołali chorobę, podzielili na 2 grupy. Pierwszej podawali lek – cymetydynę, a drugiej ekstrakt z szalwii czerwonej w dawce 840 mg na dobę przez 5 kolejnych dni. Następnie zmniejszoną dawkę (410 mg na dobę) dodawali im do karmy przez 25 dni. Po tym czasie okazało się, że wskaźnik owróżnienia był znacznie niższy u gryzoni leczonych szalwią. Dalszą poprawę zaobserwowano 3 miesiące po leczeniu ziołem³.



Miodla indyjska (*Azadirachta indica*)

Naukowcy z Indii zauważyli, iż ekstrakt z neem w ciągu zaledwie 5 dni przyspiesza gojenie wrzodów żołądka nawet u szczurów z cukrzycą typu 2¹⁶.

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Ostry nieżyt żołądka, czyli ostre zapalenie błony śluzowej żołądka, charakteryzuje się nagłym wystąpieniem objawów – bólem brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką. W czasie choroby doskonale sprawdzi się napar z kwiatów nagietka, który znany jest ze swych własności przeciwzapalnych. Łyżkę stołową zalej szklanką wrzącej wody, odstaw na 30 min do zaparzenia, przecedź i pij po pół szklanki 3-4 razy dziennie. Zdaniem japońskich uczonych ekstrakt metanolowy z kwiatów tej rośliny wykazuje działanie hipoglikemiczne i ochronne na żołądek¹¹.

Natomiast w pewnym rosyjskim badaniu przewlekłe zapalenia wydzielinowe żołądka skutecznie wyleczono wywarem z ziołowej mieszanki (zawierającej m.in. ziele pokrzywy, kwiaty nagietka oraz znamiona kukurydzy) podawanym 3 razy dziennie przed posiłkami¹².



Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*)

Choć utarło się, że jagody wspierają dobre widzenie, to jednak nasze babcie ordynowały je w przypadku biegunek. I miały rację, gdyż potwierdzono przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe działanie tych owoców¹. Borówkową herbatkę można przyrządzić nawet z zamrożonych jagód – wtedy należy je wsypać do gorącej wody i zagotować. W przypadku świeżych – wystarczy zalać je niewielką ilością wrzątku. Gdy najgorsza biegunka minie, takimi jagodami wraz z sokiem możesz polewać ryż.



Węgiel aktywny (*Carbo activatus*)

W aptece bez trudu kupisz ten klasyczny już środek, który pomaga usunąć liczne toksyny z organizmu. Jest to substancja organiczna, pozyskiwana najczęściej z miazgi drzewnej, ale też z innych materiałów pochodzenia organicznego, np. torfu, węgla kopalnych czy skorup orzechów. Są one poddawane procesowi karbonizacji (w 400-800°C), a następnie aktywowane, co powoduje uzyskanie silnych właściwości adsorpcyjnych. Węgiel leczniczy podaje się głównie przy zatruciach lekami, alkaloidami i grzybami. Wykazuje on aktywność przeciwbiegunkową i zapierającą. Działa osłonowo na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Podczas leczenia biegunki węglem konieczne jest równoległe stosowanie doustnych środków nawadniających. Trzeba również pamiętać, że może on być przyjmowany jedynie przez krótki czas (ze względu na wchłanianie enzymów trawiennych wraz z witaminami). Przeciwwskazaniem do stosowania są uporczywe wymioty¹⁰.



Biedrzeniec anyż (*Pimpinella anisum*)

W Brazylii na zaparcia tradycyjnie wykorzystuje się mieszankę zawierającą *Pimpinella anisum*, fenkuł włoski, bez czarny i sennę. Jednak dotychczas skuteczność przeczyszczająca ani tej mieszanki, ani biedrzeńca nie była testowana w randomizowanym badaniu klinicznym.

Naukowcy z Porto Alegre postanowili to zmienić. Ich eksperyment dowiódł, że zarówno roślinne kombo, jak i anyż mają skuteczność przeczyszczającą i są bezpieczną alternatywą w leczeniu zaparc¹⁴. Z kolei uczeni z Arabii Saudyjskiej potwierdzili, że anyż znacząco hamuje uszkodzenie błony śluzowej żołądka, ma działanie przeciwwrzodowe oraz zmniejsza podstawowe wydzielanie kwasu żołądkowego¹⁵.



Czosnek (*Allium*)

W upalne dni daruj sobie jedzenie tatarsa lub surowego sushi. Wysokie temperatury sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów. Jednak jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez mięsa, musi być ono umyte i poddane skrupulatnej obróbce termicznej. Niedopieczona karkówka z grilla – to prosty przepis na zatrucie. Jego ryzyko zminimalizujesz, marynując mięso w czosnku, który jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych antybiotyków. Badania wykazały, że radzi sobie z takimi patogenami jak *Salmonella* i *Escherichia coli*, a także *Campylobacter jejuni*, która często powoduje objawy podobne do salmonellozy. Obecny w czosnku siarczek diallilu (powstający w wyniku przemian allicyny) w warunkach laboratoryjnych niszczył strukturę biofilmu chroniącego bakterie i skutecznie je zabijał. Okazało się, że pod tym względem jest nawet 100 razy silniejszy od antybiotyków stosowanych tradycyjnie w kampylobakteriozie⁸.



Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)

Mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego nie bez powodu kochają nim doprawiać mięso. Okazuje się bowiem, że ekstrakt z tego zioła skutecznie zmniejsza tworzenie się aldehydu malonowego podczas trawienia ugotowanej wieprzowiny, a przy okazji wychwytuje wolne rodniki, które powstają w tym procesie⁴. Ponadto rozmaryn obniża poziom cukru we krwi oraz wspomaga pracę wątroby, a pozyskiwany z zioła olejek zwalcza bakterie. Napar z rośliny działa rozkurczowo i łagodzi bóle żołądka, niszczy też bakterie *Helicobacter pylori* i zmniejsza ryzyko zapalenia żołądka typu B oraz choroby wrzodowej⁵.

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*)

Wszyscy znamy go jako środek, który przeciwdziała mdłościom i wymiotom o różnej etiologii¹³. Jak się jednak okazuje, działa też wiatropędnie, łagodzi bóle żołądkowe i usprawnia trawienie, a także jest przydatny w leczeniu biegunki.



Rumianek (*Matricaria chamomilla*)

To jedna z najbardziej pospolitych i rozpoznawalnych roślin w Polsce. Substancje zawarte w koszykach rumianku, zbieranych w początkowym okresie kwitnienia, hamują niektóre z enzymów biorących udział w powstawaniu stanu zapalnego. Wyciąg z zioła redukuje nadmierne skurcze mięśni w układzie pokarmowym oraz pomaga skrócić czas trwania biegunki.

Rumianek jest też częstym składnikiem herbatek dla dzieci, gdyż w połączeniu z koprem włoskim i anyżem może przynieść ulgę w bólach brzuszka oraz kolkach jelitowych. Dlatego irańscy uczeni postanowili sprawdzić, czy może również pomóc dorosłym cierpiącym z powodu zespołu drażliwego jelita (IBS). W randomizowanym badaniu 45 pacjentów poproszono o przyjmowanie 20 kropli dziennie wyciągu z rumianku. W ciągu 4 tygodni od rozpoczęcia leczenia kroplami objawy IBS, takie jak bóle brzucha, wzdęcia i nudności, uległy znacznemu zmniejszeniu¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Pol J Pharmacol. 2003;55:699-702; Eur J Nutr. 2010 February 2;49:345-55
2. Int J Food Microbiology 2003; 83:331-335; Helicobacter 2007; 12(5):510-7
3. Der Pharma Chemica, 2015 7. 41-45
4. J Sci Food Agric. 2020 Mar;15:100(4):1735-1740
5. Phytother Res. 2005 Nov;19(11):988-91
6. Pharm Biol. 2010 Jan;48(1):76-80
7. Braz J Microbiol 2006; 37: 153-158
8. J Antimicrob Chemother 2012; 67 (8): 1915-1026
9. World J Gastroenterol. 1998Apr;4(2):169-170
10. Br J Clin Pharmacol. 2016 Mar; 81(3): 482-487
11. Chem Pharm Bull (Tokyo). 2001Jul;49(7):863-70
12. Vrach Delo. 1989 Mar;(3):76-8
13. Pak J Biol Sci, 2011; 14: 817-20; Women Birth, 2013; 26: e26-30; Am Fam Physician, 2007; 75: 1689-91
14. BMC Complement Altern Med. 2010 Apr30;10:17
15. World J Gastroenterol. 2007 Feb21;13(7):1112-8
16. Indian J Exp Biol. 2004 Apr;42(4):389-97
17. Przegląd Gastroenterologiczny 2009; 4(3):166-172



Kminek (*Carum carvi*)

Naukowcy z Jordanu przetestowali na świnkach morskich działanie kminku. Sprawdzali, czy rzeczywiście działa on rozkurczowo. Okazało się, że ziołarze, którzy od wieków przepisywali napary z kminku na kolki jelitowe i bóle brzucha, i tym razem mieli rację. Ekstrakt z niego znacznie zahamował skurcze mięśni gładkich przewodu pokarmowego.

Zdaniem naukowców osiągnięty przez nich wynik może częściowo tłumaczyć korzystny wpływ rośliny w łagodzeniu objawów żołądkowo-jelitowych związanych z niestrawnością.

Pozostaje nam tylko czekać, aż odkryją pozostałe mechanizmy działania kminku i doprawiać nim ciężkostrawne potrawy, jak i stosować w przypadku niestrawności⁶.

Glistnik jaskółcze ziele (*Chelidonium majus*)

To kontrowersyjne ziółko, które, choć leczy żołądek, może uszkodzić wątrobę. Wstępne badania potwierdziły, że glistnik działa przeciwbólowo, a wyciągi alkoholowe z rośliny wykazują aktywność przeciwnowotworową. Z tego powodu naukowcy z Kraju Kwitnącej Wiśni przeprowadzili eksperyment na szczurach. Uczni chcieli potwierdzić wpływ rośliny na rozwój guzów żołądka.

Okazało się, że częstość występowania zmian nowotworowych w żołądku (brodawczaki i rak płaskonabłonkowy) zmniejszała się w ciągu 20 tygodni u gryzoni, którym podawano ziołowy preparat. Zdaniem badaczy z Tokio oznacza to, że glistnik może mieć potencjał jako środek chemoprewencyjny w przypadku raka żołądka u człowieka¹⁷.



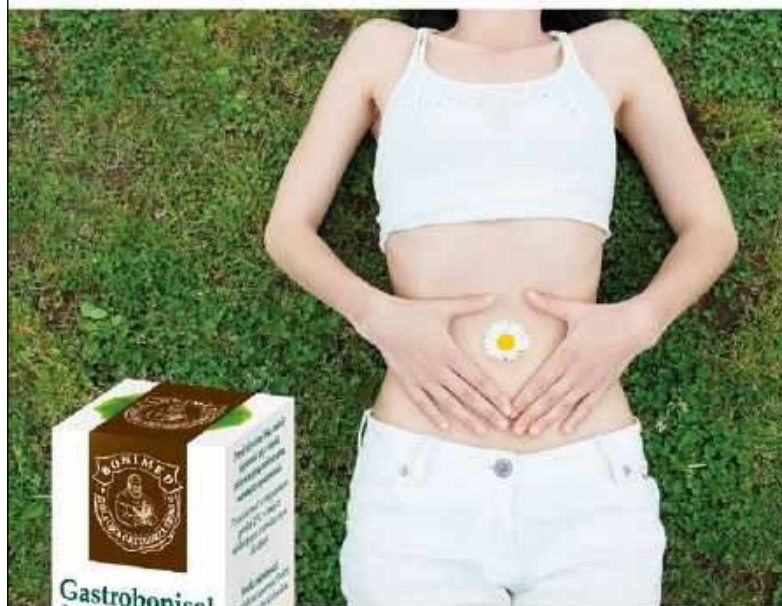
REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użycie 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 nalać 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 substancję czynną 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

LETNIA TWARZ DEPRESJI

Lato wcale Cię nie cieszy? Nadchodzą wakacje, a Ty – zamiast się czuć radosne podekscytowanie – masz kiepski nastrój? Czujesz niepokój lub zniechęcenie na myśl o planowaniu wyjazdu? Wolisz zostać w domu? Dokucza Ci osamotnienie, zmęczenie, poczucie bezsensu? Jeśli tak, nie jesteś sam. Letnia odmiana depresji sezonowej dotyczy 10% populacji.

SAD (ang. seasonal affective disorder) to rodzaj depresji sezonowej, która częściej objawia się w czasie jesienno-zimowym i związana jest z ograniczeniem światła słonecznego, ale zdarza się i w letnie miesiące. Szacuje się, że 10-20% nawracających przypadków depresji ma wzór sezonowy. Na letnią odmianę tej choroby pięć razy częściej chorują kobiety niż mężczyźni, a większość jej przypadków dotyczy młodych dorosłych ok. 30. r.ż.¹. 70% objawów SAD podczas ciepłych miesięcy to: bezsenność, nerwowość, rozdrażnienie, utrata apetytu, brak motywacji do działania, chęć izolowania się od ludzi².

Przyczyny letniej frustracji

Obniżenie nastroju latem z reguły ma charakter tymczasowy, ale skutecznie może zepsuć wakacje, jeśli się nim

świadomie nie zajmiemy. Letnia depresja ma też tendencje do nawrotów. Z czego wynika? Stanom depresyjnym szkodzi brak życiowej rutyny, a latem codzienność zazwyczaj traci swój rytm. Dzieci przestają chodzić do szkoły, w pracy zaczyna się czas urlopowy, zmienia się dotychczasowy harmonogram. Wypadamy z kolein, w których bezpiecznie funkcjonowaliśmy. Te zmiany, nawet jeśli do końca nie zdajemy sobie z nich sprawy, mogą być stresujące dla organizmu, a zwłaszcza dla jego gospodarki hormonalnej. Właśnie latem nasilają się problemy ze snem, ponieważ dni są dłuższe i dłużej jest jasno. Biologiczny rytm dobowy naszego organizmu zostaje zaburzony. Więcej światła może powodować zmiany w wydzielaniu melatoniny – hormonu snu, a to staje się przyczyną kłopotów z zasypianiem czy bezsennością. Z poziomem melatoniny

bezpośrednio związana jest serotonina – główny hormonalny czynnik regulujący nastrój, dzięki któremu odczuwamy przyjemność, radość, możemy się odprężyć. Im mniej w naszym organizmie melatoniny i serotoniny, tym większe ryzyko zapadnięcia na letnią depresję.

Obniżenie nastroju latem wiąże się także z wyzwaniem finansowym, jakie stawiają przed nami wakacje. Wiadomo – wyjazdy kosztują i to też może frustrować, jeśli wakacyjne wydatki stanowią problem. Niemożność odpoczynku dotuje jeszcze bardziej. Kolejnym źródłem letniej odmiany depresji jest obniżone poczucie własnej wartości dotyczące wyglądu ciała. Jeśli ktoś czuje na tym tle poważne deficyty – stroje plażowe, aktywność na świeżym powietrzu czy chociażby odświeżanie ciała w gorące dni – mogą nasilać depresyjne stany. Istnieją dość powszechne

oczekiwania, że latem powinniśmy się bawić, cieszyć życiem, relaksować. Jeśli obniżony nastrój to uniemożliwia, możemy czuć się winni temu stanowi rzeczy i zastanawiać „Co jest ze mną nie tak?” i jeszcze bardziej zamartwiać³.

Badania sugerują, że również wysokie temperatury mogą odgrywać znaczącą rolę w letnim SAD. Upały powodują, że zostajemy w domu, izolujemy się, a to pogłębia negatywny nastrój. Okazuje się, że ponad dwie trzecie pacjentów z letnią odmianą depresji ma krewnych z poważnymi zaburzeniami nastroju⁴, więc w pewnej mierze jest to sprawa dziedziczna. Istnieją też dowody, że nastrój osób cierpiących na tę odmianę depresji pogarsza się, gdy w powietrzu znajduje się więcej pyłków i nie dotyczy to jedynie alergików. Mechanizm tego zjawiska polega na tym, że aeroalergeny wywołują stany zapalne w drogach oddechowych, a te są przyczyną depresji zwłaszcza u osób wrażliwych⁵.

Zmiana myślenia i relaks

Amerykańscy psycholodzy, publikujący artykuły na portalu Psych Central, piszą, że każdy z nas może znaleźć stosunkowo proste sposoby na podniesienie nastroju latem. Po pierwsze należy stworzyć sobie nową letnią rutynę dnia – czyli zorganizować życie na wakacyjny sezon. Dzięki temu poczućmy, że mamy większą kontrolę nad tym, co dzieje się wokół i zmiana pory roku nie będzie nas stresować. Dobrze jest też zaplanować sobie letnie miesiące – podjąć decyzję, czy i gdzie wyjeżdżamy – perspektywa podróży w niedalekiej przyszłości mobilizuje do działań, żeby się do niej przygotować i poprawia nastrój. Warto też jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu i nie rezygnować z aktywności fizycznej. Ćwiczenia są ważne dla kontroli nastroju, ale podczas letniej depresji, nie zmuszajmy się do robienia czegoś poza naszą strefą komfortu. Jeśli za bardzo się przeforsujemy, podniesiony poziom hormonów stresu tylko nasili nerwowość. W tym przypadku dobrze sprawdza się jazda na rowerze, pływanie czy marszobiegi, ale wtedy gdy po wysiłku fizycznym poczućmy lekkie zmęczenie. Warto też zadbać o odpowiedni

sen, wspomagając się w razie potrzeby melatoniną lub ziołowymi środkami nasennymi. Meta badanie 35 eksperymentów naukowych udowodniło, że na sen najlepiej sprawdzają się następujące rośliny: waleriana, lawenda, rumianek, rozmaryn i chmiel. Badanie kliniczne ziela dziurawca (*Hypericum perforatum*) wykazało, że wpływa ono pozytywnie na stany depresyjne od łagodnych do umiarkowanych, zmniejszając problemy ze snem⁶.

Chorzy na letnią depresję czują się przygnębieni zwłaszcza w pracy, więc w miarę możliwości po godzinach zajmuj się relaksem, najlepiej na świeżym powietrzu. Przełącz się na tryb wakacyjny, planując sobie jak najwięcej odpoczynku. Jak najczęściej rób to, co sprawia przyjemność, unikaj czynności, które stresują i powodują uczucie wyczerpania. Organizuj weekendowe wypadki za miasto, pikniki z przyjaciółmi, hoduj zioła na balkonie. I nie krytykuj się za swoje nie najlepsze nastroje, nie porównuj się innymi. Lepiej poświęć ten czas na refleksję, co jest przyczyną letniej depresji i popracuj nad wzorcami myślowymi, które obniżają nastrój. Rozważ pomoc psychologa. Pomysł, że zmiany w myśleniu, wywołane przez siebie lub w wyniku psychoterapii, mogą pozytywnie wpłynąć na metabolizm mózgu, nie jest nowy. Badanie przeprowadzone przez Perreau-Lincka i współpracowników donosi, że jeśli potrafimy panować nad swoim nastrojem i skutecznie go poprawiać,

„Obniżenie nastroju latem z reguły ma charakter tymczasowy, ale skutecznie może zepsuć wakacje”

oddziałuje to na syntezę serotoniny⁷. Naukowcy twierdzą, że interakcja między wydzielaniem serotoniny a nastrojem jest dwukierunkowa – serotonina wpływa na nastrój, a nastrój wpływa na serotoninę. Niższa funkcja płytkowego receptora serotoninowego była związana z niższym nastrojem w jednym badaniu⁸, podczas gdy lepszy nastrój był związany z wyższym poziomem serotoniny we krwi w innym⁹.

Tryptofan na dobry humor

Związek przyczynowy między serotoniną a nastrojem skłonił badaczy do tego, żeby osobom z obniżonym nastrojem podawać tryptofan – aminokwas, który warunkuje prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, podnosząc poziom serotoniny. Organizm go nie wytwarza, musimy dostarczać go z dietą albo suplementować. Badania pokazały, że tryptofan poprawia nastrój, zwiększa zadowolenie, łagodzi drażliwość





„Badania pokazały, że tryptofan poprawia nastrój, zwiększa zadowolenie, łagodzi drażliwość i konfliktowość”

i konfliktowość¹⁰. Według pewnych dowodów tryptofan, zwiększa poziom serotoniny w mózgu zarówno u ludzi, jak i u zwierząt doświadczalnych, i jest skutecznym antydepresantem w łagodnej do umiarkowanej depresji¹¹. Ponadto u zdrowych osób z wysoką drażliwością, które go suplementowały, zaobserwowano ugodowość, mniejszą kłótniowość i lepszy nastrój¹².

Pytanie, czy jesteśmy w stanie dostarczyć sobie odpowiednią ilość tryptofanu w diecie. Naukowcy sprawdzili obiegowe opinie o poprawiającym nastrój indyku i bananach, i okazało się to teorią dość naciągana. Otóż badania wykazały, że oczyszczony tryptofan w postaci suplementu podnosi poziom serotoniny, a pokarmy zawierające tryptofan nie. Dzieje się tak, ponieważ tryptofan jest transportowany do mózgu przez system, który jest aktywny

wobec wszystkich dużych obojętnych aminokwasów. Tryptofan tymczasem występuje w najmniejszej ilości w białku. Aminokwasy ostro konkurują o przyswajalność. Po zjedzeniu posiłku zawierającego białko mimo, że w osoczu wzrasta poziom tryptofanu, ale – za sprawą licznie reprezentowanych aminokwasów – nie zostaje on dostarczany do mózgu i nie może wykazać się swoją umiejętnością poprawiania nam humoru. Jeśli chodzi o banany, to owszem – zawierają one tryptofan, ale zbadano, że po zjedzeniu ich, aminokwas nie przekracza on bariery krew-mózg¹³.

Za to alfa-laktalbumina wchodząca w skład mleka jest jednym białkiem, które zawiera na tyle dużo tryptofanu, że spore jej spożycie może w pewnych okolicznościach poprawić nastrój, a także funkcje poznawcze. Dzieje się to na skutek podnoszenia serotoniny¹⁴. Tryptofan jest skutecznym środkiem nasennym, dlatego naukowcy powiązali go z odczuwaniem zmęczenia. Doszli do wniosku, że intensywne ćwiczenia fizyczne powodują wzrost stosunku tryptofanu do BCAA – aminokwasów rozgałęzionych w osoczu: leucyny, izoleucyny i waliny – przed wystąpieniem zmęczenia. Ze względu

na wzrost tryptofanu w osoczu i spadek BCAA, następuje znaczny wzrost dostępności tryptofanu w mózgu. Badania są dowodem, że nastrój poprawiają ćwiczenia aerobowe (polegające na zwiększonej wymianie tlenowej i podnoszące tętno). Najlepszy efekt w postaci dobrego psychicznego samopoczucia uzyskujemy, gdy ćwiczymy regularnie, w powtarzalny sposób. Znamy swoje ćwiczenia i nie stresujemy się nimi. Ćwiczenia aerobowe pomagają przy łagodnej depresji¹⁵.

Ajurwedyjskie sposoby na depresję

Geneza depresji z perspektywy ajurwedy – starohinduskiej sztuki leczenia, zakłada że pewne czynniki – zarówno zewnętrzne, jak i wewnętrzne, czyli emocjonalne – sprawiają, że wata z okrężnicy, pita z jelit i kapha z żołądka wnikają do układu krążenia i obciążają układ nerwowy, zaburzając zwykłe funkcjonowanie umysłu. Jedną z fundamentalnych zasad nauki ajurwedyjskiej jest koncepcja pięciu żywiołów, z których zbudowany jest świat. To Przestrzeń, Powietrze, Ogień, Woda i Ziemia. Organizm człowieka jest odzwierciedleniem tych żywiołów, które tworzą system biologicznych energii. Połączenia energii tworzą tak zwane dosze – watę, pitę i kaphę. W każdym z nas dominuje jedna z nich. Regulują one działanie psychobiologiczne organizmu. Znajdują się w każdej tkance, komórce i narządzie. Kiedy są w równowadze, jesteśmy zdrowi. Odpowiadają za różnorodność naszych cech, emocji, wywierają wpływ na to, co robimy – od wyboru jedzenia do sposobu, w jaki tworzymy. Znajomość ajurwedyjskich dosz pomaga lepiej rozumieć swój organizm, skłonności, silne i słabe strony zarówno psychologiczne, jak i fizjologiczne (jak je u siebie rozpoznać patrz ramka obok).



Jak rozpoznać swój typ dosha?

Cechy wata widoczne w ciele i osobowości: suchość (skóra, włosy, usta, język); lekkość (kości, niedowaga); zimno (ręce, stopy, słabe krążenie); szorstkość (skóra, dłonie, stopy, trzaskające staw); subtelność (delikatne ciało, drżenie, lęk, zagubienie); mobilność (szybkość chodzenia, mówienia, niespokojność oczu, rąk, zmienność nastrojów, brak przywiązania do miejsca); jasność (jasność i otwartość umysłu, błyskawiczne rozumienie i natychmiastowe zapominanie, doświadczanie pustki i osamotnienia); właściwości ściągające (dusznosć w gardle, czkawki).

Cechy pitta widoczne w ciele i osobowości: gorąco (dobry ogień trawienny, silny apetyt, podwyższona temperatura, siwe włosy, wysoka linia czoła); ostrość (ostre zęby, wyraziste oczy, ostry nos, drażliwość, ostra pamięć i rozumienie); tłustość (miękką tłusta cera); płynność (miękkie mięśnie, obfite pocenie się, silne pragnienie); rozprzestrzenianie się (wysypki, trądzik, stany zapalne, pragnienie popularności); cierpkość (kwasota żołądka); gorzkość (niechęć do gorzkiego smaku, cynizm); zgrzytliwość (zgaga, ogólne uczucie pieczenia, silna złość, nienawiść); kolor czerwony (zaczerwieniona skóra, oczy, policzki, nos).

Cechy kapha widoczne w ciele i osobowości: ciężkość (ciężkie kości, mięśnie, budowa, raczej nadwaga, ugruntowanie); powolność (powolny chód, mowa, trawienie, ospałe gesty); tłustość (tłusta skóra, włosy, wilgotne staw); wilgoć (śluz w zatokach, gardle, klatce piersiowej); gładkość (gładka skóra, łagodna spokojna natura); miękkość (mięłe spojrzenie, współczucie, uczynność, opiekuńczość); statyczność (uwielbienie siedzenia, spania, bezczynności); lepkość (gęsta budowa ciała, potrzeba przytulania i relacyjności); mglistość (poranna ociężałość, mętność umysłu, potrzeba picia kawy); słodkość (bezkonfliktowy charakter, uwielbienie słodkiego smaku).

Pierwszym krokiem leczenia depresji, według ajurwed, jest uświadomienie sobie, jaki rodzaj depresji nas dotknął – vata, pita czy kapha. Następnie należy wprowadzić dietę odpowiednią dla doszy (patrz ramka obok) i podjąć odpowiednie działania lecznicze.

Depresja typu vata

Objawia się lękiem, nerwowością, bezsennością, huśtawkami emocjonalnymi, problemami z koncentracją. Poniższe środki złagodzą jej umiarkowany letni wariant. Mają one działanie przede wszystkim wyciszające i kojące układ nerwowy oraz przywracające równowagę umysłu.

– Pij herbatę dashamola. 220 ml gorącej wody zalej łyżeczkę ziół i zostaw do zaparzenia na 10 min. Pij 2 razy dziennie.

– Zaparz herbatę z równych ilości ashwagandhy oraz brahmi (½ łyżeczki każdego) – zalej 220 ml wrzątku i odstaw na 10 min. Pij 2-3 razy dziennie.

– Innym domowym środkiem na depresję jest herbata z bazylii azjatyckiej (tulsi) i szaławii lekarskiej. ¼ łyżeczki tulsi oraz ½ łyżeczki szaławii lekarskiej zalej 220 ml gorącej wody. Pij 2 razy dziennie.

– Rano i wieczorem na pusty żołądek wprowadzaj do każdego nozdrza 3-5 kropli ciepłego oleju sezamowego. Taki zabieg nazywa się nasya. Mały palec (czysty i z przyciętym paznokciem) zanurz w oleju i lekko pomasuj nim wnętrze nozdrzy, po czym łagodnie wciągnij olej do nosa.



Wskazówki dietetyczne dotyczące równoważenia dosz:

Vata

- 50% pełnych ziaren: gotowane płatki pełnoziarniste, chleb.
- 20% białka: jaja, wysokiej jakości produkty mleczne, drób, ryby owoce morza, wołowina, tofu, czarna i czerwona soczewica.
- 20-30% świeżych warzyw, opcjonalnie 10% świeżych owoców.
- Osoby typu vata powinny unikać nadmiaru smaku gorzkiego, ostrego i cierpkiego, ponieważ zwiększają one ilość powietrza w organizmie i mogą powodować gazy. Odpowiednie za to są potrawy oraz zioła zawierające smak słodki, kwaśny i słony.

Pitta

- 50% pełnych ziaren: chleb z pełnego ziarna, płatki, gotowane ziarna.
- 20% białka: fasole (oprócz soczewicy), tofu, tempeh, twaróg, ser ricotta, mleko, białko jaj, kurczak, indyk, krewetki, królik, sarnina.
- 20-30% świeżych warzyw, opcjonalnie 10% świeżych owoców.
- Osoby typu pitta powinny rezygnować z produktów kwaśnych, słonych oraz ostrych, które pogarszają ogień w organizmie. Korzystny dla nich jest natomiast smak słodki, gorzki i cierpki.

Kapha

- 30-40% pełnych ziaren: krakersy żytnie, suche płatki, gotowane ziarna.
- 20% białka: kurczak, indyk, jaja gotowane i w koszulce, trochę koziego mleka, większość fasol (adzuki, pinto, biała, czarna, soczewica czerwona, groch łuskany).
- 40-50% świeżych warzyw z opcjonalnym dodatkiem świeżych i suszonych owoców, wskazana jedna sałatka dziennie.
- Osoby typu kapha nie powinny spożywać pokarmów zawierających smak słodki, kwaśny i słony, ponieważ zwiększają one ilość wody w organizmie. Lepsze są dla nich smaki: ostry, gorzki, cierpki



– Nacieraj szczyt głowy oraz stopy olejem sezamowym.

– Spędzaj jak najwięcej czasu z ludźmi, poprawi to Twój nastrój, ponieważ czynnikiem podtrzymującym depresję typu vata jest samotność.

Depresja typu pita

Objawia się złością, obawą przed niepowodzeniem lub popełnianiem błędów. Nastrój w tym typie depresji jest najbardziej obniżony, a bezsil-

ność najbardziej dokuczliwa. Osoby typu pitta są uzależnione od sukcesu i poczucia sprawczości. Jeśli przestają być skuteczne, łatwo tracą równowagę umysłu i ulegają przygnębieniu. Ten rodzaj depresji, choć ma intensywny przebieg, nie trwa długo. Osoby, które na nią zapadają, są najbardziej podatne na SAD. Poniższe ajurwedyjskie receptury i rytuały pomagają z niej wyjść.

– Przed położeniem się spać wetrzyj odrobinę oleju kokosowego albo słonecznikowego w skórę głowy i podeszwy stóp.

– 2-3 razy dziennie pij gotu kola, herbatę brahmi albo herbatę ginko. Zaparz ½ łyżeczki ziół w 220 ml wrzątku.

– Zmieszaj równe ilości trzech ziół: brahmi, jatamamsi i shatavari. Wypijaj 2-3 razy dziennie 0,5-1 łyżeczki z ciepłą wodą.

Jak przyrządzić ghee z substancjami leczniczymi?

Masło klarowane, jest skutecznym nośnikiem służącym do wprowadzania ziół do głębszych tkanek ciała. Wywar z wybranych ziół przygotuj w następujący sposób: 15 g ziół gotuj wolno na małym ogniu w 220 ml wody do momentu aż pozostanie ¼ wody. Następnie odsącz zioła na sitku o gęstych oczkach. Poczekaj nawet kilka godzin (możesz zostawić na noc), żeby się odsączyły. Następnie zmieszaj równe części ghee z wywarem z ziół, po czym gotuj mieszankę na małym ogniu do odparowania całej wody.

“Pierwszym krokiem leczenia depresji, według ajurwedy, jest uświadomienie sobie, jaki rodzaj depresji nas dotknął – vata, pita czy kapha”

– Rano i wieczorem na pusty żołądek wprowadzaj do każdego nozdrza 3-5 kropli ghi (masła klarowanego) wymieszanego z brahmi. Taki zabieg nazywa się nasya. Mały palec (czysty i z przyściętym paznokciem) zanurz w ghee i lekko pomasuj nim wnętrze nozdrzy, po czym łagodnie wciągnij ghi do nosa.

– Medytuj – kilka minut codziennej medytacji pomaga w uzdrowieniu depresji typu pita.

Depresja typu kapha

Objawia się sennością, ociężałością umysłową, apatią, ogólnym zniechęceniem i przybieraniem na wadze. Towarzyszy przewlekłemu zmęczeniu i kompulsywnemu objadaniu się przy apetycie na węgłowodany. Następujące środki przynoszą zdecydowaną ulgę.

– Pość przez 3-4 dni, pijąc sok jabłkowy. Jest to skuteczny środek,

który usuwa uczucie ciężkości typowe dla tego rodzaju depresji.

- Zwiększ ilość ćwiczeń fizycznych.
- Pij herbatę imbirową (0,5-1 łyżeczki sproszkowanego imbiru zaparzonego w gorącej wodzie) 2 razy dziennie.
- Sporządź mieszankę ziołową: sarasvati (2 części), punarnava (3 części)



W artykule wykorzystano fragmenty książki **Ayurveda. Księga domowych środków leczniczych**, Vasant D. Lad, Wydawnictwo Kos, Katowice 2018

Energetyczne śniadania, które poprawiają nastrój każdej z dosz

dla kapha

Kleik z płatków zbożowych

przepis na 2 porcje

Składniki:

- 4 suszone morele
- 2 suszone figi
- 2 łyżki posiekanych migdałów, orzechów lub dowolnych ziaren
- 8-12 łyżek płatków zbożowych
- pół łyżeczki cukru waniliowego
- pół łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki kardamonu
- szczypta soli
- 50 ml śmietany

Suszone owoce i orzechy namocz przez noc w wodzie. Następnego dnia dodaj do nich płatki i przyprawy i wszystko krótko gotuj. Można dodać śmietanę do smaku i jeszcze raz zagotować kleik. Przed zjedzeniem pozostawić pod przykryciem przez ok. 15 min.

przez 5-8 min na małym ogniu, co jakiś czas delikatnie mieszając. Kiedy płatki będą miękkie, dodaj purée marchewkowe, wymieszaj i gotuj przez kolejne 2-3 min. Gorącą owsiankę podawaj razem z uprażonymi orzechami i syropem klonowym



- 3 łyżki drobno posiekanych świeżych ziół (natka pietruszki, szczypiorek, tymianek, majeranek)
- 100 g płatków owsianych
- 150 g półtłustego twarogu
- 2 roztrzepane jajka lub 2 łyżki mąki z cieciorci
- po szczypcie soli i pieprzu
- masło klarowane do smażenia
- sos:
- 1 duża obrana bardzo drobno starta marchewka
- 400 ml bulionu warzywnego
- pół łyżeczki przyprawy garam masala
- 150 g śmietany 12%
- po szczypcie soli i pieprzu
- 1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki lub trybuli

Pokrojone warzywa gotuj do miękkości w niewielkiej ilości wody. Odcedź i zostaw do wystygnięcia. Na patelni rozgrzej masło klarowane, podsmaż na nim kmin i gorczycę, dodaj mielone przyprawy i razem krótko przesmaż. Dorzuć do tego wszystkiego cebulę i zeszklaj. Dodaj zioła i wszystko razem wymieszaj z płatkami owsianymi i twarogiem. Dodaj jajka lub mąkę z ciecierzycy, dopraw solą i pieprzem. Marchew na sos ugotuj w bulionie i wygotuj do połowy objętości, dodaj śmietanę aż powstanie zawiesisty sos. Na koniec dodaj przyprawy i świeże zioła. Wróć do bułeczek – z masy formuj kuleczki i usmaż je na maśle na rumiano. Podawaj z sosem marchewkowym i świeżymi ziołami.

Dla pita

Musli z marchewką

przepis na 2-3 porcje

Składniki:

- pół szklanki płatków owsianych
 - 1 szklanka mleka roślinnego
 - 1 łyżka syropu klonowego
 - pół łyżeczki cynamonu
 - pół łyżeczki suszonego imbiru
 - ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
 - szczypta soli
 - ¾ – 1 szklanka purée marchewkowego (marchew ugotowana lub upieczona z zblendowana)
 - do podania: prażone orzechy laskowe lub pekany, syrop klonowy
- Wszystkie składniki poza purée marchewkowym włóż do małego rondelka i gotuj

Dla vata

Bułeczki owsiane z warzywami sezonowymi

przepis na kilka sztuk

Składniki:

- 400 g pokrojonych w drobną kostkę warzyw sezonowych (np. seler, por, marchew)
- 1 łyżka masła klarowanego
- pół łyżeczki ziaren kminu rzymskiego
- pół łyżeczki ziaren czarnej gorczycy
- szczypta chili
- pół łyżeczki mielonej kolendry
- 1 mała drobno pokrojona cebula

źródło: Kuchnia ajurwedyjska według czterech pór roku, Markus Durst, Doris Inding, Johanna Wafler, Purana

i chitrak (3 części). Nałóż 0,5 łyżeczki proszku na język i przepłucz usta ciepłą wodą. Stosuj 3 razy dziennie.

– Rano i wieczorem na pusty żołądek wprowadzaj do każdego nozdrza 5 kropli ghi (masła klarowanego) wymieszanego z punarnava. Taki zabieg nazywa się nasya. Mały palec (czysty i z przyściętym paznokciem) zanurz w ghi i lekko pomasuj nim wnętrze nozdrzy, po czym łagodnie wciągnij ghi do nosa.

– Rano i wieczorem wykonuj asanę Powitanie Słońca¹⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Psychiatr Scand. 2000; 101 :176-84
2. J Affect Disord. 1991 Dec;23(4):173-83
3. <https://psychcentral.com/blog/how-to-chase-away-your-summertime-blues>
4. Pteridines. 2019 Feb;30(1):133-141
5. Evid Based Complement Alternat Med., 2020: 3792390
6. J Psychiatry Neurosci 2007;32:430-4
7. Psychol Rep 2000;87:707-16.
8. Biol Psychol 2006;71:171-4.
9. Pers Individ Dif 2001;30:71-86.
10. Psychol Med 1982;12:741-51
11. J Psychiatry Neurosci 2006;31:253-62
12. Pharmacol Rev 1980;32:315-35
13. J Psychopharmacol 2006;20:526-35
14. Amino Acids 2001;20:25-34.
15. Clin Psychol Rev 2001;21:33-61
16. Ayurveda. Księga domowych środków leczniczych, Vasant D. Lad, Wydawnictwo Kos, Katowice 2018

Asana „Powitanie Słońca” krok po kroku

- Stań na twardym podłożu. Stopy rozstaw na szerokość bioder, a ręce złoż na wysokości klatki piersiowej jak do modlitwy. Wyprostuj plecy. Wydechaj powietrze.
- Stojąc w pozycji prostej, wyciągnij ręce ku górze i delikatnie powoli ciągnij je do tyłu. Odcinek lędźwiowy odchyła się w tył. Odchyl się do momentu, w którym czujesz się swobodnie. Wykonaj wydech.
- Na wydechu schodź rękami w dół, aż dłońmi dotkniesz stóp. Głowa jak najbliżej kolan. Jeśli nie dajesz rady wyprostować nóg, ugnij lekko kolana.
- Prawą nogę wyciągnij do tyłu. Oprzyj kolano o podłogę. Podeprzyj się dłońmi. Głowę wyciągnij maksymalnie do góry, lekko odchylając w tył. Lewa noga jest zgięta w kolanie, podtrzymuje ciało. Wykonaj wdech.
- Przez chwilę nie oddychaj. Lewą nogę dołącz do prawej i unieś je, tak aby całe ciało tworzyło jedną, prostą linię. Pozycja ta przypomina pozycję do pompki. Opieraj się na dłoniach.
- Z kolejnym wydechem niżśj ciało. Twoje czoło, klatka piersiowa i kolana powinny dotykać podłoża.
- Z wdechem odchyl tułów do tyłu. Nogi dotykają ziemi, podeprzyj się na dłoniach, łokcie blisko ciała.
- Podczas tego wydechu, ciągnij biodra ku górze. Dłonie na podłodze, głowa między ramionami patrzy w kierunku nóg. Pozycja przypomina odwróconą literę „V”.
- Wdechaj powietrze. Tym razem prawą nogę ciągnij do przodu, a lewa wyprostowana leży na podłodze, kolana na ziemi. Podeprzyj się dłońmi, a głowę odchyl do tyłu.
- Wydechaj powietrze wstań, wyprostuj nogi w kolanach, nie zmieniaj ułożenia rąk. Głowę ciągnij do kolan.
- Wdechaj powietrze wyprostuj się, ręce unieś do góry i powoli kieruj je ku tyłowi, odchylając tym samym tułów.
- Wykonaj wydech. Wróć do pozycji 1 asan. Ręce złoż jak do modlitwy, wyprostuj plecy. To już koniec jednego, pełnego cyklu Powitania Słońca. Teraz 3 minuty zostań w tej pozycji, oddychaj głęboko.

REKLAMA

Osiągaj więcej każdego dnia !

BIO
MEDICAL
PHARMA

GoodMood

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



NeuraCaps Smart

poprawia sprawność umysłową i koncentrację, pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i zmęczenia. Polecany przy wysiłku umysłowym i/lub fizycznym. Zawiera kofeinę.



LicurFlex

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



LicurMax

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

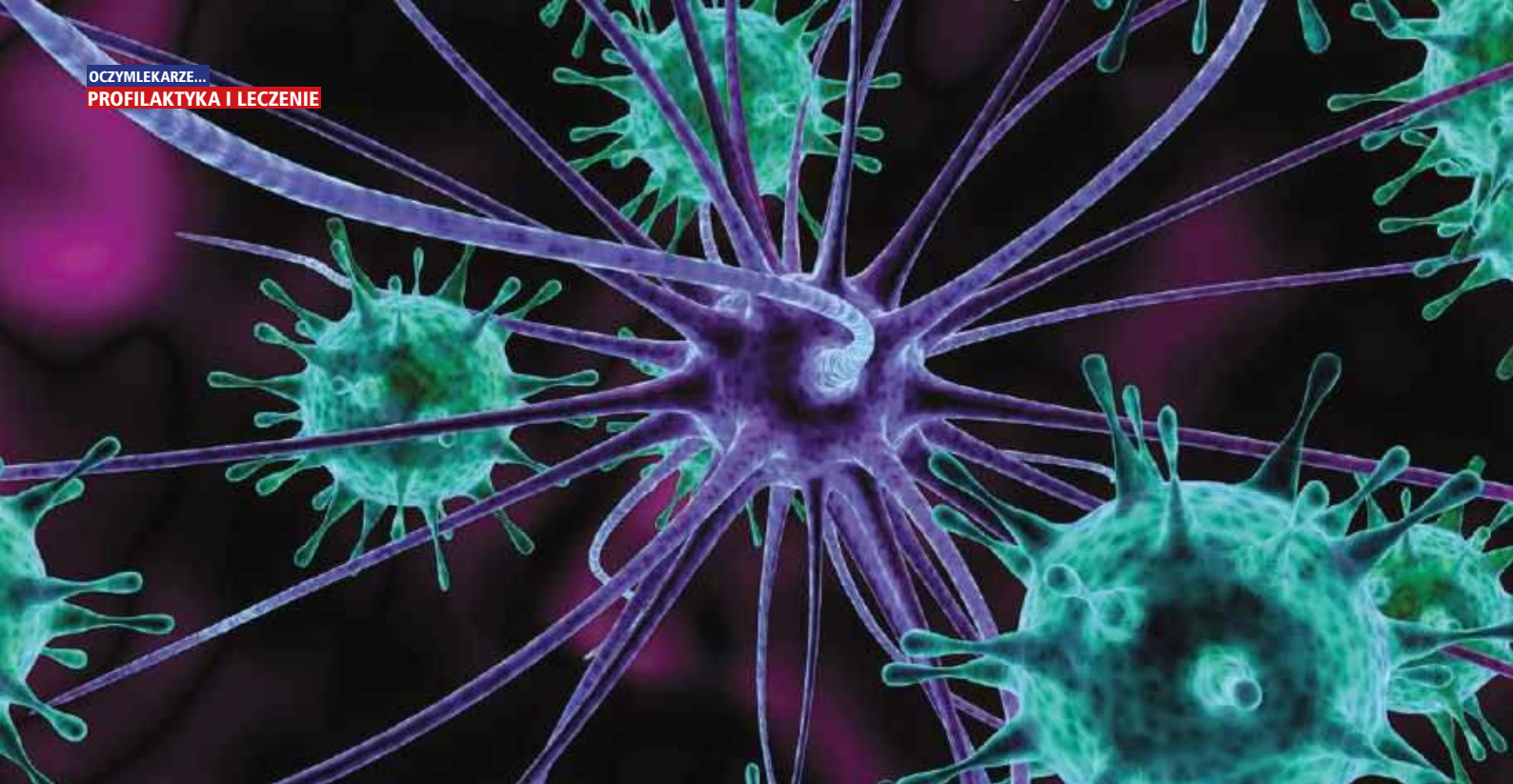
Suplementy Diety

eprasa.pl a9fd563c93



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





Zabójcza ósemka

Zazwyczaj z wirusami kojarzą nam się choroby zakaźne. Tymczasem szacuje się, że 15% wszystkich ludzkich nowotworów na świecie można im przypisać.

Wirusy to niewielkie cząstki zakaźne infekujące wszystkie formy życia, niezdolne do namnażania się poza komórkami gospodarza. Nie mają struktury komórkowej, własnych układów metabolicznych ani nie zawierają organelli. W związku z tym nie zalicza się ich do organizmów. Z drugiej strony do żywych istot upodabnia je zdolność do reprodukcji, posiadanie genów i podleganie ewolucji. Najprostsze z tych mikroorganizmów zbudowane są z kwasu nukleinowego (stanowiącego ich genom) otoczonego płaszczem białkowym, który nazywa się kapsydem. Zawierają jeden z 2 kwasów nukleinowych – RNA lub DNA.

Naukowcy wykazali, że zarówno wirusy DNA, jak i RNA, są zdolne do wywoływania raka u ludzi. Do onkogennych zalicza się wirusy DNA: Epsteina-Barr, opryszczki, HPV, zapalenia wątroby typu B oraz wirusy RNA: zapalenia wątro-

by typu C, HIV oraz ludzki wirus T-limfotropiczny. Jakiś czas temu do tej grupy dołączył kolejny – poliomawirus komórek Merkla, który może wywołać raka skóry (zawiera on kwas deoksyrybonukleinowy).

Eksperti nie do końca rozumieją, w jaki sposób onkowirusy powodują raka. Tym bardziej że mają one bardzo różne genomy, cykle życiowe i reprezentują wiele rodzin wirusów. Droga od infekcji do nowotworzenia jest powolna i może zająć lata lub nawet dekady po pierwotnym zakażeniu.

Wirusy zapalenia wątroby typu B i C

Szacuje się, że ok. 3% światowej populacji to nosiciele zapalenia wątroby typu C. Przewlekłe zakażenie WZW typu C powoduje marskość tego organu, co z kolei może prowadzić do pierwotnego raka wątrobowokomórkowego. Rozwija się on u 1-2% zakażonych pacjentów z późniejszą wyrównaną

marskością wątroby¹. Patogen powiązano też z chłoniakiem nieziarniczym.

Z kolei wirus zapalenia wątroby typu B może powodować ostre i przewlekłe zapalenie wątroby (czyli infekcję trwającą dłużej niż 3 miesiące), co prowadzi do marskości i niewydolności wątroby. Z jego powodu cierpi ok. 2 mld osób. Przewlekłe zakażenie może również prowadzić do rozwoju raka wątrobowokomórkowego, który wraz z marskością powoduje 1,2 mln zgonów rocznie².

Dokładny mechanizm onkogenezy jest niejasny. Rozpoznanie diagnozuje się zwykle późno w przebiegu choroby wątroby, a mediana przeżycia waha się 6-20 miesięcy po tym czasie³. Tradycyjną podstawą leczenia jest operacja. Wykorzystywane są jednak również opcje niechirurgiczne, takie jak przeszczepna iniekcja etanolu, embolizacja przezciętnicza, ablacja częstotliwością radiową, chemioterapia i radioterapia. Wybór terapii

przeważnie zależy od zaawansowania choroby i stopnia wydolności wątroby⁴.

Niestety 10% osób nie reaguje na szczepionkę. Terapia medyczna pacjentów zakażonych WZW B koncentruje się na zastosowaniu interferonu w celu zmniejszenia replikacji wirusa, co redukuje częstość występowania zagrażających życiu powikłań wątrobowych u chorych reagujących na leczenie. Jest skuteczna w 20-30% przypadków. Jednak wpływ leczenia interferonem na późniejszą częstość występowania raka wątrobowokomórkowego jest mniej wyraźny⁵.

Stosuje się też celowane środki przeciwwirusowe. W dużym, wieloośrodkowym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu wykazano, że lamiwudyna jest skuteczna w zmniejszaniu ryzyka raka wątrobowokomórkowego⁶.

Znacznie gorzej rzecz wygląda w przypadku zakażenia WZW C. U połowy pacjentów skuteczny jest pegylowany interferon z rybawiryną, środkiem przeciwwirusowym, który może działać jako analog nukleozydowy i inhibitor polimerazy RNA zależnej od RNA⁷. Jednak terapia jest droga, a skutki uboczne znaczące. Z kolei, gdy dojdzie do przeszczepu – w przeciwieństwie do WZW B – prawie zawsze następuje zakażenie przeszczepionej wątroby⁸.

Wirus Epsteina-Barr i ludzki herpeswirus 8

Pierwszy z nich – EBV to wszechobecny patogen, który wywołuje mononukleozę zakaźną. Nazywaną też chorobą pocałunków, gdyż pierwotnym miejscem infekcji jest jama ustno-gardłowa.

Szacuje się, że do 95% wszystkich dorosłych jest seropozytywnych. Powiązano go również z wieloma nowotworami złośliwymi, takimi jak chłoniak z komórek B i T, choroba Hodgkina, potransplantacyjna choroba limfoproliferacyjna, mięsaki gładkokomórkowe i raki nosogardzieli. Spośród tych nowotworów, chłoniak Burkitta, potransplantacyjna choroba limfoproliferacyjna i mięsaki gładkokomórkowe wykazują zwiększoną częstość u pacjentów z niedoborem odporności, co sugeruje rolę nadzo-

ru immunologicznego w hamowaniu transformacji nowotworowej.

Terapia immunologiczna nowotworów związanych z EBV przynosi pewne sukcesy. Jednak na razie standardowe leczenie opiera się na chemioterapii wieloczynnikowej, radioterapii i chirurgii. Trwają też badania nad szczepionkami zdolnymi do zapobiegania pierwotnej infekcji EBV lub wzmacniania odpowiedzi immunologicznej przeciwko guzom z nim związanym⁹.

Chłoniak Burkitta jest najczęstszym nowotworem złośliwym wieku dziecięcego w środkowej części Afryki, gdzie EBV i malaria są uważane za kofaktory w jego karcynogenezie, a 95% dzieci jest zarażonych do 3. r.ż., w porównaniu do Stanów Zjednoczonych, gdzie zakażenie jest zwykle opóźnione do okresu dojrzewania¹⁰. Rak nosogardzieli jest stosunkowo rzadki, ale ma wyjątkowo wysoką częstość występowania w południowych Chinach, prawie 20 razy większą niż gdzie indziej¹¹.

Z kolei ludzki herpeswirus 8 (HHV-8) został w 1994 r. zidentyfikowany w biopsjach pobranych z guzów pacjenta z mięsakiem Kaposiego, stosunkowo rzadkim nowotworem przed epidemią AIDS¹². Oprócz tego, że prawdopodobnie jest niezbędnym kofaktorem jego rozwoju, uważa się, że HHV-8 odgrywa również rolę w chorobie Castlemana i pierwotnym chłoniaku wysiękowym¹³. Genom wirusowy ulega ekspresji w tych nowotworach i koduje białka transformujące i czynniki antyapoptotyczne. Wirus może również nasilać proliferację komórek śródbłonna mikronaczyniowego¹⁴. Podobnie jak w przypadku EBV, dominującą zakażoną komórką jest limfocyt B.

Jak wykazały badania ukierunkowane środki przeciwwirusowe, takie jak gancyklowir, skierowane przeciwko replikacji wirusowego DNA znacząco wpływają na zmniejszenie częstości występowania mięsaka Kaposiego u pacjentów z AIDS¹⁵.

„Jak dowodzą badania, układ odpornościowy odgrywa ważną rolę w zapobieganiu przetrwałej infekcji HPV i progresji zmian przedrakowych”

Ludzki wirus niedoboru odporności

Wirus HIV zakaża komórki z receptorem CD4. Znajduje się on na powierzchni limfocytów pomocniczych Th, komórek makrofagów oraz dendrytycznych, makrofagów, monocytów i eozynofiliów. Do zakażenia dochodzi za pośrednictwem kontaktu seksualnego, okołoporodowo albo w konsekwencji ekspozycji na wydzieliny lub tkanki zawierające mikroba.

Jego obecność w organizmie stwarza nowotworom lepsze warunki do rozwoju także u tych zakażonych, którzy nie zachorowali na AIDS. Według danych National Cancer Institute, w porównaniu z całą populacją u osób zakażonych wirusem HIV aż 500 razy częściej rozpoznawany jest na mięsak Kaposiego, 12 razy częściej chłoniaki niezłośliwe, a u kobiet – 3 razy częściej rak szyjki macicy. Ponadto zakażeni częściej umierają na raka płuc oraz nowotwory głowy i szyi w porównaniu z niezakażonymi osobami cierpiącymi na te same raki.

O ile zrozumiałe było, że chorzy na AIDS częściej chorują na nowotwory, ponieważ mają mniej limfocytów T, które zwalczałyby tę chorobę, o tyle zagadką pozostawało natomiast, dlaczego podobnie jest u zakażonych HIV bez AIDS.

Jak wykazał zespół profesora Ge Jina z Case Western Reserve University, u osób zakażonych HIV limfocyty T uwalniają do krwi exosomy, otoczone błoną komórkową mikropęcherzyki, które nie powodują wprowadzenia nowotworów, natomiast sprzyjają ich rozwojowi. Dlatego u tych osób guzy szybciej rosną i są bardziej agresywne¹⁶.

Wirus brodawczaka ludzkiego

Często powoduje łagodne brodawki u ludzi. Uporczywe zakażenie podtypami wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) wiąże się z rozwojem raka szyjki macicy. HPV infekuje komórki nabłonkowe, a po integracji z DNA gospodarza produkcja onkoprotein, głównie E6 i E7, zaburza naturalne szlaki supresorowe, co prowadzi do proliferacji komórek



Pomocne przy mononukleozie

W leczeniu zakażenia wirusa Epsteina-Barr pomocne mogą być grzybki reishi, noni, imbir, tarczycza bajkalska, urzet i lukrecja. Światowej klasy specjalista w dziedzinie ziołolecznictwa Stephen Harrod Buhner w swojej książce pt. „Zioła przeciwwirusowe. Naturalna alternatywa leczenia lekoopornych wirusów” zaleca picie herbaty z sokiem imbirowym 3-6 razy dziennie, przyjmowanie brodziuszki wiechowatej (*Andrographis paniculata*) w kapsułkach lub tabletkach 1,2 g 3 razy dziennie przez 30 dni. Przy czym należy przerwać przyjmowanie, jeżeli wystąpi pokrzywka. Zdaniem zielarza, warto też sięgnąć po połączone nalewki z tarczyczy bajkalskiej, urzetu i lukrecji lub passiflory i serdecznika. Można też wypróbować mieszanek nalewek z kordycepsu oraz różenia górskiego.

raka szyjki macicy¹⁷. Uważa się również, że HPV odgrywa rolę w nowotworach głowy, szyi i skóry u pacjentów z obniżoną odpornością oraz innych anogenitalnych, czyli rozwijających się na obszarach pokrytych błoną śluzową lub skórą w obrębie szyjki macicy i pochwy, sromu, prącia i krocza oraz kanału odbytu i okolicy okołoodbytniczej.

Rak szyjki macicy jest drugą najczęstszą przyczyną śmiertelności z powodu raka u kobiet na całym świecie, powodując 240 tys. zgonów rocznie. Spośród ok. 490 tys. przypadków zgłaszanych każdego roku ponad 80% występuje w krajach rozwijających się, gdzie nie ma skutecznych programów badań cytologicznych. Wczesne zmiany przedrakowe i wczesne nowotwory wykryte dzięki wymazom są skutecznie leczone za pomocą terapii chirurgicznej lub ablacji. W przypadku braku skutecznych badań przesiewowych choroba jest wykrywana późno. Tradycyjne leczenie obejmuje chemioterapię i radioterapię, które są obciążające dla organizmu i nie zapewniają trwałego wyleczenia.

Jednak jak dowodzą badania, układ odpornościowy odgrywa ważną rolę w zapobieganiu przetrwałej infekcji HPV i progresji zmian przedrakowych.

Obecnie naukowcy testują, czy istniejące szczepionki przeciw HPV mogą działać korzystnie w przypadku już zakażonych kobiet. Takie szczepienie terapeutyczne ma na celu wygenerowanie populacji cytotoksycznych komórek T, które rozpoznają i zabijają komórki nowotworowe. Ponieważ wiadomo, że pacjenci z niedoborami komórek T są bardziej podatni na zakażenie HPV i progresję choroby, wzmocnienie ich odpowiedzi może mieć kluczowe znaczenie dla strategii leczenia. Zmiany przedrakowe oraz wczesne zmiany nowotworowe w obrębie szyjki macicy usuwane są chirurgicznie lub podawane ablacji.

Uczeni zauważyli również, że dostarczenie przez wirusa krowianki zmodyfikowanych białek E6 i E7 HPV 16 i 18 wykazało swoistą odpowiedź immunologiczną we wczesnych badaniach klinicznych i było bezpieczne¹⁸. To osiągnięcie daje duże nadzieje, bo onkoproteiny E6 i E7 nie występują w niezainfekowanych komórkach.

Ludzki wirus limfotropowy T typu I

Jest związany z białaczką z komórek T dorosłych¹⁹. Występuje endemicznie na Karaibach, w Afryce między-

zwrotnikowej, południowo-zachodniej Japonii, Ameryce Południowej, Rumunii. Wirusem HTLV-1 zakażonych jest 12-25 mln osób. Jednak chorobę obserwuje się tylko u mniej niż 5% zakażonych osób. Przeniesienie zakażenia może nastąpić z matki na dziecko podczas karmienia piersią, w trakcie podawania dożylnie narkotyków, drogą seksualną, podczas transfuzji krwi i jej składników²⁰. Opisano też przypadki transmisji patogenu z przeszczepianymi narządami²¹, hematopoetycznymi komórkami macierzystymi²². Infekcja ma bardzo długi okres utajenia, wynoszący 20-30 lat, jednak gdy nowotwór się już uformuje, progresja jest szybka. Standardowa chemioterapia często może wywołać początkową odpowiedź z częściową lub całkowitą remisją; jednak nawrót jest powszechny, a mediana przeżycia wynosi 8 miesięcy.

Zdaniem naukowców gen HTLV-1 Tax odgrywa ważną rolę w rozwoju choroby, jednak mechanizmy prowadzące do niej nie są dobrze poznane. Dlatego też badane są terapie celowane z użyciem peptydów, rekombinowanych białek, DNA i wektorów wirusowych w celu wytworzenia przeciwciał neutralizujących przeciwko HTLV-1 i wielowartościowej odpowiedzi cytotoksycznych komórek T przeciwko Tax²³.

Poliomawirus komórek Merkla

Ludzkie poliomawirusy są szeroko rozpowszechnione, szacuje się, że kontakt z większością z nich miało 70-90% populacji²⁴. Wirusa MCV, który jest częstą przyczyną infekcji u starszych dzieci i dorosłych, znaleziono w wydzielinie z oskrzeli, co sugeruje kropelkową drogę jego przenoszenia²⁵.

Badacze z Uniwersytetu Stanu Ohio odkryli, że ten mikroorganizm jest nie tylko przyczyną raka neuroendokrynnego skóry (występującego bardzo rzadko i niemal wyłącznie u osób z poważnym upośledzeniem odporności), ale również wyjątkowo częstego rodzaju nowotworu – raka płaskonabłonkowego skóry.

Podczas badania materiału pobranego od kilkudziesięciu pacjentów chorych na raka płaskonabłonkowego skóry, u których układ immunologiczny działał prawidłowo, okazało się, że DNA wirusa wykryto w 26 ze 177 próbek wyizolowanych z guzów, 11 z 63 pró-

Prosta droga do PIĘKNA

Biotyna, cynk, selen, witamina A, witamina E, witamina C pomagają utrzymać prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci. Witamina E, witamina C, selen chronią przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki i stresem oksydacyjnym.

Gwarancja jakości

Kolagen morski NatiCol® to najwyższej jakości hydrolizat kolagenowy ekstrahowany ze skór rybich. Cząsteczki kolagenu NatiCol® mają średnią masę cząsteczkową 4000 daltonów. Jest to mniejsza wartość niż granica przenikalności jelita, dzięki czemu kolagen w preparatach Aura Herbals cechuje się bardzo wysoką przyswajalnością.



KAPSULKI



BEAUTY



ODPORNOŚĆ



MARKOWY
KOLAGEN



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

bek skóry otaczającej zmianę, a także w 1 z 12 porcji płynu uzyskanego po przepłukaniu ust. Ogółem obecność materiału genetycznego wirusa wykryto u 21 z 58 pacjentów (36%), lecz nie odnaleziono go we krwi żadnego z nich.

Dalsze badania przeprowadzono na 31 próbkach (zarówno tych z guzów, jak i z otaczającej je skóry), w których wcześniej stwierdzono obecność patogenu. W 100% porcji materiału wyizolowanego z nowotworu oraz w 60% próbek skóry zdrowej zidentyfikowano charakterystyczną mutację wirusa.

Zdaniem dr Amandy Toland należącej do zespołu badawczego Uniwersytetu Stanu Ohio to odkrycie sugeruje, że w patogenie może dochodzić do mutacji, która powoduje integrację materiału genetycznego wirusa z DNA komórki gospodarza, co zdaje się odgrywać rolę w rozwoju nowotworu.

Jeżeli poliomawirus komórek Merkla trwale włącza się do DNA komórek docelowych, będzie można opracować i wprowadzić badania przesiewowe w kierunku oceny prawdopodobieństwa zachorowania²⁶.

Wirusy na celowniku

Obecność produktów genów wirusowych w komórkach nowotworowych

BIBLIOGRAFIA

1. Gastroenterology. 1997;112(2):463-472
2. Cancer. 1988;61(10):1942-1956; J Viral Hepat. 2004;11(2):97-107
3. Hepatology. 1998;28(3):751-755
4. Lancet. 2003;362(9399):1907-1917
5. N Engl J Med. 1996;334(22):1422-1427; Hepatology. 2003;37(4):756-763
6. N Engl J Med. 2004;351(15):1521-1531
7. Gut. 2006;55(9):1350-1359
8. Liver Transpl. 2006;12(8):1192-1204
9. Lancet. 2002;360(9331):436-442; Vaccine. 1999;17(7-8):660-668
10. J Infect Dis. 2006;193(7):971-977
11. Int J Radiat Oncol Biol Phys. 1978;4(3-4):182-198
12. Science. 1994;266(5192):1865-1869
13. Adv Virus Res. 1999;52:139-232
14. Nature. 1998;394(6693):588-592
15. N Engl J Med. 1999;340(14):1063-107
16. Nat Commun. 2018 Nov 2;9(1):4585
17. N Engl J Med. 1999;341(22):1633-1638; Cancer Res. 1988;48(13):3780-3786
18. Clin Cancer Res. 2002;8(12):3676-3685
19. Cancer Res. 1983;43(8):3892-3899
20. Clin. Microbiol. Rev. 2010; 23: 577-589
21. Transplantation 2003; 75: 1006-101
22. Bone Marrow Transplant. 2000; 26:1235-1237
23. J Immunol. 2006;177(8):5718-572; Curr Protein Pept Sci. 2006;7(2):137-145
24. Lancet 1971; 1: 1253-7
25. Emerg Infect Dis 2009; 3
26. J Invest Dermatol. 2009 Dec;129(12):2868-74
27. Nat Rev Immunol. 2008 Sep; 8(9): 685-698
28. BMC Cancer 2017;17:271; Clin Nutr 2017;36:65-78
29. BMC Evol Biol 9, 8 (2009)
30. Japan Hospitals No. 32 / July 2013



“ W poliomawirusie komórek Merkla może dochodzić do mutacji, która powoduje integrację materiału genetycznego wirusa z DNA komórki gospodarza, co zdaje się odgrywać rolę w rozwoju nowotworu ”

i przedrakowych stanowi atrakcyjne cele, które można wykorzystać w nowych terapiach odróżniających te komórki od zdrowych. Pomocne są też leki przeciwwirusowe ukierunkowane na mechanizm replikacji wirusa. Jednak zawsze profilaktyka jest tańsza niż leczenie. Co możemy zrobić, by uchronić się przed oknowirusami? Przede wszystkim minimalizować ryzyko zakażenia tymi mikrobami, np. uprawiając bezpieczny seks, najlepiej z jednym partnerem, a ponadto wzmacniać swój układ immunologiczny.

Skorzystaj z letniej obfitości i do każdego posiłku staraj się jeść warzywa albo surowe, albo gotowane na parze – tak by straciły, jak najmniej cennych substancji odżywczych. Gdy skończą się świeże produkty, zastąp je mrożonkami.

Wprowadź do jadłospisu owoce bogate w witaminę C, która pobudza produkcję interferonu, białka skutecznie zwalczającego patogeny (wirusy, bakterie i pasożyty). Znajdziesz ją w aronii, wiśniach, dzikiej róży, a także w natce pietruszki, brokułach i papryce.

Zadbaj, by w Twojej diecie nie zabrakło witamin A i B6. Pierwsza stymuluje produkcję białych krwinek. Jej źródłem są mleko, sery, masło i wątróbka. Drugą znajdziesz w bananach, awokado,

ziemniakach oraz drobiu i wołowinie. Witamina B6 zwiększa odporność naszego organizmu na infekcje oraz wspomaga proces tworzenia przeciwciał²⁷.

Zadbaj również o odpowiednią podaż słonecznej witaminy. Latem najłatwiej osiągnąć to, spacerując na świeżym powietrzu wczesnym rankiem lub późnym popołudniem bez kremów z filtrem.

Pamiętaj o kwasach omega-3. W licznych badaniach wykazano, że mają działanie immunomodulacyjne i przeciwzapalne, wpływając korzystnie na zmniejszenie szkodliwych procesów zapalnych i powikłań związanych z leczeniem. Wykazano też ich silne właściwości przeciwnowotworowe. Ich doskonałym źródłem są ryby z zimnych mórz (tuńczyk, łosoś, sardynki)²⁸.

Nie zapominaj również o potrzebach ducha – z badań naukowych wynika, że odpoczynek, relaks, medytacja, dobre towarzystwo i śmiech mają ogromny wpływ na kondycję naszego układu odpornościowego.

Potwierdzono m.in., że osoby, które zarywają noce, są podatniejsze na infekcje²⁹. Natomiast jak dowiedli Japońscy uczeni, śmiech wyzwala pozytywne emocje, które zwiększają produkcję komórek odpornościowych i endorfin, naturalnych substancji przeciwzapalnych³⁰.

Szkody uboczne

Celeste McGovern odkrywa uboczne skutki, jakie wystąpiły w pierwszych miesiącach po wdrożeniu szczepionek przeciwko covid-19.

Udziałowcy i zarząd firm Pfizer-BioNTech spotkali się online w marcu tego roku na konferencji zorganizowanej przez Barclays Bank, aby omówić postępy największej w dziejach świata kampanii promującej najszybciej wyprodukowaną szczepionkę. Niepożądane skutki uboczne nie zostały jednak uwzględnione w porządku obrad. Dyskusja koncentrowała się głównie na produkcji i wdrożeniu specyfiku, spodziewanych przychodach, kalkulacji cen, skuteczności franczyzobiorców i możliwościach rozwoju.

Nie wspomniano ani słowem o nagłówkach gazet z całego świata, donoszących o nagłych zgonach pensjonariuszy domów opieki po wstrzyknięciu szczepionki przeciwko koronawirusowi. Nie powiedziano nic o osobach mających pozytywny wynik testu na covid-19 po zaszczepieniu, ani o tych, u których wystąpiła reakcja anafilaktyczna, ani też o danych wskazujących na wysoki odsetek przypadków paraliżu twarzy.

Zakrzepy krwi

W marcu notowania akcji na rynkach europejskich spadły, gdy instytucje rządowe w 20 krajach Europy kolejno zawieszały dystrybucję wszystkich lub niektórych szczepionek przeciwko covid-19 produkcji oksfordzkiej AstraZeneca. Powodem było rosnące zaniepokojenie występowaniem zakrzepów krwi po szczepieniu.

We Włoszech prowadzono dochodzenie w sprawie śmierci 52-letniego nauczyciela muzyki, Sandro Tognatti, który zmarł w ciągu kilku godzin po przyjęciu szczepionki, a także w sprawie 2 innych zgonów na Sycylii.

Również norweski Instytut Zdrowia Publicznego poinformował, że bada przypadek śmierci i inne zgłoszenia, dotyczące pracowników służby zdrowia w wieku poniżej 50 lat, którzy doznali rzadkich i poważnych krwotoków mó-

zgowych oraz zakrzepów krwi. Instytut wydał komunikat prasowy, wzywający, by osoby, które zaobserwowały u siebie duże sine plamy lub punkty na skórze albo źle się poczuły po przyjęciu tej wakcyny bezzwłocznie skontaktowały się z lekarzem¹. Duńska Agencja Medyczna wydała oświadczenie, informujące o prowadzonym przez nią dochodzeniu w sprawie obywatelki, która zmarła krótko po zaszczepieniu, a także w sprawie kilku innych doniesień o zakrzepach krwi².

Brak innego wyjaśnienia

Podczas gdy Europejska Agencja Leków (EMA) prowadziła dochodzenie w sprawie 37 doniesień o przypadkach zakrzepów krwi związanych ze szczepionką AstraZeneca, profesor Pål Andre Holme, czołowy norweski przedstawiciel służby zdrowia, badał 3 głośne takie przypadki u pracowników medycznych. Na spotkaniu z dziennikarzami przedstawił dowody występowania rzadkiej hiper-zapalnej reakcji immunologicznej na szczepionkę. W jej wyniku wytwarzane są przeciwciała atakujące płytki krwi pacjenta. – Mówimy tu o stosunkowo młodych osobach, które bardzo ciężko zachorowały i zmarły, a u których, gdyby nie przyjęły szczepionki, prawdopodobnie przebieg covid-19 nie byłby tak dramatyczny – stwierdził Holme. – W historii medycznej tych pacjentów nie ma niczego, co mogłoby dać tak silną odpowiedź immunologiczną. Jestem przekonany, że przyczyną są przeciwciała, które wykryliśmy, i nie widzę żadnego innego wyjaśnienia niż takie, że to szczepionka wyzwoliła ten proces³.

W Norwegii wspomniano tylko o tych 3 poważnych przypadkach zakrzepów krwi na ok. 120 tys. dawek wakcyny, jakie zostały podane w całym kraju. Nie wiadomo jednak, ile osób doznało zakrzepicy żył głębokich i mniej rozległych reakcji zakrzepowych. Ryzyko jest niewielkie, ale o całej rzędy wartości wyższe niż „jeden na mi-

lion” – podawane w materiałach reklamowych. Jest to kolejna reakcja, o której nikt nie pomyślał przed rozpoczęciem kampanii. Ile zatem innych „rzadkich” zgonów miało miejsce z powodu szczepionki?

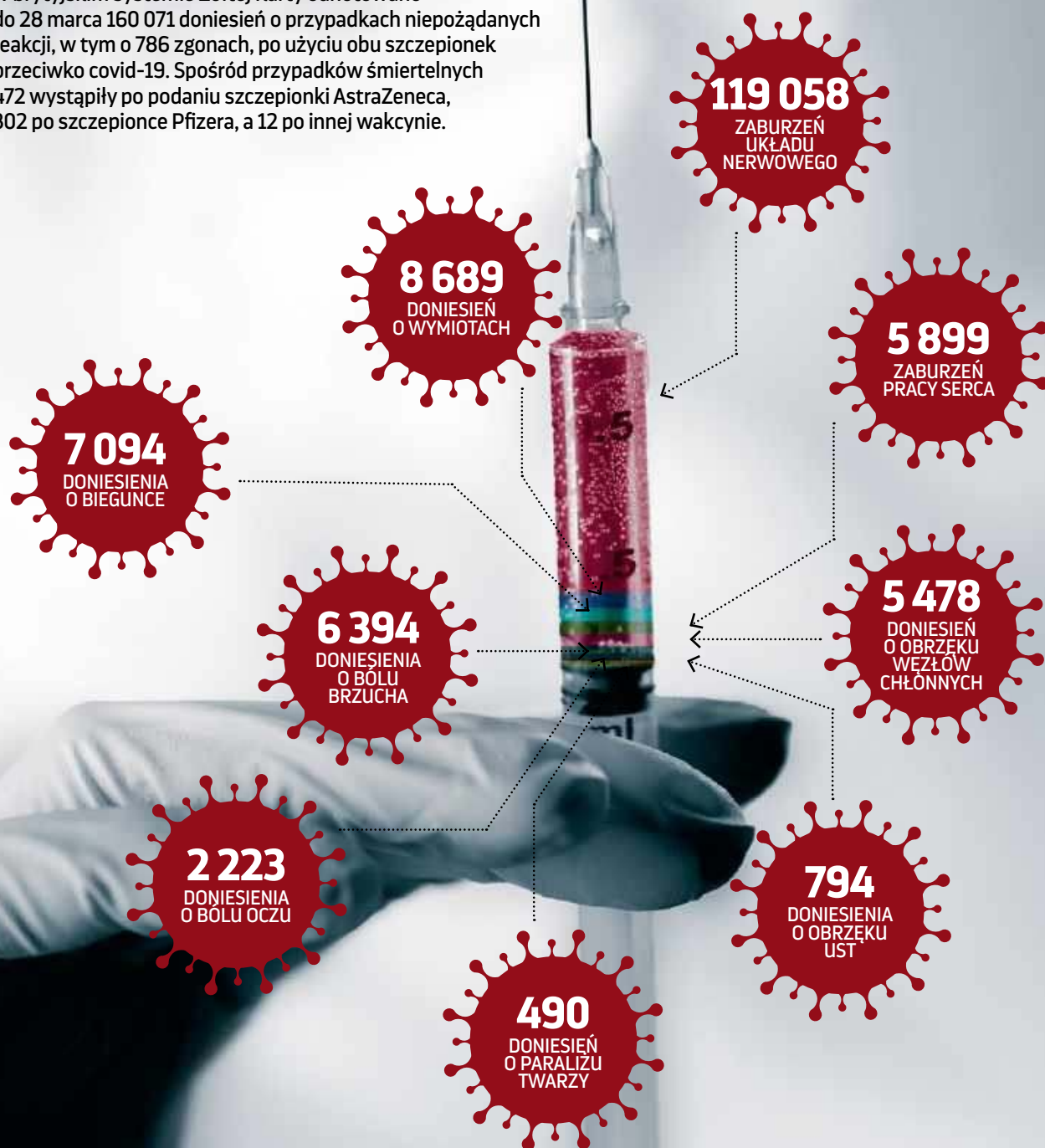
69 lekarzy, a wśród nich wybitny niemiecki mikrobiolog, Sucharit Bhakdi, podpisał list otwarty do EMA, przytaczający poważne potencjalne konsekwencje wyprodukowanych w technologii mRNA szczepionek przeciwko covid-19. Bhakdi ostrzegł o „możliwych reakcjach autoimmunologicznych, nieprawidłowościach krzepnięcia krwi, udarach i krwawieniach wewnętrznych, także w mózgu, rdzeniu kręgowym i sercu”. Sygnatariusze listu pytali, czy zagrożenia te zostały wykluczone w przedklinicznych badaniach na modelach zwierzęcych wszystkich 3 szczepionek przed dopuszczeniem ich przez EMA do użycia u ludzi⁴. EMA nie odpowiedziała na to pytanie, tylko ogłosiła, że na podstawie jej badań zdarzeń zakrzepowych „korzyści przewyższają ryzyko”, więc szczepionka jest „bezpieczna i skuteczna”⁵.

Śmiertelny skrzep krwi

Peter Clegg z Oakham w Anglii, którego brat-bliźniak George zmarł z powodu dużego skrzepu krwi w płucu 10 dni po otrzymaniu zastrzyku ze szczepionką AstraZeneca, nie kryje wzburzenia, że lekarze, rząd i instytucje zdrowotne odrzucają istnienie związku pomiędzy wakcyną a zaburzeniem krzepnięcia. George Clegg przyjął szczepionkę, ponieważ wymagała tego jego praca w więzieniu Maidstone. Czuł się źle i 9 dni później, 23 lutego, udał się do szpitala Tunbridge Wells, gdzie leczono u niego dużą skrzeplinę w płucu.

NIEPOŻĄDANE SKUTKI SZCZEPIONEK PRZECIWKO COVID-19: NIEZUPEŁNIE „JEDEN NA MILION”

Po niecałych 4 miesiącach stosowania szczepionek w brytyjskim systemie Żółtej Karty odnotowano do 28 marca 160 071 doniesień o przypadkach niepożądanych reakcji, w tym o 786 zgonach, po użyciu obu szczepionek przeciwko covid-19. Spośród przypadków śmiertelnych 472 wystąpiły po podaniu szczepionki AstraZeneca, 302 po szczepionce Pfizera, a 12 po innej wakcylinie.



Jak opowiada jego brat-bliźniak, 2 razy reanimowano go, gdy przestawał oddychać, „ale za 3. razem nie przyniosło to rezultatu i ten wspaniały człowiek odszedł”. Jak opowiada, mając 55 lat George był „postawnym i silnym mężczyzną bez żadnych poważnych schorzeń” i bez rodzinnej historii zakrzepów. Zaraz po szczepieniu na nic się nie skarżył.

Anafilaksja

W pierwszym dniu podawania szczepionek Pfizer w Wielkiej Brytanii nadeszły doniesienia o 2 ciężkich reakcjach anafilaktycznych. Wkrótce było ich więcej – 3 pracowników służby zdrowia w jednym ze szpitali na Alasce, 4 w szpitalu w Chicago, a nowe zgłoszenia wciąż napływały.

Wstrząs anafilaktyczny jest potencjalnie śmiertelną odpowiedzią układu odpornościowego na działanie obcego czynnika wyzwalającego, takiego jak składniki szczepionek. Może on powodować nagłą pokrzywkę, świszczący oddech, obrzęk gardła, mdłości, dezorientację i spadki ciśnienia krwi, mogące prowadzić do zapaści krążeniowej. Jeżeli nie podejmie się natychmiastowego leczenia, może nastąpić zgon.

Brytyjska Agencja Regulacji Leków i Produktów Opieki Zdrowotnej (MHRA) wydała ostrzeżenie, że osoby z alergią na jakikolwiek składnik szczepionki nie powinny jej przyjmować⁶. Pomimo tego zalecenia, a być może dlatego, że wiele osób jest nieświadomych swej alergii, do 28 marca, według danych MHRA, w samej tylko Wielkiej Brytanii 714 osób doznało reakcji anafilaktycznych. W USA w bazie danych VAERS (Systemu Raportowania Niepożądanych Odczynów Poszczepiennych) do 9 kwietnia odnotowano 829 reakcji anafilaktycznych, w tym 124 hospitalizacje i 15 zgonów.

Podczas gdy instytucje medyczne nadal utrzymują, że reakcje takie są rzadkie, badanie opublikowane w marcu w *Journal of the American Medical Association* wykazało, że „ciężkie reakcje odpowiadające anafilaksji występują z częstością 2,47 na 10 tys. szczepień”. To przekłada się na 247 przypadków ciężkiej anafilaksji na każdy milion szczepień przeciwko covid-19 – trudno uznać to za „jeden na milion”, a jest to tylko wierzchołek góry lodowej szczepionkowych skutków ubocznych⁷.

Raporty Żółtej Karty

Zanim upłynęły 4 miesiące od rozpoczęcia szczepień, do dnia 28 marca do brytyjskiej bazy danych Żółtej Karty (*Yellow Card*) wpłynęło 160 071 raportów o przypadkach niepożądanych reakcji. Wśród nich były informacje o 786 zgonach, wywołanych przez obie wakcyny (spośród przypadków śmiertelnych 472 nastąpiły po podaniu szczepionki AstraZeneca, 302 po podaniu szczepionki Pfizer, a 12 przypadków – po innej szczepionce).

Raporty te obejmują nietypowe objawy, występujące u tysięcy osób, na przykład:

- 119 058 zaburzeń układu nerwowego, od drgawek i udarów po utratę zmysłu smaku (95 234 spośród nich, włącznie z 63 zgonami, powiązano ze szczepionką AstraZeneca),
- 5 899 zaburzeń pracy serca, w tym 102 zgony (4325 zdarzenia i 57 zgonów powiązano ze szczepionką AstraZeneca),
- 794 doniesienia o obrzęku ust,
- 2 223 doniesienia o bólu oczu (1 894 po AstraZeneca),
- 5 478 doniesień o obrzęku węzłów chłonnych (3 049 spośród nich po szczepionce Pfizer),
- 8 689 doniesień o wymiotach (7 124 z nich po Pfizerze),
- 6 394 doniesienia o bólu brzucha,
- 7 094 doniesienia o bieguncie,
- 490 doniesień o paraliżu twarzą (269 po Pfizerze),

VAERS

W Stanach Zjednoczonych baza VAERS w związku z dopuszczonymi do użycia przez FDA szczepionkami, m.in. Pfizer i Moderna, do dnia 9 kwietnia odnotowała 56 722 zdarzenia niepożądane, a wśród nich 2 210 zgonów, 1 477 stanów zagrażających życiu i 941 przypadków trwałego kalectwa. Wiele zgonów dotyczyło osób schorowanych i w podeszłym wieku (które były pierwszą grupą, jaka otrzymała szczepionki). Pierwsze doniesienie o 29 przypadkach śmiertelnych w domu opieki w Norwegii nadeszło w połowie stycznia. Po nim napływały podobne raporty z całego świata, na przykład 46 zgonów w hiszpańskim domu opieki, 24 zgony w Syracuse w stanie Nowy Jork i 22 zgony w domu opieki w Basingstoke w Anglii⁸.

Brytyjski Sojusz na Rzecz Wolności Medycznej wystosował pilny list otwarty do instytucji zdrowotnych, przytaczający dane z Urzędu Statystyk Narodowych,

wykazujące, że liczba zgonów wśród pensjonariuszy domów opieki wzrosła trzykrotnie w ciągu dwóch tygodni w styczniu, po znacznym zwiększeniu tempa szczepień w takich domach⁹. Jak napisał w *British Medical Journal* John Stone, brytyjski redaktor *Age of Autism*, „jest głęboko niepokojące, że 2 miesiące po opublikowaniu tego artykułu (dotyczącego 29 zgonów w Norwegii) nie podjęto żadnych kroków w kwestii zgłoszonego w nim problemu szczepień osób o słabym zdrowiu”¹⁰.

Pojawiło się również wiele doniesień o rezydentach domów opieki, którzy po kilku dniach od szczepienia zaczęli chorować i wykazywali pozytywne wyniki testów na koronawirusa. Na przykład w Izraelu u 4 500 osób zdiagnozowano koronawirusa po przyjęciu przez nie pierwszej dawki szczepionki Pfizer, a 375 z nich musiało być hospitalizowanych z powodu tej choroby¹¹. Pfizer nie zgłaszał w swych badaniach występowania infekcji covid-19 w pierwszych 2 tygodniach po szczepieniu, co odnotował w liście do *British Medical Journal* emerytowany pediatra Alan Cunningham. Zadał on pytanie: „Dlaczego nie? Czy producenci zatajają negatywne dane?”¹².

Szczepionki mRNA przeciwko covid-19 kontra inne szczepionki

W jednej z analiz danych z bazy VAERS stwierdzono, że szczepionki przeciwko covid-19 oparte na mRNA są przyczyną średnio 2 507,2 doniesień o niepożądanych skutkach tygodniowo w porównaniu do zaledwie 194,6 doniesień tygodniowo w przypadku szczepionek przeciwko grypie. Chociaż w ciągu 10 tygodni więcej osób przyjęło szczepionkę przeciwko covid-19, to dane dotyczące szczepionek przeciwko grypie obejmowały okres sześciokrotnie dłuższy (60 tygodni).

Podczas gdy 4,5% odnotowanych zdarzeń po szczepionce przeciwko covid-19 zakończyło się śmiercią, w przypadku szczepionki przeciwko grypie tylko 0,75% niepożądanych zdarzeń doprowadziło do zgonu. Oznacza to sześciokrotnie wyższy odsetek zgonów notowanych po szczepionkach przeciwko covid-19 niż przeciwko grypie i dziesięciokrotnie wyższy niż w przypadku wszystkich innych szczepionek.

Dane z bazy VAERS pokazują również, że 10% niepożądanych zdarzeń notowanych po szczepionkach

covid-19, prowadzi do hospitalizacji. Nie są to więc drobne epizody o charakterze „objawów grypopodobnych”, jakich – według instytucji medycznych – można spodziewać się po szczepieniu. Odsetek hospitalizacji po szczepieniu przeciwko covid-19 jest trzykrotnie wyższy niż po szczepieniach przeciwko grypie i dwukrotnie wyższy niż po wszystkich innych szczepionkach¹³.

Szczepionka Johnson & Johnson (Janssen) nie używa nowej technologii mRNA, lecz stosuje starszą metodę – wektor adenowirusowy. Szczepionka ta, po uzyskaniu dopuszczenia do użycia w sytuacjach wyjątkowych, w pierwszym tygodniu stosowania była przyczyną tylko dwóch doniesień o niepożądanych skutkach, lecz do 9 kwietnia ich ilość wystrzeliła w górę do 5 324 zdarzeń, w tym 161 hospitalizacji, z czego 48 uznano za „zagrożające życiu”.

Po prostu zbieg okoliczności?

Większość doniesień o uszczerbku na zdrowiu nie podlega indywidualnej ocenie i na ogół są one odrzucane jako „zbieg okoliczności” lub też z powodu tego, że „nie można odnaleźć związku przyczynowego” między szczepionką a chorobą. Najwyraźniej istnieje niezaprzeczalna inklinacja do łączenia szczepionek silnie modulujących układ odpornościowy jedynie ze związanymi z nimi korzyściami, a nie z wyraźnie wywołanymi przez nie zdarzeniami niepożądanymi.

Badanie Harvard Pilgrim Healthcare wykazało, że do bazy VAERS zgłaszanych jest mniej niż 1% skutków ubocznych związanych ze szczepionkami, co oznacza, że prawdziwa liczba niepożądanych reakcji jest o 1-2 rzędów wielkości wyższa niż liczba wynikająca z doniesień¹⁴. System raportowania jest „pasywny”. W istocie, większość lekarzy nie wie nawet o jego istnieniu lub niechętnie do niego sięga. A większość pacjentów nie ma pojęcia, jak zgłaszać skutki uboczne szczepień.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Norwegian Institute of Public Health, March 13, 2021 press release. www.fhi.no
- 2 Danish Medicines Agency, March 11, 2021 press release. laegemiddelstyrelsen.dk
- 3 “Professor says cause of rare blood clots in people vaccinated with AstraZeneca has been found.” www.vg.no, March 18, 2021.
- 4 Doctors for Covid Ethics, March 10, 2021. doctors4covidethics.medium.com
- 5 European Medicines Agency, March 18, 2021 press release. www.ema.europa.eu
- 6 Medicines and Healthcare products Regulatory Agency, Drug Safety Update, January 2021. www.gov.uk
- 7 JAMA, 2021 Mar 8. doi: 10.1001/jama.2021.3976
- 8 The Defender, Feb 16, 2021. childrenshealthdefense.org/defender
- 9 UK Medical Freedom Alliance, Open letter, February 7, 2021. www.ukmedfreedom.org
- 10 BMJ, 2021; 372: n149
- 11 Israel National News, January 12, 2021. www.israelnationalnews.com
- 12 BMJ, 2021; 372: n728
- 13 vaers.hhs.gov/data/datasets.html
- 14 Agency for Healthcare Research and Quality, grant number R18HS017045. “Electronic Support for Public Health - Vaccine Adverse Event Reporting System (ESP-VAERS)”

SZCZEPIONKOWE KOŁO SUKCESU

To, co dla większości ludzi na całym świecie jest bez wątpienia złą wiadomością, dla dyrektora finansowego firmy Pfizer, Franka D’Amelio, było najwyraźniej dobrą nowiną. Podczas wirtualnego spotkania, którego gospodarzem był w marcu Barclays Bank, D’Amelio powiedział inwestorom, że doniesienia o nowych, bardziej zjadliwych mutacjach wirusa covid-19, o jakich informowano tej wiosny na świecie, były „znaczącą okazją” dla firmy. – Mamy odmianę brytyjską, południowoafrykańską, brazylijską. Czy istnieje w takim razie możliwość pojawienia się kolejnych odmian? Sądzę, że odpowiedź jest jasna: istnieje taka możliwość – powiedział D’Amelio. Wszystkie nowo pojawiające się mutacje wirusa oznaczają nowe szczepienia.

Jak donosił D’Amelio, Pfizer już teraz rozważa możliwość 3. zastrzyku wzmacniającego działanie, który towarzyszyłby dwuetapowemu szczepieniu, i jest „coraz bardziej prawdopodobne, że odbywać się będą coroczne ponowne szczepienia”, i to prawdopodobnie „na przestrzeni całej przewidywalnej przyszłości”¹.



Dyrektor finansowy firmy Pfizer, Frank D’Amelio

Więcej mutacji, więcej szczepionek

Więcej odmian wirusa oznacza więcej szczepionek, co z kolei oznacza więcej pieniędzy. Ważne, by inwestorzy mieli świadomość, że ich produkt nie jest czymś „raz na zawsze”, lecz ciągłym strumieniem dochodów od klientów, którzy muszą raz za razem się szczepić. Jednakże na konferencji inwestorów w banku Barclays nikt nie wspomniał o zgłaszanych zarzutach, iż masowe szczepienia na świecie mogą w rzeczywistości sprzyjać powstawaniu nowych wariantów wirusa.

Kanadyjski immunolog wirusowy, dr Byram Bridle, jest jednym z tych, którzy zadają pytania o rolę szczepień w genezie nowych wariantów. W lutym, na sympozjum naukowców kwestionujących rządową odpowiedź na pandemię, stwierdził on, że najlepszym sposobem intensyfikacji powstawania potencjalnie bardziej niebezpiecznych wariantów byłaby „powolna ekspansja wąsko skoncentrowanej odporności wśród ludzi otoczonych przez innych, pozbawionych odporności”, czyli dokładnie to, co robimy. Wprowadzane do użytku szczepionki wytwarzają bardzo wąską odporność – skoncentrowaną na pojedynczym białku szczytowym wirusa SARS-CoV-2. Jak stwierdził dr Bridle w swej prezentacji: „Jeżeli pojawi się odmiana, która zmieniła swe białko szczytowe w stopniu wystarczającym, by ominąć odporność wytworzoną przez szczepionkę, może to być receptą na klęskę całej akcji szczepionkowej”.

Dodał też, że o ile naturalna odporność, wytworzona przez przebycie infekcji wirusowej, zapewniłaby prawdopodobnie szerszą ochronę przeciwko wariantom i ich modyfikacjom, to szczepionki nakierowane wyłącznie na białko szczytowe wirusa mogą wymagać ciągłego dostosowywania, by mogły dawać ochronę².

Według dr Bridle jest to poważnym skutkiem ubocznym bieżącej kampanii globalnych szczepień przeciwko koronawirusowi. Jednakże dla dyrektora firmy Pfizer nie było to przyznaniem się do olbrzymiego i fatalnego błędu pierwotnej szczepionki, zaledwie 3 miesiące wcześniej fetowanej jako „święty Graal”, który pozwoli światu powrócić do normalności. Nie przedstawiono tego nawet jako niedociągnięcia, lecz jako szkody uboczne – zwykły składnik modelu biznesowego. Nie można przecież oczekiwać, by szczepionka nadążała za sztuczkami Matki Natury. Inwestorzy mogą zatem mieć pewność, że ich pieniądze będą się pomnażały.



BIBLIOGRAFIA

- 1 Pfizer Inc at Barclays Global Healthcare Conference (Virtual), edited transcript. assets.documentcloud.org/documents/20514141/pfe-usq_transcript_2021-03-11.pdf
- 2 Dryburgh.com, February 24, 2021

Holistyczne podejście do detoksykacji i uruchomienia procesów regeneracyjnych organizmu

OCZYMLIKARZE...
PROMOCJA



Akademia Medycyny Regeneracyjnej nie stawia, nie potwierdza ani nie obala diagnoz, lecz eliminuje przyczyny chorób. Stosuje uniwersalną, kompleksową metodę uzdrowienia, regeneracji, odmładzania.

Człowiek może wyleczyć się tylko sam! Słowo „leczenie” w koncepcji Akademii oznacza samoleczenie i samoodnowę ciała! Regeneracja to naturalna zdolność organizmów żywych do odnowy. Wychodzimy z założenia, że diagnostyka jest największym złem, przez które człowiek nie może wyzdrowieć. Dlatego stworzyliśmy unikalny sposób, który skutecznie eliminuje przyczyny chorób, i który sprawdza się w przypadku wielu z nich.

Diagnoza nie ma dla nas znaczenia

Tak też było wcześniej we wszystkich cywilizacjach na wszystkich kontynentach. Nie istniały ośrodki diagnostyczne, w których specjaliści badali pacjentów, by często wydać ostateczny werdykt, że choroba jest nieuleczalna. Diagnostyka z reguły trwa na tyle długo, że pacjent traci cenny czas potrzebny do wdrożenia leczenia. Kurację należy zacząć w momencie, kiedy po raz pierwszy poprosi o pomoc i już wtedy szukać przyczyn problemów zdrowotnych oraz wszystkich możliwych sposobów ich wyeliminowania. Medycyna konwencjonalna nie dość, że wydłuża czas diagnostyki, to najczęściej jedynie łagodzi objawy chorobowe. Dlatego nawet teoretycznie nowoczesne metody leczenia nie prowadzą do pozbycia się choroby, a w wielu przypadkach powodują nieodwracalne szkody dla zdrowia. Standardowe schematy uzdrawiania bywają bezużyteczne i bywają przyczyną przewlekłych i nieuleczalnych schorzeń.

Mało tego, że współczesna medycyna nie tylko nie jest zainteresowana całkowitym wyleczeniem chorych, ale jesteśmy też oszukiwani i dezinformowani, że stosowanie niektórych metod zagraża życiu. Straszysz nas,



że tabletki należy przyjmować przez całe życie. Okazuje się, że jest odwrotnie – tajemnica uzdrowienia leży w przeciwwskazaniach do chorób. Choroby muszą być leczone właśnie z ich racjonalnym uwzględnieniem.

Na przekór kanonom

W Akademii Medycyny Regeneracyjnej postanowiliśmy nie zwracać uwagi na przeciwwskazania, a zaczęliśmy je wykorzystywać jako uzupełnienie kuracji. Udało nam się osiągnąć pozytywne wyniki leczenia pacjentów z przewlekłymi nieuleczalnymi chorobami. Większość przeciwwskazań okazała się kluczem do uzdrowienia. To, czego medycyna farmaceutyczna zakazuje, tak naprawdę umożliwia regenerację organizmu.

Masz problemy zdrowotne, a chcesz być zdrowy? Pomyśl o tym, do kogo zwrócić się po prawdziwą pomoc. Czy chcesz uzyskać diagnozę czy kurację, która uzdrowi Cię z choroby? Wcześniej uważaliśmy, że stworzony przez nas sposób uzdrawiania był wart miliard euro. Byliśmy w błędzie, ta metoda i nasze doświadczenie regeneracji narządów i całego organizmu są bezcenne! Nie ma na świecie nic podobnego, nie można jej sprzedać. Musi być ona stosowana w innych krajach na zasadzie franczyzy. Wdrożenie naszej metody uzdrawiania może zmienić życie wielu tysięcy ludzi na lepsze.

Przeznacz pieniądze na tworzenie centrów regeneracji organizmu, które będą działały, opierając się na naszej metodzie uzdrawiania, której skuteczność wielokrotnie potwierdzono w praktyce w ciągu 10 lat, a zapewnisz prawdziwą pomoc osobom chorym. Pamiętaj, że Twój los jest tylko w Twoich rękach!

Aleksander Haretski junior

Bioenergoterapeuta, fizjoterapeuta, zielarz-fizjoterapeuta z wieloletnią praktyką. Syn i następca Aliaksandra Haretskiego, założyciela Akademii Medycyny Regeneracyjnej, kontynuator działań w kierunku rozwoju medycyny regeneracyjnej i holistycznego zastosowania medycyny naturalnej. Razem z ojcem rozwija autorską metodę regeneracji narządów, odmładzania biologicznego, kompleksowego uzdrawiania z przewlekłych chorób nieuleczalnych.

Aliaksandr Haretski

Mistrz medycyny ludowej i bioenergoterapii. Założyciel nowego kierunku w medycynie regeneracyjnej i leczeniu chorób neurologicznych. Rektor Wydziału Medycyny Regeneracyjnej Międzynarodowego Stowarzyszenia Zawodowego Specjalistów Medycyny Komplementarnej, Alternatywnej, Ludowej i Psychologów w Moskwie. Rektor i założyciel Akademii Medycyny Regeneracyjnej w Polsce i Rosji. Akademik Międzynarodowej Akademii Rozwoju Duchowego i Innowacyjnych Technologii. Doktor naturopatii medycyny komplementarnej Europejskiego Instytutu Badań Interdyscyplinarnych i Edukacji w Hanowerze w Niemczech.

W 2014 roku odznaczony orderem Hipokratesa za wkład do rozwoju medycyny. Autor książki „Praktyczne kompendium odmładzania i całkowitego uzdrowienia z chorób i raka”.

Akademia Medycyny Regeneracyjnej Aleksander Haretski

Tel., Viber, WhatsApp: +48 609 371 999

Zapraszamy: • na kurację www.medycynaludowa.com • do sklepu shop.medycynaludowa.com • do obejrzenia naszych filmów www.youtube.com/AliaksandrHaretski

Dla Czytelników magazynu „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

5% ZNIŻKI NA WSZYSTKIE PROGRAMY Z OFERTY AKADEMII MEDYCYNY REGENERACYJNEJ

Gojenie drobnych ran

Naturalna zdolność organizmu do leczenia ran jest niezwykła. Jednak bez dostarczenia wystarczającej ilości niezbędnych składników odżywczych ten automatyczny proces może zostać zaburzony. Oto kilka prostych sposobów oraz niezawodnych działających miejscowo specyfików, które pobudzają naturalne mechanizmy naprawcze organizmu i przyspieszają gojenie niewielkich dokuczliwych skaleczeń i ran.

2 SUPLEMENTACJA

Cynk, arginina oraz witaminy A, C i E wydają się odgrywać istotną rolę w gojeniu ran², więc ich suplementacja może być pomocna, zwłaszcza w przypadku niedoborów. Witaminę C poddano badaniom klinicznym i wykazano, że przyspiesza ona gojenie różnych ran, od wrzodów nóg po rany pooperacyjne³. Z kolei suplementy z arginina – jak ustalono – poprawiają leczenie ran u osób w podeszłym wieku⁴. Lekarz może indywidualnie zalecić najlepsze dawki, ale poniżej przedstawiamy ogólny przewodnik.

- Witamina C:** 1-3 g dziennie
- Witamina A:** 10-25 tys. j.m. dziennie, ale tylko przez krótki czas (10 do 14 dni, ponieważ nadmiar witaminy A może być toksyczny)
- Witamina E:** 400 j.m. dziennie
- Cynk:** 30 mg dziennie (plus 2 mg miedzi w ramach profilaktyki niedoboru)
- Arginina:** 3 g dziennie

1. PROTEINY

Do budowy i naprawy tkanek organizmu niezbędne jest białko. Jego niewystarczająca ilość w organizmie powiązano z opóźnionym gojeniem ran¹. Żeby zapewnić sobie odpowiednią ilość protein, należy stosować zdrową, zbilansowaną dietę, czerpiąc je z takich źródeł, jak mięso, ryby, nabiał, orzechy i fasola. Jeśli stosujesz dietę wegańską nie martw się – obok podajemy najlepsze roślinne źródła białka.

Wegańskie źródła białka

Fasola i rośliny strączkowe: ciecierzycza, groшек, soczewica, fasola czerwona kidney, czarna i pinto, orzeszki ziemne.
Pestki: nasiona chia, pestki dyni, słonecznika, sezamu, siemię lniane.

Zboża/pseudozboża: owies, brązowy i wodny ryż, komosa ryżowa, gryka, młka abisyńska, proso.
Orzechy: włoskie, brazylijskie, nerkowce, migdały, pistacje.
Warzywa: szparagi, brokuły, jarmuż, szpinak, zielona fasolka sojowa, brukselka.

BIBLIOGRAFIA

- 1 J Multidiscip Healthc, 2008;1: 63-71
- 2 J Multidiscip Healthc, 2008; 1:63-71; Wounds, 2015;27: 327-35
- 3 Oral Surg Oral Med Oral Pathol, 1982;53:231-6
- 4 Surgery, 1993;114:155-9



3. GHEE

Masło klarowane jest bogate w witaminy A, D, E i K oraz kwas masłowy, który działa przeciwzapalnie. W Indiach ghee traktowane jest jak luksusowa maść na skaleczenia, tym bardziej że na równi z aloesem przyspiesza gojenie się ran i oparzeń, a przy tym działa przeciwświądowo⁵.



4. ZIOŁA

Doświadczony naturopata i zielarz dr Harald Gaier zaleca leczenie drobnych ran za pomocą wilgotnych ziołowych okładów. W tym celu należy namoczyć jałowy kompres z gazy w przegotowanej filtrowanej wodzie z dodatkiem ziołowej nalewki lub suszonych ziół. Okład powinno się umieścić na ranie i regularnie zmieniać przez kilka dni. Oto 5 najlepszych leczniczych ziół według dr. Gaiera:

rumianek pospolity (łac. *Matricaria chamomilla*) na słabo gojące się rany, **balsam z Gileadu** (łac. *Populus canadensis*) na bolesne rany, **arnika górską** (łac. *Arnica montana*) na otarcia i obrzęki (nigdy jednak nie należy jej nakładać na skaleczenia), **nagietek lekarski** (łac. *Calendula officinalis*) na zaognione, podrażnione rany, **aloes zwyczajny** (łac. *Aloe vera*) na skaleczenia, oparzenia, opuchlizny oraz otarcia ze względu na przeciwzapalne i odkażające właściwości.



5. REWELACJA Z UŁA

Udowodniono, że 2 produkty pochodzące od pszczoł – miód i propolis – to silne środki wspomagające leczenie ran do stosowania miejscowego.

Miód Ten podstawowy produkt znajdujący się w każdej kuchni jest dobrze znany jako skuteczny lek na zainfekowane rany. Ma właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Odkryto nawet, że leczy infekcje ran, w przypadku których antybiotyki okazały się nieskuteczne¹. Jednakże nie wszystkie miody działają leczniczo. Należy wybierać produkty klasy medycznej, takie jak Medihoney, który opracowano specjalnie do stosowania miejscowego i ma licencję do leczenia ran w Australii, Europie i USA². Miody medyczne pozbawione są czynników szkodliwych, takich jak drobnoustroje, antybiotyki i związki metali ciężkich.

Propolis Ta lepka substancja wytwarzana przez pszczoły z roślinnych żywic ma właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne i regeneracyjne. Dzięki temu to idealny środek do leczenia ran. Z powodzeniem stosuje się go w leczeniu stopy curzycowej³. Kiedy krem z propolisu porównano z miejscowo stosowanym antybiotykiem o nazwie sól srebrna sulfatazolu u pacjentów z drobnymi oparzeniami, okazało się, że oba specyfiki były równie skuteczne pod względem działania antybakteryjnego, jednak leczone propolisem rany wykazywały mniejszy stan zapalny i szybciej się goiły⁴.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Acta Paediatr, 1998; 87: 429–32
- 2 Evid Based Complement Alternat Med, 2009; 6: 165–73
- 3 J Diabetes Complications, 2014; 28: 850–7
- 4 J Altern Complement Med, 2002; 8: 77–83
- 5 J Ethnopharmacol. 2006; 107: 38–47



Porady z uotatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej nagłące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz Stary Doktor czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

chorób nerek. Chodzi tu o brak równowagi mikrobiologicznej i mineralnej organizmu. Najnowsze badania sugerują, że bakterie, które wywołują infekcje dziąseł, mogą odpowiadać za nieprawidłową reakcję układu odpornościowego, która wywołuje obrzęk i ból towarzyszące reumatoidalnemu zapaleniu stawów¹.

Próchnica zębów jest jedną z najstarszych i najczęstszych chorób występujących u ludzi. Na skutek zaniedbania higieny jamy ustnej oraz nieodpowiedniej diety wywołuje ją bakteria *Streptococci mutans*, która jest bezpośrednią przyczyną choroby. Poprzez adhezję przyczepia się do błonki zębowej i rozkłada cukry na energię do produkcji kwasu mlekowego, powodując kwaśne środowisko wokół zęba. W efekcie dochodzi do demineralizacji szkliwa, a następnie zębiny². Ubytki zębów, które powstają na skutek próchnicy, najczęściej wymagają wypełnienia kompatybilnym sztucznym materiałem. Obecnie jednak w stomatologii zamiast natychmiastowego leczenia odtwórczego kontroluje się płytkę nazębną podczas wprowadzania naturalnych metod remineralizacji – odpowiednią dietą oraz zabiegami higienizacyjnymi, by odwrócić proces próchnicy zębów³.

Poznaj zasady diety remineralizacyjnej

Odpowiednia dieta może nie tylko zapobiegać zapewni nam ich remineralizację. W książce „Naturalne metody na zdrowe

Próchnica

Pytanie: Miesiąc temu zaczął pobolewać mnie ząb. Kiedy poszłam do dentysty, okazało się, że nie mam problem nie tylko z bolącą górną piątką, ale do leczenia jest jeszcze pięć zębów. Zaatakowała je próchnica. Na szczęście wszystkie można uratować, ale wiem, że choroba może się rozwijać. Przyszan, że nie chodziłam na regularne kontrolne wizyty u stomatologa i poza codziennym myciem zębów, nie zajmowałam się nimi szczególnie. Postanowiłam to zmienić, bo wiem że stan jamy ustnej wpływa na zdrowie całego organizmu. Chciałabym wzmocnić zęby odpowiednią dietą i naturalnymi metodami pielęgnacji. Planuję też po leczeniu zająć się ich wyglądem – oczyścić, może nawet wybielić

na koniec leczenia, korzystając z nieinwazyjnych nowoczesnych zabiegów stomatologicznych. W jaki sposób mam się tym wszystkim zająć?

Odpowiedź: Jedynie 39% Polaków między 20. a 60. r.ż. deklaruje regularne wizyty u stomatologa, przynajmniej raz na pół roku. Jednocześnie, dane Ministerstwa Zdrowia mówią o tym, że aż 98% obywateli w wieku 35-44 lat ma próchnicę. Jest to efekt lekceważenia problemów z zębami i odwlekania wizyt u stomatologa lub reagowania dopiero, gdy ból zęba staje się nie do zniesienia. Tymczasem bakterie obecne np. w kamieniu nazębnym czy ubytkach próchnicowych, mogą realnie wpływać na pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Jama ustna stanowi otwartą furtkę do reszty

organizmu. Zęby jako jedyna z powierzchni ciała nie eliminuje samodzielnie drobnoustrojów. Są to żywe i martwe bakterie, które w formie trwałego nalotu tworzą płytkę nazębną. Bakterie mogą więc dzięki temu w swobodny sposób przemieszczać się z niej do innych układów naszego ciała. Od dawna wiąże się nielezione zęby z ogólnym stanem zapalnym organizmu, infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych a braki w uzębieniu ze złym funkcjonowaniem układu pokarmowego. Liczne badania wskazują, że choroby dziąseł i przyzębia o nawet 70% podwyższają ryzyko chorób serca, w tym zawału. Ostatnio środowisko lekarskie w nieleczonych zębach upatruje przyczyn

organizmu. Zęby jako jedyna z powierzchni ciała nie eliminuje samodzielnie drobnoustrojów. Są to żywe i martwe bakterie, które w formie trwałego nalotu tworzą płytkę nazębną. Bakterie mogą więc dzięki temu w swobodny sposób przemieszczać się z niej do innych układów naszego ciała. Od dawna wiąże się nielezione zęby z ogólnym stanem zapalnym organizmu, infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych a braki w uzębieniu ze złym funkcjonowaniem układu pokarmowego. Liczne badania wskazują, że choroby dziąseł i przyzębia o nawet 70% podwyższają ryzyko chorób serca, w tym zawału. Ostatnio środowisko lekarskie w nieleczonych zębach upatruje przyczyn

zęby” Ramiel Nagel przytacza wyniki badań przeprowadzone przez dr. Melvina Page’a, który wychodził z założenia, że rozwojowi próchnicy sprzyja 25% zaburzenie równowagi chemicznej ciała. Po 30 latach i przebadaniu 40 tys. próbek krwi odkrył biochemiczną przyczynę próchnicy zębów i chorób dziąseł – było nim zaburzenie równowagi wapnia i fosforu we krwi. Odporność na próchnicę zyskujemy, gdy w 100 cm³ krwi znajduje się 8,75 mg wapnia i 3,5 mg fosforu. Dodatkowym warunkiem jest odpowiedni poziom cukru, czyli 85 mg na 100 cm³ krwi. Gdy poziom ten podnosi się, wapń i inne minerały zostają wyssane z kości i zęby ulegają osłabieniu. W wyniku utrzymującego się przez kilka miesięcy niedostatku fosforu możliwe jest całkowite wyczerpanie minerału w zębinie. Dr Melvin Page zaobserwował coś jeszcze – związek między próchnicą a hormonami. Problemy z zębami są odpowiedzią na przewlekłe wahania poziomu cukru we krwi, kiedy przysadka mózgowa nie współdziała dobrze z trzustką. Natomiast choroby dziąseł powiązane są z zanikiem produkcji hormonu wzrostu a także zaburzeniami wydzielania testosteronu i estrogeny, produkowanego przez przysadkę. Także schorzenia tarczycy wpływają na zęby, ponieważ gruczoł ten reguluje poziom wapnia we krwi. Okazuje się, że przyjmowanie leków na tarczycę może być przyczyną próchnicy. Dbając o równowagę hormonalną organizmu, możemy uniknąć częstych

wizyt u dentysty. Zatem w diecie wzmacniającej zęby kluczowe jest unikanie cukru a także cukrów naturalnych oraz wprowadzenie zdrowych tłuszczów. Fosfor, wapń i hormony ludzkiego ciała mają wspólną cechę – wszystkie potrzebują rozpuszczalnej w tłuszczu witaminy D. Do jej zadań należy równoważenie proporcji wapnia i fosforu we krwi. Pomaga jej witamina A. Chorujemy na próchnicę, ponieważ w naszym pożywieniu brakuje tych witamin. By wyleczyć ubytki, często wystarczy uzupełnić te niedostatki. W jakich pokarmach znajdziemy najwięcej witamin D i A? Najlepszym ich źródłem jest fermentowany olej z wątroby dorsza. Jedna łyżeczka takiego oleju zawiera tyle samo witaminy A, co 5,5 l mleka, 0,5 kg masła lub 9 jaj. Niezwykłą skuteczność w leczeniu ubytków ma także sfermentowany olej z wątroby płaszczyki – na choroby zębów pomaga przyjmowanie ¼ łyżeczki 2-3 razy dziennie. W trosce o zęby do diety możemy włączyć inne wysokowartościowe źródła witaminy D, a są to: śledzie, kaczę jaja, ostrygi, halibut, pstrąg tęczy, sardynki, makrela, smalec wieprzowy, łosoś, kawior, krewetki, kurze jaja, masło, wątroba wieprzowa i wołowa oraz mleko. Witaminę A znajdziemy we wszelkich wątróbkach, rybich łowach, węgorku, kozich serach, maśle klarowanym, żółtkach jaj. Dobroczynne dla zębów są też przetwory mleczne, a dokładniej 2-4 szklanki surowych produktów mlecznych dziennie. Dieta dla zębów powinna być wzbogacona



Stomatolog i badacz Ralph Steinman odkrył, że na rozwój próchnicy zasadniczy wpływ mogą mieć niedobory żelaza, cynku i jodu. Te pierwiastki znajdziesz w ostrygach, ośmiornicach i rybach

o przetwory probiotyczne: kefir, jogurt, kwaśne mleko, serwatkę i maślanek. Jeśli nie jesz nabiału, sięgnij po owoce morza, brokuły, botwinę, orzechy, kalafiory, figi i oliwki. Wysoką zawartością wapnia mogą pochwalić się jarmuż, kapusta, liście gorczycy i rzepy a także wodorosty morskie⁴.

Jedz wątróbkę i owoce morza

Wszystkie minerały śladowe występujące w organizmie mają wpływ na kondycję zębów i wspomagają regenerację ubytków. Stomatolog i badacz Ralph Steinman odkrył, że na rozwój próchnicy zasadniczy wpływ mogą mieć niedobory magnezu, miedzi, żelaza, manganu i jodu. Możesz je suplementować

i równocześnie tak komponować dietę, żeby dostarczyć ich organizmowi. Warto wiedzieć, że kwestia wykorzystania i utrzymania w równowadze jednych minerałów jest ściśle powiązana z obecnością innych. Najpowszechniejszy jest niedobór żelaza. Najbardziej narażone są na niego osoby, w których diecie jest dużo produktów zbożowych. Kwas fitynowy w nich zawarty sprawia, że żelazo jest wiązane i słabo przyswajane przez organizm. Jeśli chcesz zadbać o poziom żelaza, wprowadź do swojego jadłospisu mięczaki i zwierzęce narządy wewnętrzne. Tam jest go dużo. Świetnym źródłem żelaza i miedzi jest kakao w proszku, dla tego osoby, które nie jedzą mięsa, często mają apetyt



Najskuteczniejszym sposobem usuwania płytki nazębnej jest szczotkowanie metodą roll, czyli wymiatająca.

na czekoladę. Przyswajanie żelaza poprawia miedź – „klej” spajający zęby i kości. Znajdziemy ją w wątrobie i grzybach. Właściwe wykorzystanie żelaza wspomaga witamina B 12 i kwas foliowy. Spore ilości tego ostatniego znajdziesz w zielonych warzywach – szparagach, wodorostach, szpinaku a także – w ostrygach, wątrobie, ośmiornicach, podrobach drobiowych, ikrze i rybach. Ramiel Nagel uważa, że właśnie wątróbka jest cudownym lekiem na próchnicę. Cynku nasz organizm potrzebuje do produkcji enzymów i kontroli poziomu cukru we krwi. Substancje, które utrudniają wchłanianie żelaza – jak kwas fitynowy – zwykle blokują też absorpcję cynku. Pierwiastka tego dostarczą Ci ostrygi, wątróbka, czerwone mięso

(jagnięce i wołowe) oraz skorupiaki i indyki. Za mineralizację zębów i kontrolę poziomu cukru we krwi odpowiada także mangan. Jego bogatymi źródłami pokarmowymi są małże, orzechy, bataty, wątróbka, nerki, borówki, ananas oraz zielona i czarna herbata. Jod z kolei jest nieodzowny w metabolizmie tłuszczów, które są konieczne dla zdrowia zębów. Dostarcz Ci go owoce morza, wodorosty, bulion rybny, masło, ananasy, karczochy, szparagi i warzywa o ciemnozielonych liściach⁵.

Zrezygnuj z muesli, tofu, słodkich owoców

Muesli z półki sklepowej czy mieszanki płatków śniadaniowych zawierają cukier w połączeniu z mąką – powoduje to gwałtowny

przyrost cukru we krwi, inicjując proces psucia zębów. Kwas fitynowy z owsa też im nie pomaga. Szczególnie szkodliwe są płatki jedzone na zimno. Doktor Nagel zachęca do jedzenia płatków żytnich na ciepło i łączenie produktów mącznych z białkiem, wapniem i tłuszczem. Badania wskazują, że dieta osób z zaawansowaną próchnicą, zawierając orzechy i masło orzechowe. Aby zneutralizować kwas fitynowy w orzechach, zaleca się łączyć się je z białkiem zwierzęcym (jako dodatek do zup i potrawek) i witaminą C albo prażyć. Zbyt duże ilości surowych orzechów grożą próchnicą. Dopóki nie wyleczysz zębów, lepiej z nich zrezygnować. Na jakiś czas lepiej też zapomnij o tofu i innych produktach sojowych, ponieważ soja obniża wchłanianie wapnia, magnezu, miedzi, żelaza i cynku.

W jej przypadku nie sprawdzają się takie metody jak namaczanie, kielkowanie i długie gotowanie – nie obniżają zawartości kwasu fitynowego. Pomidory, bakłażany i wszelkie odmiany papryki należą do roślin rodzaju psianka. Warzywa te zawierają różne ilości kalcytriolu, hormonu pobudzającego organizm do wchłaniania wapnia, co może doprowadzić do zakłócenia równowagi wapniowo-fosforanowej i próchnicy. Do objawów nadmiaru wapnia we krwi zaliczamy próchnicę korony zęba i tworzenie się kamienia nazębnego. Do diety przeciwp próchnicznej można włączyć niewielką ilość białych ziemniaków i nie żałować sobie batatów – w przypadku tych bulw

kwasu fitynowego jest mało albo wcale. Dopóki próchnica jest w natarciu, lepiej unikaj albo ogranicz jedzenie słodkich owoców – daktyli, brzoskwiń, ananasów, suszonych owoców i bananów. Lepiej z zębami obchodzić się maliną, kiwi i zielone jabłka⁶.

Tęskuota za słodkim smakiem

Wiadomo, że zębom szkodzią słodczyce. Jeśli w jamie ustnej rozwija się próchnica, trzeba za wszelką cenę ich unikać. Ochota na słodki smak może jednak się przydarzyć, wtedy sięgnij po odrobinę niepodgrzanego miodu, dobrego jakości syropu klonowego, nierafinowany cukier z trzciny cukrowej czy stewię. Zapomnij o białym cukrze, ksylitolu, erytrolu, cukrze kukurydzianym, nektarze z agawy (zawiera dużo fruktozy), melasie i sztucznych słodzikach⁷.

Lukrecja

Rośliną o wyjątkowo słodkim smaku jest lukrecja, a jej suszony korzeń pozytywnie wpływa na stan uzębienia. Hamuje bowiem rozwój paciorkowca *Streptococcus mutans*, który odpowiada za powstawanie próchnicy. Na całym świecie przeprowadzono badania kliniczne w celu oceny wpływu lukrecji i jej metabolitów w zapobieganiu i leczeniu różnych chorób jamy ustnej, takich jak próchnica zębów, choroby przyzębia, kandydoza, wrzody aftowe i wyniszczające choroby, takie jak rak jamy ustnej. Inne badania dowodzą, że roślina ta zapobiega osadzaniu się kamienia nazębnego

oraz pomaga zapobiegać trwałym przebarwieniom na zębach. Co więcej, lukrecja była również badana jako lek stosowany w leczeniu kanałów korzeniowych, który może zapobiegać nieudanym terapiom kanałowym i prowadzić do wyższej skuteczności leczenia. Naukowcy udowodnili, że słodycze, które zamiast cukru białego miały w składzie wyciąg z lukrecji, skutecznie powstrzymały rozwój próchnicy u dzieci, które brały udział w eksperymencie⁸. Korzystny wpływ lukrecji na stan zębów znajduje swoje zastosowanie nie tylko w słodyczach. Wyciąg z tej rośliny znajdziesz w pastach do zębów i płynach do płukania jamy ustnej. Możesz też pić herbatkę z lukrecji, która dodatkowo zaspokoi apetyt na słodki smak w zdrowy sposób i z korzyścią dla zębów.

Trudna przyjaźń z fluorem

Fluor zapobiega próchnicy poprzez hamowanie demineralizacji struktur krystalicznych wewnątrz zęba. Zremineralizowana powierzchnia jest odporna na działanie kwasów. Ponadto fluor hamuje enzymy bakteryjne⁹. Choć uszczelniające bruzdy zębowych, systematyczna higiena jamy ustnej i odpowiednie praktyki żywieniowe przyczyniają się do zapobiegania i próchnicy, badania naukowe wskazują, że najskuteczniej przed próchnicą chroni fluor¹⁰. Fluor to pierwiastek chemiczny występujący w postaci żółtozielonego gazu o silnie trujących właściwościach,

zapachem przypominający nieco chlor. W stanie naturalnym występuje w glebie, powietrzu oraz w wodzie. Jest też jednym z najistotniejszych składników mineralnych budujących nasze zęby i kości. Do organizmu dostarczany jest wraz z pożywieniem. Jako składnik past do zębów i preparatów dentystycznych fluor wspomaga mineralizację zębów i tworzenie się szkliwa oraz zapobiega próchnicy, zwalczając bakterie. Hamuje proces powstawania płytki nazębnej, ponieważ w jamie ustnej działa bakteriobójczo, nie pozwala bowiem bakteriom na przetwarzanie cukrów w kwasy, które są szkodliwe dla szkliwa. Stąd proponowane przez dentystów zabiegi, wykorzystujące płyny, lakiery i pianki zawierające związki fluoru: fluorek sodu, zawieszony fosforan fluoru, fluorek cyny i aminofluorek. O ile niewielkie dawki fluoru są dobroczynne dla szkliwa, o tyle jego nadmiar grozi uszkodzeniami. Zapotrzebowanie na fluor u dorosłych wynosi 3-4 mg na dobę¹¹. Zawartość fluoru w przeciętnej polskiej diecie jest mniejsza w porównaniu z normami. Naturalnym źródłem fluoru jest woda, która dostarcza nam ok. 75% dziennego zapotrzebowania na ten mikroelement. Naturalne stężenie fluoru w wodzie może wynosić 0,1-0,4 mg/l. Fluor znajdziesz w takich produktach jak: czarna herbata, produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, ryby, rośliny strączkowe, małże, krewetki, sery podpuszczkowe (czyli twarde i miękkie), wieprzowina, jaja, płatki kukurydziane, mleko, brokuły, szpinak, jabłka.

Pasty do zębów home made

Dentyści idą z duchem czasu i rekomendują obecnie nieinwazyjne zabiegi higienizacyjne, które zapobiegają poważnym problemom zdrowotnym zębów i wiążą się z późniejszą koniecznością ingerencji w tkankę zęba wiertłem stomatologicznym. Polecają też naturalne metody dbania o zęby, jak pasty czy mieszanki ziołowe, które bez problemu zrobimy w domu. Można znaleźć je na stronach internetowych czy mediach społecznościowych klinik dentystycznych.

3 smakowe pasty do zębów

Przeciwwzapalna pasta do zębów z kurkumą

składniki:

2 łyżki oleju kokosowego
2 łyżeczki sody kuchennej
pół łyżeczki kurkumy
10 kropli aromatu miętowego
Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i przechowuj w zamkniętym słoiczku.

Wybielająca pasta do zębów z goździkami

składniki:

4 łyżki oleju kokosowego
2 łyżki sody kuchennej
1 łyżka ksylitolu
20 kropli olejku goździkowego
Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i przechowuj w zamkniętym słoiczku.

Mineralizująca-wygładzająca pasta do zębów z kakao

składniki:

4 łyżki oleju kokosowego
4 łyżki glinki betonitowej
3 łyżki wody
2 łyżki proszku kakaowego
ksylitol do smaku

Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj i przechowuj w zamkniętym słoiczku.

Składniki, które możesz wykorzystać, żeby zrobić domową pastę do zębów:

- zmielony cynamon lub anyż gwiaździsty – działa silnie antybakteryjnie,
- węgiel aktywny
- wybiela (uwaga – długotrwałe stosowanie może zniszczyć szkliwo),
- drobna sól himalajska lub morska – ma właściwości ścierające płytkę nazębną, czyli oczyszcza,
- suszona szalwia lekarska lub koszyczki rumianku – odkażają,
- glina biała – pomaga przy krwawiących dziąsłach.

Płukauki ziołowe

Naukowo udowodniono, że napary z takich ziół jak: mirra (*Commiphora mirra*), jesion kolczasty (*Zantoxylum*), mięta pieprzowa (*Mentha piperita*), koniczyna czerwona (*Trifolium pratense*), rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*), tymianek (*Thymus vulgaris*) mają działanie ogólnie odkażające jamę ustną, więc mają działanie antybakteryjne¹². Natomiast działanie typowo przeciwpóchnicze wykazuje wyciąg z aloesu, który skutecznie rozprawia się z bakterią *Streptococcus mutans*¹³, a także ekstrakt wytworzony z liści afrykańskiego drzewa *Newbouldia laevis* – został przetestowany jako środek bakteriobójczy dla bakterii związanych z próchnicą i stwierdzono, że ma radzi sobie z *Streptococci mutans* i *Lactobacilli*¹⁴.



Roślina o wyjątkowo słodkim smaku jest lukrecja, a jej suszony korzeń pozytywnie wpływa na stan uzębienia. Hamuje bowiem rozwój paciorkowca Streptococcus mutans, który odpowiada za powstawanie próchnicy.

Kiedy boli ząb

Zmiana diety pozwala wzmocnić zęby i zmniejszyć ból w przypadku próchnicy. Kiedy jednak ból nie ustępuje, możesz sięgnąć po naturalne sposoby jego uśmierzania. Pomaga przyłożenie do bolącego zęba: oleju goździkowego, sproszkowanych goździków lub jeżówki, oleju z oregano. Możesz też płukać usta olejem z organicznych nasion sezamu, olejem kokosowym czy wodą z niewielką ilością soli. Z bólem zębów rozprawia się suplementacja witaminy B5 (zawierają ją: wątroba, nasiona słonecznika, grzybki shiitake oraz jajka)¹⁹.

Codziennie wymiatanie

Nie ma skuteczniejszego sposobu leczenia niż zapobieganie. W przypadku profilaktyki stomatologicznej ważna jest wiedza, jak powinno wyglądać domowe dbanie o zęby. Najskuteczniejszym sposobem usuwania płytki nazębnej jest szczotkowanie metodą roll, czyli wymiatającą. Zaleca się stosowanie miękkich szczoteczek, nici dentystycznych, irygatorów oraz płynów do jamy ustnej. W stomatologii stawia się obecnie na nowoczesną profilaktykę oraz nurty powiązane z medycyną estetyczną, która bez głębokiej ingerencji daje naturalne efekty. Dlatego

przy klinikach dentystycznych powstają butiki higienizacyjne, w które stawiają na edukację profilaktyki próchnicy. Jeśli nie jesteś pewna, w jaki sposób czyścić zęby, możesz udać się tam na konsultację.

Skaling i piaskowanie

Higienizacja obejmuje takie zabiegi jak skaling oraz piaskowanie. Pierwszy z nich, wykorzystując działanie ultradźwięków, usuwa kamień nazębny oraz płytkę bakteryjną specjalnym skalerem. Kamień powstaje w wyniku mineralizacji płytki nazębnej, która osadza się na zębach. Zbierze się szybciej, jeśli nie zadbasz o codzienne czyszczenie zębów – odpowiednie szczotkowanie ich przynajmniej 2 razy dziennie. W ramach zabiegu usuwane są też przebarwienia, których nie można pozbyć się domowym szczotkowaniem. Służą temu obrotowe szczotki, gumki oraz pasty profilaktyczne o dużej ścieralności. Aby szkliwo było idealnie gładkie, podczas skalingu używa się past o rosnącej polerowalności, które oczyszczają i wygładzają powierzchnię zęba. Uzupełnieniem skalingu często jest piaskowanie, czyli usuwanie osadu kamienia nazębного. Podczas jego trwania tak zwana piaskarka kieruje strumień piasku dentystycznego na zęby. Jego zadaniem jest dotarcie do trudno dostępnych miejsc. Piaskowanie często jest wstępnym zabiegiem przygotowującym do wybielania zębów.

Białe i równe

Aktualnie odchodzi się od do niedawna stosowanej nakładkowej metody wybielania. Zgodnie z nowoczesnymi trendami jest ono wykonywane za pomocą hybrydowych lamp, które wybielają zęby o 5 do 16 odcieni. Lampy posiadają różne opcje siły wybielania, dzięki czemu można dopasować końcowy efekt do indywidualnych potrzeb. Zabieg jest dość prosty – rozpoczyna się od nałożenia na zęby żelu wybielającego, który wymaga aktywacji światłem emitowanym przez lampę. Żel pod wpływem światła wnika w szkliwo oraz warstwę znajdującą się poniżej, czyli zębinę. Wybielanie tą metodą jest bezpieczne, ponieważ nie uszkadza ani szkłwa, ani dziąseł. Dzięki wybielaniu zęby zyskują ładny odcień i pozbywają się przebarwień. Nieładny kolor mają zęby ze zmianami próchnicowymi i z wypełnieniami amalgamatowymi. Warto też mieć świadomość, że zęby tracą biel z upływem czasu. Naświetlenie trwa przez kilkanaście minut i jest powtarzane w zależności od potrzeby ok 3 razy. Zabieg trwa 45-90 min a efekt utrzymuje się 1-2 lat.

Podwyższony cholesterol

Pytanie: Podczas badań okresowych do pracy okazało się, że mam bardzo wysokie stężenie cholesterolu we krwi. Lekarz powiedział, że jestem zagrożona miażdżycą i powinnam zmienić styl życia, dietę

oraz zacząć przyjmować statyny. Jednak wiem, że one mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Co mogę zrobić, by obniżyć cholesterol bez zażywania tych leków?

Odpowiedź: Cholesterol to lipid produkowany przez wątrobę z nasyconych tłuszczów spożywczych, a częściowo wchłaniany bezpośrednio z pokarmów, takich jak żółtka jaj, mięso, produkty nabiałowe. Jest nam niezbędny do życia – m.in. stanowi budulec wszystkich błon komórkowych, bierze udział w produkcji hormonów (np. estrogenów, progesteronu i testosteronu). Jest elementem składowym żółci, która pomaga trawić tłuszcze, a także jest ważny dla przyswajania witamin A, D, E i K rozpuszczalnych w tłuszczach¹.

Jednak gdy jest go za dużo, cholesterol może stać się przyczyną choroby. Wtedy bowiem odkłada się w naczyniach krwionośnych, prowadząc do zwężenia ich światła, co powoduje zmiany miażdżycowe, zaburzenia krążenia, a nawet niewydolność pracy serca.

Miażdżycy kończyn dolnych (bardzo często występująca u palaczy) powoduje dotkliwy ból podczas nawet bardzo wolnego chodzenia.

Naczynia to nie jedyne miejsce, gdzie bezprzecznie cholesterol może przyczepić się – jego złogi tworzą się również w skórze oraz na ścięgnach nadgarstków i Achillesa.

Często zwiastunem przyszłych kłopotów

z sercem są nadwaga i otyłość, które zazwyczaj wiążą się z niezdrową dietą i brakiem ruchu, a to stwarza idealne warunki do nadprodukcji tego lipidu.

Gdy poziom całkowitego cholesterolu w krwi znacząco przekroczył normę, czyli 200 mg/dl, a złego cholesterolu (LDL) – 135 mg/dl, warto wprowadzić kilka prostych zmian w codziennym trybie życia. To oraz fitoterapia z powodzeniem powinny zastąpić środki farmakologiczne.

Zmień dietę

Zamiast tłustych mięs, jedz ryby i drób. Chude mięso (np. wołowina) dostarcza CLA, te zaś regulują gospodarkę tłuszczową. Naukowcy z Tajwanu odkryli, że marynowanie mięsa może obniżyć ilość niezdrowego cholesterolu, który tworzy się podczas jego gotowania lub smażenia. Marynaty zrobione z sosu sojowego lub cukru zapobiegają tworzeniu się toksycznych dla ludzkich tkanek produktów utleniania cholesterolu podczas gotowania wieprzowiny.

Poza tym do potraw dodawaj warzywa strączkowe. Unikaj tłuszczów zwierzęcych i nasyconych. Mogą podnosić poziom cholesterolu LDL. Ich źródłem są: masło, twarde sery, ciasta, ciastka i tłuste mięsa, wędzonki, a także żywność typu fast food. Wybieraj nabiał o obniżonej zawartości tłuszczu. Zrezygnuj z produktów zawierających glutaminian sodu, aspartam oraz cukier rafinowany.

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 berberynę 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



Naukowcy z Uniwersytetu w Reading odkryli, że sprzedawany bez recepty wyciąg z liści karczocha obniża poziom cholesterolu. Podawany przez 12 tygodni preparat wywołał niewielki, ale istotny statystycznie spadek poziomu cholesterolu w osoczu.

Nie objadaj się też zbyt-
nio węglowodanami.
Pszenną bułkę zamień
na cienką kromkę żytniego
chleba. Według naukowców
z Maryland dieta obfitują-
ca w pokarmy pełnoziar-
niste, bogate w rozpusz-
czalne i nierozpuszczalne
włókna powoduje spadek
ciśnienia tętniczego u osób
z lekko podniesionym
poziomem cholesterolu.

Jeśli wydaje Ci się
to trudne, skorzystaj z prze-
pisów diety śródziemno-
morskiej, bogatej w korzyst-
ne kwasy omega-3 (z ryb
i oliwy z oliwek) oraz
witaminy i antyok-
sydanty (z warzyw),
a ubogiej w zwierzę-
ce źródła tłuszczu².

Więcej błonnika!

Dzienne zapotrzebowanie
na błonnik u osób dorosłych
wynosi 20-40 g. Zmniej-
sza on wchłanianie złego
cholesterolu i trójglice-
rydów. Z badań wynika,
że wystarczy codziennie
przyjmować 10-25 g błon-
nika, by obniżyć poziom
cholesterolu o 18%.

Jak to zrobić? Zacząć jeść
surowe warzywa i owoce
lub gotować je na parze.
Powinno to być pięć por-
cji zieleniny każdego dnia.
O tym, że ta metoda dzia-
ła, przekonują brytyjscy
uczeni, którzy udowodni-
li, że spożywanie 2 mar-
chwi lub 2 jabłek dziennie
przez 3 tygodnie obniża
cholesterol aż o 11%³!

Innymi źródłami błon-
nika są produkty zbożowe
oraz rośliny strączkowe.
Możesz jeść płatki owsia-
ne, otręby lub muesli.
Dodaj do nich odrobinę
orzechów i suszonych
owoców. Całość zalej
mlekiem lub odtłuszczo-
nym jogurtem. Jeśli nie
lubisz jeść na zimno,
ugotuj sobie owsiankę.

Dobre nawodnienie

Woda alkaliczna uspraw-
nia trawienie, przemianę
materii, pracę wątroby
i nerek, a tym samym
na wiele sposobów działa
korzystnie także na poziom
cholesterolu. Liczne bada-
nia potwierdziły, że woda
alkaliczna ma działanie
przeciwcukrzycowe i prze-
ciwmiążdżycowe, m.in.
poprzez zmniejszenie stę-
żenia glukozy we krwi,
obniżenie trójglicerydów,
cholesterolu całkowitego
oraz frakcji LDL⁴.

Woda alkaliczna zwal-
cza również wolne rod-
niki i stany zapalne oraz
pomaga zrzucić zbędne
kilogramy – a właśnie nad-
waga jest jednym z istot-
nych czynników ryzyka
hipercholesterolemii.

Spróbuj kuracji ziołowych

Naukowcy z Uniwersy-
tetu w Reading odkryli,
że sprzedawany bez recep-
ty wyciąg z liści karczocha
obniża poziom choleste-
rolu. W ramach 12-tygo-
dniowego eksperymentu
75 ochotnikom codziennie
podawano 1280 mg tego
suplementu albo placebo.
Okazało się, że ekstrakt
z liści karczocha wywołał
niewielki, ale istotny staty-
stycznie spadek poziomu
cholesterolu w osoczu⁵.
Z kolei odwar z mnisz-

ka lekarskiego korzyst-
nie wpływa na wątrobę,
w której magazynowany
jest nadmiar cholesterolu.

Zgrany duet: imbir i czosnek

W kuchni indyjskiej
od wieków do mary-
nowania mięsa stosuje
się czosnek wymiesz-
any z imbirem. Gotową
przyprawę można kupić
w sklepach indyjskich lub
przygotować samodzielnie.
Badania dowodzą, że imbir
przyczynia się do obniżenia
cukru we krwi oraz może
regulować poziom frakcji
LDL, osiągając rezultaty
porównywalne do leków⁶.
Podobne działanie ma obec-
na w czosnku allicyna.
Jednak by uzyskać efekt
terapeutyczny, należy jeść
2-3 ząbki czosnku dziennie.
Mogą być surowe, duszo-
ne albo gotowane. Jeśli nie
znosisz czosnku, zastąp
go cebulą lub poriem.

Nie bój się kwasów tłuszczowych

Ich niedobór może powo-
dować podniesienie pozo-
mu cholesterolu. Kwasy
omega-3 pomagają utrzy-
mać prawidłowe stęże-
nie tego lipidu we krwi.
Znajdziesz je w rybach
oleistych. Z kolei jednonie-
nasyconych kwasów tłus-
zczowych, które najbardziej
obniżają poziom choleste-
rolu, dostarczą Ci oliwa
z oliwek i olej rzepakowy.
Oba te tłuszcze zachowu-
ją swoje prozdrowotne
właściwości, tylko gdy
są tłoczne na zimno. Odro-
biną oliwy skrapiaj sałat-
ki. Na oleju rzepakowym
smaż. Innym źródłem zdra-
wych tłuszczów są awo-
kado, migdały (bogate
w argininę, która zapobiega
zmianom miażdżycowym)

i orzechy. 50 g orzechów dziennie może obniżyć poziom LDL o ok. 5%⁷.

Witaminy C i E

Dbaj o ich podaż, bowiem te silne antyoksydanty odgrywają istotną rolę w utrzymaniu właściwego stężenia cholesterolu. Pierwsza reguluje jego metabolizm i usuwa jego nadmiar z tętnic. Druga zaś obniża poziom tego związku. Jeżeli w Twoim jadłospisie nie ma 5 porcji warzyw i owoców dziennie, koniecznie suplementuj te witaminy.

Magnez

Poziom tego pierwiastka w organizmie ma wpływ na stężenie cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze i wapnienie

tętnic, a jego niedobór to znany czynnik ryzyka wystąpienia m.in. migotania przedsionków.

Magnez jest również niezbędny do regulacji reduktazy 3-hydroksy-3-metyloglutarylo-koenzymu A (HMG-CoA), czyli enzymu kontrolującego produkcję cholesterolu. W tym przypadku minerał ma niektóre właściwości powszechnie stosowanych statyn, których działanie polega na blokowaniu tego enzymu. Jednakże statyny hamują produkcję cholesterolu nieprzerwanie, więc ograniczają jego dostępność na potrzeby syntezy i naprawy błon komórkowych, wytwarzania hormonów i witaminy D. Tymczasem magnez działa w sposób silnie zróżnic-

wany – uruchamia i wyłącza aktywność HMG-CoA w zależności od potrzeb⁸.

Pierwiastek ten ma również właściwości przeciwzapalne. Jego niedobór prowadzi do stresu oksydacyjnego, a tym samym zwiększa stan zapalny w organizmie. To z kolei uruchamia kaskadę zdarzeń skutkujących dysfunkcją naczyń krwionośnych, tworzeniem się skrzepów krwi oraz zmianą metabolizmu tłuszczów⁹. W ramach jednego z badań 14 kobiet po menopauzie poproszono o ograniczenie spożycia magnezu do 33% zalecanego dziennego spożycia. W ciągu zaledwie 78 dni (a u niektórych już 42) u uczestniczek obserwowano m.in. arytmie serca, podwyższenie pozio-

mu cukru we krwi i zmiany stężenia cholesterolu¹⁰.

Dotychczasowe prace sugerują możliwy związek między magnezem i gospodarką lipidową. Być może pierwiastek ten pełni funkcję kofaktora niektórych reakcji syntezy frakcji HDL. W jednym z badań u osób z największymi wartościami obwodu talii (kobiety powyżej 88 cm, a mężczyźni – ponad 102 cm) stężenia magnezu w surowicy były zdecydowanie mniejsze. Po 3 miesiącach suplementacji stwierdzono u nich znamienne statystycznie ujemne korelacje między zmianą jego poziomu a insulinoopornością i stężeniem insuliny na czczo. Jednocześnie u ochotników odnotowano

REKLAMA

Poczuj pełnię życia !


**BIO
MEDICAL
PHARMA**


GoodMood

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



HeartBeat

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



LicurFlex

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



LicurMax

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

Suplementy Diety
eprasa.pl/a9fd563c93

**BIO
MEDICAL
PHARMA**

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





Jak potwierdzają badania, jedzenie jabłek daje lepsze efekty niż przyjmowanie statyn, a przy tym jest wolne od skutków ubocznych. Są bogate m.in. w przeciwutleniacze, kwercetynę i rozpuszczalny błonnik, który spowalnia gromadzenie się w tętnicach płytek bogatej w cholesterol.

istotne zwiększenie stężenie frakcji „dobrego” cholesterolu HDL oraz redukcję wartości skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego¹¹.

Dla pań i panów
Nasiona lnu zawierają dużo rozpuszczającej cholesterolu lecytyny. Są też bogate w kwas linolenowy, który ma podobne dobroczynne właściwości jak kwasy omega-3. Jak ustalili amerykańscy naukowcy z University of Iowa, 3 łyżki siemienia lnianego dziennie wyraźnie obniżają podwyższony poziom złego cholesterolu... niestety, tylko u pań¹².

Możesz dodawać je zmieszane do sosów, wypieków.

Dobrym źródłem lecytyny jest też soja, która również u kobiet nie dopuszcza do podniesienia stężenia cholesterolu we krwi i zapobiega gromadzeniu LDL w wątrobie.

Lecytynę można też przyjmować w postaci suplementów.

Pokochaj yerba mate

Ten napój z suszonych i sproszkowanych liści ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis*) nasila aktywność enzymu obniżającego

poziom złego i zwiększającego stężenie dobrego cholesterolu. Zespół amerykańskich i argentyńskich naukowców dwukrotnie mierzył stężenie paraoksonazy-1 (PON-1): przed wypiciem i po wypiciu przez zdrowych wolontariuszy 0,5 l yerba mate, mleka lub kawy. W porównaniu do innych napojów, po spożyciu yerba mate aktywność enzymu wzrosła o 10%.

Działanie PON-1 polega na wiązaniu się z cząsteczką HDL. Zapobiega to utlenieniu HDL do LDL. Niska aktywność enzymu zwiększa podatność na rozwój miażdżycy indukowanej dietą¹³.

Jabłko dziennie...

... trzyma lekarza z daleka – mówi angielskie przysłowie. Jak potwierdzają badania, jedzenie tych owoców daje lepsze efekty niż przyjmowanie statyn, a przy tym jest wolne od skutków ubocznych. Jabłka to prawdziwa skarbnica substancji odżywczych, która niesie korzyści dla całego organizmu. Są bogate m.in. w przeciwutleniacze, kwercetynę i rozpuszczalny błonnik, który spowalnia gromadzenie się w tętnicach płytek bogatej w cholesterol. W różnych badaniach udowodniono, że jedzenie co najmniej 1 sztuki dziennie może znacząco ograniczyć ryzyko zachorowania na wiele nowotworów (zwłaszcza w obrębie jamy ustnej, gardła, krtań, okrężnicy i przełyku), redukuje prawdopodobieństwo cukrzycy typu 2, a u kobiet w ciąży jest w stanie uchronić nie-

narodzone dzieci przed astmą i oznakami alergii¹⁴.

Jednak najwięcej doniesień dotyczy korzystnego wpływu jabłek na układ krążenia. Już 25 g jabłka obniża prawdopodobieństwo udaru mózgu o 9%, co ozna-

BIBLIOGRAFIA PRÓCHNICA

1. Badanie „Opory Polaków przed korzystaniem z usług stomatologa”; SW Research na zlecenie Grupy LUX MED; n=692; CAWI; K i M między 25. a 60. r.ż.; październik 2020.
2. J Nat Sci Biol Med. 2013; 4 : 29–38
3. J.Dent. 1998; 26 :83–8
- 4-7. Ramiel Nagel „Naturalne metody na zdrowe zęby. Skuteczna remineralizacja szkliwa i zapobieganie próchnicy”, Vital
8. J Ayurveda Integr Med., 2020 Jan-Mar; 11(1): 82–88
9. Community Dent Oral Epidemiol. 1999;27:31–40.
10. Acta Med Acad. 2013; 42 : 140–155
11. Acta Odontol Scand. 2013; 71 :381–387
12. J Clin Dent. 1998; 4 :97–100
13. General Dentistry. 2008: 238–40
14. American Journal of Undergraduate Research. 2003; 2 (2):1–4

Podwyższony cholesterol

1. Endocrinol. Rev. 2011; 32:81–151
2. Am J Cardiol. 1995; 76:459–62; N Engl J Med. 2013; 368:1279–90; J Nutr. 2013; 143:788–94; J Nutr. 2011; 141:56–62
3. Am J Clin Nutr. 2020 Feb 1;111(2):307–318
4. Altern Ther Health Med 2016; 1:24–33; Journal of Food and Drug Analysis 2012; 20(1):394–397
5. Phytomedicine. 2008 Sep;15(9):668–75
6. Iran J Pharm Res. 2015 Winter; 14(1): 131–140
7. Journal of Nutrition 2005; 135(9): 2082–2089
8. J Am Coll Nutr 2004; 23: 501S–55
9. Arch Biochem Biophys 2007; 458: 48–56
10. J Am Coll Nutr 2007; 26: 121–132
11. Nefrol Dial Pol 2015; 19: 44–49
12. www.news.iastate.edu/news/2010/mar/flaxseed
13. Nutr J. 2019 Jan 19;18(1):5
14. Ann Oncol. 2005; 16:1841–4; J Am Coll Nutr. 2005;24:376–84; Thorax. 2007; 62:773–9
15. Stroke. 2011; 42:3190–5
16. Food Chem. 2014; 161:208–15; J Med Food. 2010;13:1313–23
17. The Journal of nutritional biochemistry. 13. 346–354
18. Sports Med. 2014; 44(2): 211–221

cza, że zjadanie jednego owocu dziennie może ograniczyć je o 36-45%¹⁵.

Wykorzystując modele matematyczne, zespół z Uniwersytetu w Oksfordzie stwierdził, że gdyby choć 70% populacji zjadało już 1 jabłko dziennie, pozwoliłoby to uniknąć 8,5 tys. zgonów z przyczyn naczyniowych.

Co istotne, niektóre odmiany mogą zapobiegać chorobom lepiej niż inne. Badania sugerują, że korzystne związki, takie jak flawonoidy i fenole, występują w tych owocach w bardzo zmienionych proporcjach, a do najzdrowszych gatunków należą Fuji, Red Delicious, Northern Spy, Gala, Honeycrisp

oraz Granny Smith¹⁶. Ważne jest oczywiście to, by kupować jabłka z upraw organicznych – owoce te znalazły się bowiem na liście najbardziej zanieczyszczonych pestycydami produktów rolnych, opracowanej przez amerykańską organizację non-profit Environmental Working Group.

Pij sok z rokitnika

Zespół z Regional Research Laboratory w Tivandrum wykazał, że sok z rokitnika zawiera 40% polifenoli, 50% flawonoidów i aż 70% witaminy C. Jest też bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe i sterole roślinne, które hamują wchłanianie cholesterolu frakcji LDL. Dodatkowo jest źródłem przeciwutleniaczy,

które obniżają jego poziom, zapobiegając w ten sposób zatykaniu się tętnic¹⁷.

Ciało w ruch!

Jeśli tego jeszcze nie robisz, to już najwyższy czas. Aktywność fizyczna powinna być stałym punktem programu każdego dnia. Możesz pływać, ćwiczyć, jeździć na rowerze stacjonarnym czy uprawiać jogę. Chodzi o to, by ruszać się przez co najmniej 30 min. Jeśli nie masz czasu na specjalne ćwiczenia, zafunduj sobie półgodzinny energiczny spacer. Badania wykazały, że regularna aktywność fizyczna podnosi poziom dobrego cholesterolu i obniża złego¹⁸. Poza tym ćwiczenia pomagają zrzucić zbędne kilogramy, co rów-

nież ma istotny wpływ na poziom cholesterolu.

Wyluzuj

Stres zwiększa poziom insuliny we krwi, co nasila lipogenezę i syntezę cholesterolu. Zdaniem akademików, pod wpływem długotrwałego napięcia organizm produkuje więcej kwasów tłuszczowych i glukozy, co z kolei zmusza wątrobę do wytworzenia cholesterolu, który transportuje je do tkanek. Stres nasila też procesy zapalne, sprzyjające powstawaniu złego cholesterolu. Dlatego warto znaleźć sposoby rozładowania napięcia. Najlepszy w tym wypadku jest ruch, który pozwala rozładować emocje. Polecam też jogę, masaż lub kąpiel.

REKLAMA

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Wybieraj spośród naszych nowości i bestsellerów!



Zobacz pełną ofertę książek na www.UlubionyKiosk.pl



Pogromca glutenu

Holistic Glutazym

Cena: 139 zł za 60 kapsulek

www.holistic-polska.pl



Suplement diety **Glutazym Holistic** zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (endopeptydazy, egzopeptydazy), które rozkładają cząsteczki glutenu i innych białek na łatwiejsze do przyswojenia przez organizm peptydy (krótkie łańcuchy białkowe) i pojedyncze aminokwasy. Preparat przeznaczony dla osób z nadwrażliwością na gluten, które nie są w stanie skutecznie go strawić, co zaburza prawidłowe funkcjonowanie jelit. Nie zastępuje diety bezglutenowej dla osób z celiakią. Produkt wegański.

Odchudzanie i oczyszczanie

Yango

Cykoria podróżnik

Cena: 39 zł (90 kaps.)

www.sklep.yango.pl



Cykoria podróżnik, zwana też podróżnikiem błękitnym, to gatunek rośliny należący do astrowatych. Posiada wiele właściwości korzystnie wpływających na nasze zdrowie. Dzięki temu, że przyspiesza spalanie tłuszczu, detoksykuje wątrobę oraz pobudza i reguluje wydzielanie soków trawienych, pomaga w odchudzaniu i kontrolowaniu wagi ciała. Poza tym suplementacja cykorią poprawia pracę serca i stan naczyń krwionośnych, a także poprawia perystaltykę jelit.

Wsparcie osłabionego organizmu

Mito-Pharma

QuinoMit Q10® Fluid MSE dr Enzmann

Cena: 339 zł (30 ml), 510 zł (50ml)

www.mito-pharma.pl



Chroniczne zmęczenie, brak sił, problemy z koncentracją czy obniżenie nastroju, mogą być następstwem długotrwałego stresu lub przebytych infekcji.

Istotnym elementem regeneracji organizmu jest zasilenie mitochondriów w koenzym Q10. QuinoMit Q10® to wyjątkowo dobrze przyswajalny koenzym Q10 w postaci ubiquinolu. Dzięki formie fluidu oraz ultramałym cząsteczkom preparat jest 8-krotnie lepiej przyswajalny niż tradycyjne tabletki. Zastosowanie innowacyjnej formuły pozwala na przyswojenie Q10 bezpośrednio przez śluzówkę jamy ustnej i jego natychmiastowe wykorzystanie, czego efektem jest regeneracja organizmu i podniesienie odporności.

Naturalny sposób na ukojenie nerwów i depresję

Code of Nature

Cannabi

100 % naturalny olej z konopi włóknistych

Full spectrum

Cena: 59 zł (promocja!)

<https://naturabazar.pl/199-code-of-nature>



Olej z konopi zawierający tylko naturalne fitosubstancje! Pełne spektrum kannabinoidów, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6! To najwyższej jakości, 100 % naturalny olej tłoczony z wysokiej jakości konopi siewnych – organiczny, wegański, z pierwszego tłoczenia, pozyskiwany innowacyjną metodą tłoczenia, bez GMO i konserwantów.

Redukuje stres i cholesterol, podnosi odporność, reguluje gospodarkę hormonalną, poprawia sen. Łagodzi stany zapalne, zapobiega chorobom układu krwionośnego, zabezpieczając naczynia krwionośne i serce. Chroni przed nowotworami, wspiera pracę mózgu, wątroby i jelit.

Misją Code of Nature jest łączenie uzdrawiających sił przyrody z nauką i tworzenie skutecznych produktów!

We deCODE the NATURE for Your Health www.codeofnature.eu

Na myślenie i widzenie

Yango
Luteina + DHA
Cena: 45zł (60 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Kwas dokozaheksaenowy (DHA) i luteina to duet, który dba o zdrowy rozwój oczu i mózgu, zwłaszcza u niemowląt i młodszych dzieci. DHA jest kwasem tłuszczowym omega-3, niezbędnym do rozwoju mózgu podczas ciąży i wczesnego dzieciństwa. Pozytywnie wpływa również na serce i wzrok. Nasz organizm produkuje DHA w małych ilościach, ale potrzebujemy go uzupełniać z pokarmów, takich jak ryby zimnowodne lub odpowiednio suplementować. Luteina zaś to cenny karotenoid, czyli pigment wytwarzany przez rośliny, nadający owocom i warzywom odcień od żółtego do czerwonego. W ludzkim ciele znaleźć go można w tych samych rejonach mózgu i oka co DHA. Suplement Luteina + DHA wykorzystuje ich synergiczne działanie.



Opalanie i młoda skóra. Czy to możliwe?

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl

Zawierają duże ilości witaminy E, czyli witaminy młodości, która genialnie i głęboko rewitalizuje skórę po opalaniu (czyli podrażnieniach termicznych, a nawet po radioterapii). W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Jednocześnie zawierają takie stężenie ozonu, które jest bezpieczne i daje najwyższą skuteczność. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw skóry i działa przez długi czas. Dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydro-lipidowy i zachowuje kwaśne PH skóry.



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).



Pożegnanie z tkanką tłuszczową

Yango
Biała fasola Fabenol® Max
Cena: 59 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

To naturalny ekstrakt z białej fasoli hamujący α -amylazę – enzym trawiący skrobię. Dzięki utrudnieniu jej trawienia preparat zmniejsza wchłanianie glukozy z posiłku. Przy niewłaściwej diecie i siedzącym trybie życia nadmiar węglowodanów przekształcany jest w tkankę tłuszczową i magazynowany w ciele, co skutkuje nadwagą i otyłością. Biała fasola Fabenol® Max pomaga w skutecznej i szybkiej redukcji tkanki tłuszczowej, a także obniża poziom cukru we krwi, przez co kontrola masy ciała jest dużo łatwiejsza.





Ochrona przed infekcjami

Singularis

Selen Forte Organic 200 ug

Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)

www.singularis.com.pl

kod rabatowy: OCLCNP-20%

ważny do 15 lipca



Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis

Odporność Kompleks

Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

kod rabatowy: OCLCNP-20%

ważny do 15 lipca



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%

ważny do 15 lipca



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%

ważny do 15 lipca



Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.



Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma

Bergamil forte

Cena: 34,50 zł (30 kaps.)

www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Opatentowana formuła: K2+D3 4000

Xenico Pharma

Menachinox K2+D3 4000

Cena: 24,50 zł (30 kaps.)

www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 4000

to najwyższej jakości

produkt, będący źródłem naturalnych witamin:

K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.



BIO witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Xenico Pharma

XeniVIT bio Witamina C 1000

Cena: 14,90 zł (30 kaps. V-Caps)

www.xenico.pl

XeniVIT bio C 1000 to produkt oparty na naturalnych ekstraktach owoców, przeznaczony dla osób dorosłych. Został dodatkowo wzbogacony o bioperynę – standaryzowany wyciąg z czarnego pieprzu – która pełni funkcję aktywatora podczas wchłaniania kwasu askorbinowego.

Preparat polecany szczególnie w okresach zwiększonego zapotrzebowania na witaminę C, np. podczas nasilonego narażenia na infekcje w sezonie jesienno-zimowym.



Obniż cholesterol i wzmocnij serce

Xenico Pharma

Monolipid K

Cena: 20 zł (30 kaps.)

www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.



Dla sprawnych stawów

Bio Medical Pharma

LicurFlexII

Cena: 139 zł (30 kaps.)

www.bmpharma.pl



Licur Flex II to suplement diety wzmacniający stawy. Preparat zawiera w swoim składzie unikatowe połączenie składników – kurkuminy NovaSQL, kolagenu typu II, miedzi, manganu i witamin C oraz D. Licur Flex II wykorzystuje nowoczesną technologię duocaps, która pozwala na zamknięcie w jednej kapsułce składników o różnych formach i profilach. Dzięki temu jedna kapsułka może zawierać zarówno sproszkowany kolagen, jak i płynną kurkuminę. Licur Flex II zalecany jest osobom, które chcą poprawić kondycję swoich stawów, prowadzić aktywny tryb życia czy zachować mobilność mimo małej aktywności ruchowej.

Ochrona przeciwsłoneczna

Herbal Care SUN

Aloes mleczko dla dzieci i balsam po opalaniu

Cena: 30,99 zł (150 ml), 11,99 zł (200 ml)

<https://sklep.farmona.pl>



Linia kosmetyków Herbal Care SUN łączy roślinne składniki z filtrami organicznymi i mineralnymi UVA i UVB. Produkty zawierają nawilżający sok z aloesu oraz łagodzącą wodę termalną, a przy tym są wodoodporne i piaskoodporne. Gdy podróżujesz z dziećmi doskonale sprawdzi się roślinne wodoodporne mleczko do opalania SPF50 dla dzieci ALOES z wodą termalną. Można je stosować już od 1. r.ż. Bezzapachowa formuła gwarantuje optymalną ochronę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. W zestawie warto mieć też SOS Roślinny kojący balsam po opalaniu ALOES z wodą termalną. Dzięki lekkiej formule błyskawicznie i długotrwale nawilża, daje uczucie chłodu, ukojenia i świeżości po opalaniu, przynosząc natychmiastową ulgę podrażnionej skórze.

Siła spokoju

Yango

Ashwagandha

Żeń-szeń indyjski

Cena: 49 zł (90 kaps.)

www.sklep.yango.pl



Ashwagandha to pełne antyoksydantów ziele używane w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Roślina wykazuje właściwości adaptogenne, co oznacza że ma pozytywny wpływ na stan układu nerwowego i mózgu. Ashwagandha pomaga w zaadaptowaniu się do warunków stresu, zmniejszając jego wpływ na organizm i poprawiając nastrój. Regularna suplementacja ashwagandą poprawia wygląd skóry, wspiera zdrowie żeńskich narządów rozrodczych, pomaga utrzymać liczbę i ruchliwość plemników, spowalnia procesy starzenia, ułatwia pracę układu oddechowego, podnosi witalność, usprawnia zdrowie sercowo-naczyniowe, przyczynia się do równowagi emocjonalnej.

Delikatne oczyszczanie

Rewitalizujący peeling do twarzy

Cena 37,99 zł (60 ml)

www.amvicosmetics.com



Ten wielozadaniowy produkt został stworzony na bazie łupin z orzecha włoskiego, z dodatkiem m.in. czerwonej algi koralowej, która wspiera równowagę lipidową skóry, uelastycznia i pobudza naskórek do odbudowy, aktywnego węgla usuwającego zanieczyszczenia oraz aloesu odpowiadającego za nawilżenie i regenerację. Co ważne jest wegański, bezglutenowy, nietestowany na zwierzętach i wyprodukowany w Polsce!

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.





prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

**Do 6*
wydań
gratis**

*Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł.
Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

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



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 14I

Gliwice

☐ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12,
tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

☐ Sklep U Natury, ul. Balwierska 33,
tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

☐ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

☐ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

☐ Kenay Sklep – 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

Łowicz

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

☐ Zdrowo Zakręcenie, 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-zioł.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 sierpniowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:**
Zdradliwe nadciśnienie
- **Temat numeru:** Czy wiesz, co jesz?
- Covid i co dalej? Jak zadbać o zdrowie po przechorowaniu koronawirusa
- Rak płuc na celowniku
- Pasożytnicza dywersja
- Jak sobie radzić z...
infekcjami intymnymi
zespołem niedoboru testosteronu



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@oczymbokarze.pl

Sekretarz redakcji
Aleksandra Nowakowska
aleksandra.nowakowska@oczymbokarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszyńska@oczymbokarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymbokarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska,
Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20
Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47
Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymbokarze.pl,
tel. 22 257 84 98
Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, tel. 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.oczymbokarze.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 7/2021
na licencji WDDTY

**WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton
This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name 'What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.



RUTA ZWYCZAJNA (*RUTA GRAVEOLENS*)

W starożytności ziele ruty służyło jako środek moczopędny i rozkurczowy oraz afrodyzjak. Dzisiaj znajduje zastosowanie w zwalczaniu problemów jelitowych, krążeniowych i nerwowych.

Ruta zwyczajna to ziele, które już w czasach starożytnych ceniono jako roślinę magiczną, obrzędową i leczniczą. Hipokrates zalecał ją jako środek moczopędny i rozkurczowy oraz afrodyzjak¹, a w dawnej Polsce ruciany wianek symbolizował czystość panny młodej. Nazywano ją też kobiecym ziołem, ponieważ miała łagodzić bolesne miesiączki, migreny i objawy menopauzy.

Obecnie ta roślina stanowi jeden z ważniejszych składników mieszanek przeciwmiażdżycowych, naskórkowych, krążeniowych i uspokajających, a badania naukowe potwierdzają jej potencjał w leczeniu chorób układu krążenia, nowotworowych i neurologicznych.

Związki aktywne

Surowcami zielarskimi są przede wszystkim ziele, ale i liść ruty. Oba zawierają olejek eteryczny, furanokumaryny, flawonoidy (m.in. rutynę i kwercetynę), alkaloidy (jak skimianina, graweolina, arboryna i rutamina), kumarynę, umbeliferon, kwasy organiczne, witaminę C oraz sole mineralne².

Na kłopoty jelitowe

Dzięki alkaloidom i furanokumarynom roślina działa przede wszystkim spazmolytycznie (rozkurczowo) na przewód pokarmowy. Wspomaga wytwarzanie i wydzielanie żółci, co przekłada się na lepsze trawienie³. Dlatego też przetwory z ruty stosuje się najczęściej w stanach skurczowych żołądka, jelit i dróg żółciowych, zastojach żółci i zaburzeniach trawiennych, okresowych wzdęciach i bólach brzucha.

Na wrzody

Innym tradycyjnym zastosowaniem ruty jest zwalczanie choroby wrzodowej. Badanie przeprowadzone na szczurach potwierdziło, że wodno-alkoholowy ekstrakt z rośliny wykazuje w tym przypadku działanie ochronne na żołądek, m.in. wpływając korzystnie na jego kwasowość, poziom glutationu i aktywność pepsyny⁴.



BIBLIOGRAFIA

1. J Ethnopharmacol. 2008 Mar 28; 116(3):469-82
2. J Agric Food Chem. 2004 Jun 2; 52(11):3345-9; Journal of Zhejiang A&F University 2018; 35(3):572-580
3. Anticancer Res. 2011 Jan; 31(1):233-241
4. J Ayurveda Integr Med. 2016 Mar; 7(1):38-43
5. J Tradit Complement Med. 2020 Jun 4; 10(3):309-314
6. Pharm Biol. 2013 Dec; 51(12):1552-8; Exp Toxicol Pathol 2011 Mar; 63(3):285-90
7. Inflammopharmacology. 2009 Apr; 17(2):100-5
8. Afr J Tradit Complement Altern Med. 2014 Apr 3; 11(3):173-81
9. J Agric Food Chem. 2003 Feb 12; 51(4):890-6
10. Cell Commun Adhes 2014 Aug; 21(4):229-38
11. Saudi Pharm J. 2018 May; 26(4):504-508; J Food Drug Anal 2015 Sep; 23(3):516-528

Na ukojenie nerwów i neurodegenerację

Rutę stosowano tradycyjnie jako środek uspokajający w mało nasilonych stanach rozkojarzenia i wyczerpania nerwowego, zwłaszcza w nerwicy wegetatywnej, objawiającej się np. napadowymi skurczami i bólami w przewodzie pokarmowym, pulsowaniem w skroniach czy migrenowymi bólami głowy. Co więcej, obecne w rucie składniki mogą zakłócać patologiczne mechanizmy odpowiedzialne za neurodegenerację i śmierć komórek nerwowych. W różnych eksperymentach wykazano, że szczególnie korzystnie oddziałuje rutyna, skuteczna w walce z neurotoksycznością, a wodne ekstrakty

z *Ruta graveolens* sprzyjają ponownemu wejściu w cykl komórkowy i różnicowaniu komórek neuronalnych⁵.

Na kłopoty z krążeniem i ciśnieniem

Obecna w surowcu rutyna ma właściwości antyoksydacyjne, uszczelniające naczynia i przeciwwysiękowe, a inne obecne w niej substancje (np. alkaloidy) działają hipotensyjnie (obniżają ciśnienie krwi) poprzez rozkurczanie i wzmacnianie naczyń krwionośnych. Dzięki temu ziele ruty można wykorzystać przy schorzeniach układu sercowo-naczyniowego, np. miażdżycy i hipercholesterolemii⁶. Poprawia też mikrokrążenie, przez co wspomaga walkę z pajączkami, żylakami, opuchlizną i ciężkością nóg.

nie hamujące surowca przeciwko *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa* i *Candida albicans*¹⁰.

Na nowotwory

Ekstrakt z ziele ruty wykazuje zdolność zatrzymywania rozrostu komórek rakowych. Przy zastosowaniu surowca w stężeniu 60 µg tworzenie nowych kolonii zostało zahamowane prawie w 100%. Jak wykazano, jednym z mechanizmów przeciwnowotworowego działania rośliny jest zatrzymanie kilku faz cyklu komórkowego¹¹.



Metryczka:

Występowanie: ruta pochodzi z południowo-wschodniej i wschodniej Europy, ale rozprzestrzeniła się na wszystkich kontynentach. W Polsce jest rośliną uprawianą, czasami dziczącą.

Surowiec: ziele (*Rutae herba*) i liście (*Rutae folium*).

Pora zbioru: surowiec pozyskuje się od maja, ale największe zbiory mają miejsce na przełomie czerwca i lipca oraz pod koniec sierpnia.

Ważne: roślina może powodować poparzenia i przebarwienia skóry, zwłaszcza podczas słonecznej pogody, dlatego należy zbierać ją w rękawiczkach, a podczas stosowania surowca nie wystawiać się na działanie promieni słonecznych. Ruta działa poronnie, wywołując skurcze macicy i krwawienie.

Zastosowanie ruty

Napar

2 łyżeczki ziele zalej 200 ml wrzącej wody. Zaparzaj pod przykryciem przez 30 min, a następnie odcedź. Pij 2 razy dziennie po 100 ml. Po schłodzeniu możesz używać naparu zewnętrźnie do przemywania ropni, pryszcz i ran na skórze.

Nalewka

50 g ziele ruty zalej 300 ml alkoholu o mocy 40-60%. Pozostaw do maceracji w chłodnym i ciemnym miejscu na 14 dni. Po upływie tego czasu odfiltruj i zlej do butelki. Zażywaj 2 razy dziennie po 5 kropli na cukrze, np. w celu złagodzenia bólów brzucha wywołanych stresem i przemęczeniem.

Olej rutowy

50 g ziele zalej 200 ml oleju rozgrzanego do temperatury 60°C. Naczynie szczelnie zamknij i pozostaw do wytrawienia na 10 dni. Odfiltruj i zlej do butelki. Spożywaj do 2 razy dziennie po 1 łyżeczce po jedzeniu lub wcieraj w skórę przy dermatozach i łojotoku.

Mieszanka przeciwmiażdżycowa

Wymieszaj po 10 g liści lub ziele ruty i owoców kminku, dodaj po 20 g korzeni kozłka, liści melisy i kwiatów głogu. Wsyp 1,5 łyżki mieszanki do termosu i zalej 2 szklankami wrzątku. Przykryj i odstaw na 1-2 godz. Pij po 0,5 szklanki 3 razy dziennie między posiłkami.

Na zwyrodnienie stawów

Właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne składników aktywnych ruty zwyczajnej sprawiają, że ziele znajduje zastosowanie w przypadku dolegliwości reumatycznych. Rzeczywiście okazało się, że metanolowy ekstrakt z *Ruta graveolens* redukuje stan zapalny i stres oksydacyjny w modelu zapalenia stawów wywołanego adiuwantem u szczurów, hamując obrzęk skuteczniej niż indometacyna⁷.

Na gorączkę

W badaniach na zwierzętach oceniono również aktywność antynocycyptyną, przeciwzapalną i przeciwgorączkową metanolowego ekstraktu z liści *Ruta graveolens*. Okazało się, że surowiec znacznie opóźnił czas reakcji myszy na stymulację termiczną oraz zmniejszył obrzęk wywołany karageniną i gorączkę spowodowaną infekcją *E. coli*. Zdaniem autorów uzyskane wyniki uzasadniają stosowanie tej rośliny w leczeniu bólu, stanów zapalnych i gorączki⁸.

Na grzyby i bakterie

Testy wykazały, że obecne w rucie alkaloidy cechują się silną lub umiarkowaną aktywnością przeciwko różnym gatunkom grzybów pasożytniczych na roślinach, w tym *Colletotrichum acutatum* opornym na benomyl, *Fusarium oxysporum* i *Botrytis cinerea*⁹. Co jednak istotniejsze z klinicznego punktu widzenia, stwierdzono także skuteczne działa-

Kannabinoidy przy zaburzeniach lękowych

Organiczne związki obecne w konopiach pomagają w schorzeniach neuropsychiatrycznych, np. lęku napadowym, a także bezsenności i obniżonym nastroju

O leczniczym oddziaływaniu konopi indyjskich wiadomo od dawna. Wiele kultur od wieków traktowało je jako skuteczny lek na różne dolegliwości. Medycy ze starożytnych Chin stosowali je na malarię, bolesne menstruacje, dnę moczanową i zaparcia. W średniowieczu marihuana lecznicza była używana przy epilepsji, nudnościach i wymiotach, a w medycynie zachodniej powszechnie stosowana jako środek przeciwbólowy¹.

Jednym z wielu cennych dla zdrowia składników występujących w konopiach jest kannabidiol (CBD). Niedawny wzrost publikacji naukowych wykazał przedkliniczne i kliniczne dowody, wskazujące na działanie uspokajające kannabidiolu w ośrodkowym układzie nerwowym².

Interdyscyplinarne CBD

W Centrum Wholeness – dużej klinice zdrowia psychicznego w Fort Collins w stanie Kolorado, specjalizującej się medycynie integracyjnej i psychiatrii, sprawdzono jak kannabidiol działa na pacjentów ze zdiagnozowanymi zaburzeniami lękowymi oraz bezsennością. W tym interdyscyplinarnym środowisku medycznym CBD już wcześniej było wykorzystywane w opiece klinicznej przez psychiatrów, naturoterapeutów czy akupunkturzystów.

Do eksperymentu badawczego wybrano 72 dorosłych z objawami lękowymi (66%) i bezsennością (34%). Uczestnicy byli w wieku 18-70 lat. Większość pacjentów z rozpoznaniem lęku stano-

wili mężczyźni (60%), natomiast wśród osób z zaburzeniami snu przeważały kobiety (64%). Przez 2 miesiące podawano im CBD i monitorowano ich stan zdrowia. U większości uczestników stany lękowe zostały zniwelowane, a objawy bezsenności zmniejszyły się. Już podczas pierwszej miesięcznej oceny po rozpoczęciu leczenia kannabidiolem, 80% i 66% wszystkich pacjentów doświadczyło odpowiednio poprawy lęku i snu. Jednak w miarę upływu czasu okazało się, że działanie CBD dawało trwalsze efekty w terapii przeciwlękowej niż w leczeniu bezsenności.

Kannabidiol był lepiej tolerowany, a niewielu pacjentów zgłaszało

(300-600 mg/dzień)³. Specjaliści z Centrum Wholeness na podstawie tego badania doszli do wniosku, że CBD wydaje się lepiej tolerowane niż rutynowe leki psychiatryczne.

Ukojenie lęku

Wyniki raportu klinicznego z Kolorado potwierdzają istniejące już wcześniej dowody naukowe na temat kannabidiolu. Faktem jest, że redukuje on lęk. Udowodniono, że uwalnia endorfiny, podobnie jak to się dzieje po wysiłku fizycznym. Jest to częściowo indukowane przez anandamid działający na receptory CB1, wywołując w organizmie działanie przeciwlękowe⁴. Aktywność CBD na receptorach 5-HT może prowadzić do jego neuroprotekcyjnych, przeciwdepresyjnych i przeciwlękowych korzyści, chociaż mechanizm działania, dzięki któremu kannabidiol redukuje niepokój, jest wciąż niejasny⁵. Potwierdzono, że jest pomocny w zmniejszaniu lęku przy wystąpieniach publicznych. Pomagają w tym dawki 300-600 mg⁶. Badanie krzyżowe porównujące CBD z nitrazepamem jest dowodem na to, że 160 mg CBD wydłużało czas snu⁷. Inne badanie wykazało, że poziom kortyzolu w osoczu zmniejszył się znacznie, gdy podano doustnie CBD (300-600 mg) i pacjenci doświadczyli działania uspokajającego, a także podnoszącego nastrojów⁸. Długotrwałe stosowanie 10-400 mg kannabidiolu dziennie nie wywołało toksycznego wpływu, dobrze tolerowane były nawet dawki do 1,5 g/dzień⁹.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



skutki uboczne – w ciągu pierwszego tygodnia 2 osoby skarżyły się na zmęczenie, a 1 na wysuszenie spojówek. Dawki stosowane w tym badaniu (25-175 mg/dzień) były znacznie niższe niż w literaturze klinicznej



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. Annu Rev Neurosci. 2016 Jul 8;39:1-17
2. Perm J. 2019; 23: 18-041
3. Front Pharmacol. 2017 May 11;8:259
4. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Oct 20;112(42):13105-8
5. J Pharmacol. 2010 Jan;159(1):122-8
6. Front Pharmacol. 2017 May 11;8:259
7. Pharmaceuticals (Basel) 2012 May 21; 5 (5):529-52
8. Braz J Med Biol Res. 1993 luty; 26 (2):213-7
9. Cannabis Cannabinoid Res. 2017 Jun 1;2(1):139-54

„Potępili mnie i wyśmiali... I coś z tego, skoro wyleczyłem moją żonę z miażdżycy!”

Odważył się zakwestionować utarte metody leczenia miażdżycy. Został skrytykowany i napiętnowany przez środowisko branżowe. Tymczasem jego odkrycie może uchronić miliony ludzi przed zawałem czy udarem mózgu.

Przez 27 lat leczyłem ludzi chorych na serce i miażdżycę. Przyjmowałem mnóstwo ludzi, którym skrupulatnie przepisywałem tony leków: na rozrzedzenie krwi, obniżenie ciśnienia lub cholesterolu. W głębokim przekonaniu, że te tabletki uchronią ich przed najgorszym, czyli przed całkowitą zatkaniem tętnic i ostrą niewydolnością mięśnia sercowego. Jakże się myliłem...

Przez te 27 lat myślałem, że wywiązuję się dobrze ze swojego obowiązku. Aż do momentu, gdy u mojej żony stwierdzono ciężką miażdżycę tętnicy wieńcowej. Wdrożyłem u żony standardowe leczenie. Ale jak się okazało później...

Zamiast ją leczyć, wpędzałem ją do grobu!

Zona mi zaufała i przyjmowała leki na obniżenie statyn. Aż do momentu dnia jej 59. urodzin, gdy dostała zawału...

Na szczęście zawał okazał się lekki. Jednak ja zdałem sobie sprawę, że moje leczenie nie przynosi żadnych rezultatów. Po raz pierwszy w życiu poczułem się bezradny. **Kim jestem, skoro nie potrafię pomóc mojej żonie?**

Każdy wie, że pierwszy zawał to sygnał ostrzegawczy. Tylko 50% ludzi przeżywa drugi zawał i zaledwie 3% trzeci. Byłem w rozpacz...

Wątpiąc w siebie, zwątpiłem w medycynę

I wtedy natrafiłem na książkę Michela de Langerilla (kardiologa), który otwarcie pisze o negatywnych skutkach przyjmowania statyn oraz o prawdziwej przyczynie zatykania tętnic. „Cholesterol jest dobry dla zdrowia” – przeczytałem tę szokującą informację. Dowiedziałem się, że cholesterol to tylko objaw tego, że w naszym organizmie jest stan zapalny. To woskowa maź, która nie tyle zatyka tętnice, ile próbuje zalepić już powstałe rany. **To znaczy, że jest zupełnie odwrotnie, niż wpajano mi na uniwersytecie!** Dowiedziałem się

też o prawdziwym działaniu tzw. beta-blokerów, leków przeciw arytmii, na nadeisnienie... Byłem w szoku!

Cale armie lekarzy przepisują ufnym jak dzieci pacjentom tony leków na obniżenie cholesterolu we krwi. Tymczasem nadal NIE WIADOMO w 100%, dlaczego tworzą się blaszki miażdżycowe. Nie ma żadnych badań, które mogłyby poświadczyć, że to cholesterol powoduje chorobę niedokrwinną serca czy zatkanie tętnic. Czym więc jest miażdżycy?

Miażdżycy to choroba warstwy komórek wyściełających tętnice. Na skutek ich uszkodzeń krew przestaje swobodnie sypać po ściankach tętnic, powstają ranki i zakrzepy, czyli tzw. płytki miażdżycowe. Z tego powodu przepływ krwi w tętnicy jest ograniczony.

Dlaczego krew przykleja się do tętnic i tworzy skrzepy?

To proste. Jeśli ścianki tętnicy są na tyle śliskie, że krew płynie w nich swobodnie, organizm jest zdrowy. Jeżeli jednak ich powierzchnia robi się porowata i „szorstka”, tworzą się ranki, zgrubienia i stany zapalne. Odkryłem, że są 4 ważne substancje, które utrzymują zdrowie ścianek naszych tętnic: witaminy D i B2, rutozyd z kwiatu perełkowca japońskiego i ekstrakt z nasion kasztanowca zwyczajnego. Jednak do naprawienia już powstałych zniszczeń nie wystarczyłyby po 10 tabletek witamin dziennie. Zatkane tętnice zamieniają się bowiem w bombę zegarową, która może w każdej chwili wybuchnąć...

Jak naturalnie usunąć groźne złoże miażdżycowe?

Od tysięcy lat w tradycyjnej medycynie azjatyckiej w leczeniu zaburzeń układu krążenia wykorzystuje się perłowicę japońską. Zawiera substancje czynne (m.in. lektyny i antrachinony), które szybko i bezinwazyjnie zmiękczają skrzepy krwi

zalegające w tętnicach oraz przywracają komórkom wyściełającym tętnice odpowiednią poślizgowość. To sprawia, że krew znów swobodnie płynie, docierając do najdalszych organów i naczyń włosowatych.

5 lat temu pojechałem do Azji i odbyłem kursy mistrzowskie na tamtejszych uczelniach medycznych w Tajpej oraz w Pekinie. Tam dowiedziałem się o cudownych właściwościach korzenia perłowca japońskiego. Zaczęłem sprowadzać tę substancję dla mojej żony, która przez 3 miesiące pod kierunkiem profesora z Tajpej przyjmowała kurację.

Zona podeszła do kuracji sceptycznie. Jednak już po 1. miesiącu zaczęła się czuć dużo lepiej. Dusznosci mijaly, więc odzyskiwała wiarę w wyleczenie. Ja jednak wiedziałem, iż najważniejsze okazały się wyniki badań. Tymczasem zbliżał się termin zabiegu angioplastyki i wszczepienia stentów...

Po 3 miesiącach zona zrobiła kompleksowe badania i okazało się, że: 1) cholesterol LDL jest w normie i wynosi 105 mg/dl; 2) ciśnienie krwi się unormowało i wynosi średnio 130/78 mmHg; 3) zawartość trójglicerydów we krwi spadła aż do 120 mg/dl; I **NAJWAŻNIEJSZE: nie ma śladu w tętnicach po tzw. blaszkach miażdżycowych!**

Takie wyniki dała w 100% naturalna, roślinna kuracja z Tajpej. Oczywiście odwołaliśmy termin zabiegu angioplastyki. Gdy lekarz w szpitalu spojrzał na wyniki badań, nie wiedział, co powiedzieć.



Marc Anthony Derwick, specjalista ds. chorób krążenia z 29-letnim stażem. Obecnie mieszka w Australii

W kraju byłem skończony...

Gdy przestałem przepisywać pacjentom statyny, donieśli na mnie. Nie chcieli słyszeć o jakichś tam alternatywnych metodach. Ludzie uważają, że to podejrzane. Chociaż znalazłem w Anglii producenta, który zaczął produkować suplement na bazie 100-letniego korzenia perłowca japońskiego twierdzili, że chcą tylko zarobić i że wpędzą ludzi do grobu swoimi - szarlatanскими metodami. **A przecież wyleczyłem moją własną żonę z miażdżycy!** W końcu wyjechałem z kraju i przenieśliem się do Australii, gdzie otworzyłem prywatny gabinet. Nadal przychodzą do mnie schorowani ludzie. Ale teraz wiem, że potrafię ich **NAPRAWDĘ wyleczyć.**

Kuracja, która w 3 miesiące oczyszcza tętnice

Znalazłem producenta, który na moje zamówienie produkuje preparat na udrożnienie tętnic. Ludzie przychodzą do mnie, a wieści o nim roznoszą się w tempie błyskawicy. Zmieniłem swoje podejście do medycyny i patrzę teraz inaczej na choroby układu krążenia. Mimo, że w kraju spotkałem się z atakami i obelgami od innych specjalistów po fachu, nie przejmuję się tym. Najważniejsze, że moja żona jest **ZDROWA.**

DOFINANSOWANIE DLA PIERWSZYCH 150 OSÓB!

TYLKO do 29 lipca 73% taniej!

Preparat na udrożnienie tętnic otrzymasz tylko w sprzedaży telefonicznej. Nie jest dostępny w sklepach i aptekach. Zamawianie jest **bezpieczne, ponieważ płaci się dopiero po otrzymaniu przesyłki.** Dodatkowo pierwsze 150 osób, które zadzwoni do 29 lipca 2021 r. otrzyma **całkowicie darmową wycenę!** Zadzwoni najlepiej już dzisiaj, a otrzymasz preparat prof. Derwicka ze zniżką (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 61 300 32 56

Pon. - niedz. 08:00-20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

