

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

Jak odwrócić
kłopoty
z pamięcią?

Bóle głowy
od hormonów
i chorej tarczycy

Cofnij cukrzycę
i choroby
z autoagresji

Nowa terapia na
raka odpornego
na chemię

Uważaj,
próchnica
kąsa stawy!

Broń się przed covid-19



10

sposobów
na
pokrzywkę

Jak sobie radzić z...
• wolnymi rodnikami
• gorączką

Numer 12 | grudzień 2020

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 177230 015991 02



12 >

Popraw metabolizm z wodą alkaliczną – odporność zaczyna się w jelitach!

Prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego jest nierozdzielnie związane z odpowiednim nawodnieniem. Gdy trawienie szwankuje, a jelita zasiedlają niepożądane bakterie, organizm nie może bronić się przed wirusami.

Ulatująca z nas woda jest nośnikiem substancji odżywczych, rozpuszczalnikiem elektrolitów i związków powstających w procesach metabolicznych oraz naturalnym środkiem transportu witamin i hormonów¹. Odpowiada również za zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej, reguluje pasaż jelitowy i zapobiega zaparciom. Bez niej niemożliwy staje się prawidłowy przebieg procesów metabolicznych, trawienia i wchłaniania. Jej niedobór prowadzi do zaburzenia wewnątrzustrojowej homeostazy i procesów termoregulacji².

Innymi słowy – woda to nośnik, który umożliwia wchłanianie wartościowych substancji oraz pozbywanie się szkodliwych (detoksykację), a przy tym wpływa korzystnie na mikroflorę bakteryjną.

Ostona dla jelit

Utrzymanie równowagi pH w diecie (tak, by alkaliczne produkty stanowiły ok. 70-80%) sprzyja tworzeniu optymalnej flory bakteryjnej jelit, bowiem jest ona karmiona przez błonnik i nieprzetworzone produkty roślinne. Bez zadbania o mikrobiom składniki mineralne z pożywienia nie będą dobrze przyswajane, za to toksyny zaczną się przedostawać do krwioobiegu.

Dlatego też zaleca się w diecie dużo błonnika roślinnego ze świeżych warzyw, a dodatkowo kiszonki (probiotyki), których namnażanie

stymulują prebiotyki (czosnek, cebula, por, cykoria, szparagi, pomidory). Takie połączenie jest najbardziej skutecznym sposobem odbudowy prawidłowej flory jelitowej i unormowania pracy układu pokarmowego, wymaga jednak odpowiedniego nawodnienia. Błonnik pochłania bowiem bardzo duże ilości wody i pęcznieje pod jej wpływem, powodując zwiększenie objętości treści pokarmowych. Zmusza to jelita do bardziej efektywnej pracy, dając jednocześnie uczucie sytości. Dlatego posiłki bogate w błonnik należy spożywać z odpowiednio dużą ilością płynów.

Wspólnie przeciw wirusom

Kiedy uda się poprawić metabolizm i przywrócić równowagę mikrobiomu, skorzysta na tym również układ immunologiczny. W końcu odporność zaczyna się w jelitach, co oznacza, że właśnie te mikroorganizmy odgrywają szczególną rolę w walce z infekcjami.

Nie mniej ważne pozostaje nawodnienie: woda jest bowiem głównym składnikiem nie tylko krwi, ale także limfy, do zadań której należy transport białek i komórek istotnych z punktu widzenia właściwej odpowiedzi układu immunologicznego na patogeny. Nic dziwnego, że w trakcie leczenia infekcji lekarze jako podstawową interwencję zalecają odpowiednie nawodnienie organizmu.

Skutecznie nawodnienie

W ostatnich latach coraz większą popularnością cieszy się woda alkaliczna, czyli o zwiększonym pH. Okazuje się, że w porównaniu do zwykłej zapewnia ona lepsze nawodnienie po intensywnym wysiłku fizycznym³. To zaś oznacza, że dzięki niej śluzówki są lepiej nawilżone, co zwiększa odporność naturalnych barier organizmu na drobnoustroje. Ma to szczególne znaczenie w okresie jesienno-zimowym, kiedy suche powietrze w pomieszczeniach sprzyja wysychaniu śluzówek i skóry, co w rezultacie powoduje skłonność do podrażnień i świądu, a zadrapania skóry czy pękające kąciuki ust stanowią wrota zakażenia.

Woda alkaliczna normalizuje również procesy trawienne, poprawiając wypróżnienia i łagodząc dolegliwości jelitowe, a ponadto może pomóc w dezaktywacji pepsyny, głównego enzymu powodującego refluks żołądkowy⁴.

Reasumując woda alkaliczna to prosty i naturalny sposób na poprawę wchłaniania substancji odżywczych, regulację pracy układu trawiennego oraz łagodzenie dolegliwości jelitowych i wsparcie odporności.

BIBLIOGRAFIA

1. Standardy Medyczne 2007; 4: 83-85
2. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab 2003; 17: 471-503
3. J Int Soc Sports Nutr 2016; 13:45
4. Med Gas Res. 2018 Oct-Dec; 8(4):160-166; Ann Otol Rhinol Laryngol. 2012 Jul;121(7):431-4. doi: 10.1177/000348941212100702

OD TERAZ KAŻDEGO STAĆ NA LUKSUSOWE LECZENIE – DOMOWA MAGNETOTERAPIA
JUŻ PO PIERWSZYM ZAŁOŻENIU UWOLNI CIĘ OD BÓLU I POSTAWI NA NOGI!

REKLAMA

Dzięki biomedycznej bransoletce trwale wyeliminowała ból i zmęczenie ze swojego życia

Ty także nie musisz już nic robić, aby definitywnie pozbyć się bólu stawów, migreny, reumatyzmu, zwyrodnień, a także trwale wzmocnić tkanki stawowe. Wystarczy, że założysz biomedyczną biżuterię na nadgarstek, a ona sprawi, że dotychczasowe dolegliwości znikną jak ręką odjął. Wyrażna poprawa zdrowia i kondycji fizycznej odczuwalna już po 24h!

Zawsze byłam osobą zabieganą. Jednak w pewnym momencie częste bóle stawów i nieustanne migreny zmieniły wszystko. Przez reumatyzm i ciągłe zmęczenie nie byłam w stanie wykonywać codziennych czynności. Co prawda pomagali mi moi bliscy, jednak nie mogłam już dłużej znieść tego wiecznego wyręczenia mnie we wszystkim.

Na każdy ból czy klucie, łykałam masę preparatów przeciwbólowych, jednak miałam wrażenie, że nawet one nie są w stanie usmierzyć moich katuszy. Pewnego dnia sąsiadka przyniosła mi bransoletkę, dzięki której pozbyła się problemów z równowagą i trwale pokonała problem stanów zapalnych. Nie uwierzyłam, dlatego zdjęła ją i sama założyła mi na rękę. - *Ponoś przez tydzień, nie zdejmuj, a zobaczysz* – odparła z powagą.

Nosiłam jej błyskotkę tylko dlatego, by udowodnić Baśce jak bardzo się myli. Jednak rano zmieniłam zdanie. Zauważyłam, że ból reumatyczny nie budził mnie w nocy, od tego czasu spałam coraz lepiej. Po tygodniu noszenia boleści reumatoidalne i migreny zniknęły na dobre! Wtedy też przekonałam się do cudownych właściwości bransoletki. Zamówiłam dla siebie opaskę wzbogaconą o dodatkowe jony srebra i turmalin, ponieważ od lat zmagałam się z zaawansowaną artrozą stawów i bólami kręgosłupa, a także mam problemy z krzepliwością krwi i migotaniem przedsionków. Noszę biomedyczną bransoletkę już pół roku i nadal nie odczuwam żadnego bólu! Ponadto zauważyłam, że wzmocniła się moja odporność i vitalność, bo tej jesieni w ogóle się nie przeziębiłam. Nie czuję się już rozbita, mam więcej energii i znów mogę jak dawniej dbać o dom i mój ukochany ogród. Jestem w 100% sprawna i szczęśliwa!

Pradawna moc biomagnesów skutecznie przywraca siłę

„Po wielu latach badań odkryłam skuteczny sposób trwale zwalczający przewlekły ból, reumatyzm, a także problemy ze stawami i równowagą. Moje genialne rozwiązanie wykorzystuje naturalną siłę magnesów, znaną od starożytności. Dzięki stosowaniu tej niezwyklej terapii na każdy narząd oddziałuje pole magnetyczne o całkowitej mocy 5000 Gs. Co ważne, siła została odpowiednio dobrana przez ekspertów, dzięki czemu ryzyko powikłań i skutków ubocznych jest zerowe.

Idealna moc magnesów sprawia, że już po tygodniu następuje blokada źródła bólu oraz całkowicie znikają zawroty głowy, co skutkuje trwałym odzyskaniem równowagi ciała. Po około 2. tygodniach stosowania następuje intensywne gojenie się i odbudowa zniszczonych

przez urazy, zwyrodnienia i reumatyzm tkanek i kości. Odpowiada za to tzw. efekt piezoelektryczny, który zwiększa ilość białek budulcowych w organizmie.

W późniejszym czasie działanie oparte na podstawowych prawach fizyki usprawnia przepływ hemoglobiny i enzymów zawierających liczne metale zwiększające swoją aktywność. Dzięki temu dochodzi do natychmiastowej przemiany materii sprzyjającej odchudzaniu, niwelacji stresu oraz odzyskiwaniu utraconych sił i vitalności. Moje odkrycie działa u źródła problemu na poziomie nanokomórkowym, a przy tym pobudza przewodnictwo pomiędzy komórkami nerwowymi, które autoregenerują połączenia nerwowe. Dzięki temu powstające przez lata szkody cofają się bezpowrotnie – tłumaczy twórca bransoletki, prof. Isabell Williams z Harvard University.

Z BIOMEDYCZNĄ BRANSOLETKĄ JUŻ 130 TYS. OSÓB:

- ✓ Natychmiast zniwelowało ból
- ✓ Zwiększyło vitalność swojego organizmu już po 24h
- ✓ Przyspieszyło regenerację stawów i pokonało reumatyzm w 7 dni
- ✓ Wyraźnie poprawiło jakość snu
- ✓ Trwale zwalczyło zawroty głowy oraz zaburzenia równowagi



Pani Danuta (65.) nie zgodziła się na to, aby życie uczyniło z niej niedolętną staruszkę...

DZIĘKI BIOMEDYCZNEJ- BRANSOLETCE:

- » złagodzisz stany zapalne,
- » odnowisz zniszczone tkanki,
- » zharmonizujesz pracę narządów,
- dzięki czemu pozbędziesz się bólu,
- » odzyskasz energię
- » wzmocnisz swoją odporność.

Poprawa samopoczucia i trwale wzmocnienie zdrowia

Czy wiesz, że przyjmując masę różnych tabletek niszczysz wątrobę? Na szczęście prof. Isabell Williams odkryła trwały sposób, dzięki któremu pokonała aż 26 rodzajów schorzeń, bez stosowania chemicznych preparatów, drogich zabiegów i długotrwałej rekonwalescencji. Pozytywne rezultaty potwierdziła Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), która zleciła przeprowadzenie wielu niezależnych testów i badań. Wynika z nich jasno, że terapia jest w 100% skuteczna oraz w pełni bezpieczna. Efekty te potwierdzają statystyki – aż 95/100 osób regularnie noszących bransoletkę w ciągu 12. dni pozbyło się zawrotów głowy i problemów z zasypianiem!

Już po 3. tygodniach bransoletka biomedyczna trwale eliminuje zaburzenia równowagi, ból stawów, a także reumatyzm – co potwierdza 97,7% badanych osób. Wśród uczestników badania znaleźli się również ludzie, którzy przez lata ignorowali swoje problemy zdrowotne – dlatego grupa ta potrzebowała 26 dni, by w pełni zregenerować organizm.

Wyjątkowa Świąteczna Promocja!

Tylko do 1 stycznia 2021 r. **zniżka 73% dla**
120 pierwszych osób! Idealny prezent dla Ciebie lub bliskich!
Zadzwoń:

56 300 32 29

*Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00
Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.



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



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



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

członkiem Amerykańskiej Akademii Medycyny Środowiskowej oraz certyfikowanym amerykańskim lekarzem orzecznikiem.



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



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

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



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



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



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



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



Janet Balaskas – inicjatorka Ruchu Aktywnego Rodzenia, która pomogła

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



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



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

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

Promyki nadziei

Kilka lat temu wpadliśmy na pomysł, żeby stworzyć miejsce, w którym ludzie z problemami zdrowotnymi będą mogli wysłuchać pionierów nowoczesnych holistycznych metod leczenia oraz znaleźć alternatywne terapie i produkty o udowodnionej skuteczności. Gdy w lutym uruchomiliśmy Get Well Show w Olympii w Londynie, to marzenie stało się rzeczywistością. Pokaz okazał się wielkim sukcesem, codziennie uczestniczyli w nim tysiące ludzi. Nie chcieliśmy, by ograniczenia związane z covid-19 pozbawiły Was szansy uczestniczenia w naszym kolejnym spotkaniu, które miało odbyć

się w dniach 12-15 listopada. Tym razem zorganizowaliśmy je w formie wirtualnej. Ponownie gościliśmy ponad 70 praktyków. Dzięki pomysłowej platformie oprogramowania, z której korzystaliśmy, każdy mógł oglądać te prelekcje, zadawać pytania, odwiedzać stoiska z dobrej jakości produktami, a nawet zrobić zakupy, korzystając z niesamowitych rabatów. Poznajcie naszych terapeutów leczących po obu stronach Atlantyku! Poniżej znajduje się tylko próbka. Był z nami dr Christopher Centeno, specjalista medycyny regeneracyjnej, który opracował pierwszy, najbardziej skuteczny i najlepiej przebadany naukowo system komórek macie-

rzystych do leczenia kości, stawów i tkanek miękkich. Brian Bradley zaprezentował Egoscue, program ćwiczeń, który łagodzi ból oraz leczy stawy i kręgosłup; dr Mitchell Yass pokazał, jak korygować nierównowagę mięśni, która jest przyczyną większości bólu pleców i rwy kulszowej, a fizjoterapeutka Margie Bissinger zademonstrowała najlepsze ćwiczenia leczące osteoporozę. Każdemu, kto cierpi z powodu bólu, Debora Wayne opisała swój słynny system HighSpeed Healing™ przeciw fizycznemu i emocjonalnemu bólowi oraz zaoferowała indywidualne sesje uzdrawiania, a Nick Ortnier, popularyzator „opukiwania” (Emotional Freedom

Technique), pokazał, jak można pokonać ból w 5 min. Pacjentom z fibromialgią kręgarz dr Carol McMakin zaprezentował sprzęt wykorzystujący w leczeniu mikroprądy. Dr Terry Wahls, wcześniej przywiązana przez SM do wózka inwalidzkiego, wyleczyła siebie, a teraz pomaga innym. Naturopatka dr Becky Campbell opisała drogę, którą wybrała, aby naprawić swoją tarczycę. Nasza ekspertka dr Sarah Myhill omówiła swój skuteczny program leczenia cukrzycy. Z kolei dr Shawn Tassone, amerykański ginekolog, przedstawił własny holistyczny system, który pomaga przejść przez menopauzę, a amerykańska guru fitness Debra Atkinson



pokazała, które ćwiczenia działają cuda w utrzymaniu hormonów w ryzach po 50. r.ż. Dr Roseann Capanna-Hodge używa m.in. neurofeedbacku do leczenia problemów psychicznych i behawioralnych. Kanadyjska terapeutka Anita Saltmarche wyleczyła wiele osób cierpiących na alzheimera terapią światłem, zaś Karen Thomas odwróciła autyzm u swojego syna za pomocą terapii czaszkowo-krzyżowej... To były naprawdę ekscytujące spotkania. Dziękujemy, że wielu z Was zechciało do nas zajrzeć!

Anioły są wśród nas?

Minęła właśnie północ, był 24 grudnia 1983 r. Na środkowym zachodzie Stanów Zjednoczonych panowały rekordowe mrozy, towarzyszyły im wichury, a wodociągi zamarzały. 21-letni Tim wraz z dwoma kolegami Jimem i Donem wracali na Święta. Chłopcy zatrzymali się na krótko w Fort Wayne, żeby odstawić Dona do jego rodzinnego domu. Zdrowy rozsądek nakazywał, aby Tim i Jim tam przenocowali i ponownie ruszyli w drogę rano, jednak przed sobą mieli jeszcze tylko 4 godz. jazdy, więc zdecydowali się jechać dalej. Pokonali zaledwie kilkanaście kilometrów drogi dojazdowej do płatnej autostrady, kiedy zauważyli, że silnik zwalnia, raptownie szarpając, a prędkość zmniejsza się do ok. 20 km na godzinę. W tym samym momencie spiker w radiu oznajmił: „Nie wychodźcie. Temperatura odczuwalna wynosi -60°C, co oznacza, że wystawiona na mróz skóra zamarznie w niespełną minutę”. Chwilę później auto stanęło. W jego ciemnym wnętrzu chłopcy spojrzeli na siebie z przerażeniem. Otaczała ich zimowa pustka, w pobliżu nie było żadnego budynku, auta ani żywej duszy. Kolejne próby odpalenia silnika nic nie dały. Zapanowała cisza, a przejmujące zimno przenikające do auta już kąsało im stopy. „Boże, Tylko Ty możesz nam teraz pomóc” – pomyślał Tim. Czas płynął, a im coraz trudniej było walczyć z sennością. I wtedy ktoś zapukał w szybę od strony kierowcy.

– Trzeba was wziąć na hol? – zapytał mężczyzna okryty niemal całkowicie futrzaną kurtką, w kapтурze i z szalikiem naciągniętym pod same oczy. Ich wybawca nadjechał samochodem pomocy drogowej. Chłopcy poprosili, by, jeżeli nie znajdą żadnego otwartego o tej porze warsztatu, odstawił ich do domu Dona. Kierowca, słysząc to, skinął głową. Minęli 2 nieczynne stacje obsługi, zatrzymali się przy budce telefonicznej, by poinformować kolegę, że wracają do niego. Wreszcie zajechali przed dom Dona. Zdrętwiali z zimna popędzili do bocznych drzwi, gdzie czekał na nich kolega. Don zatrzasnął drzwi przed lodowatym podmuchem.

– Hej, co się stało? – zaczął, ale Tim mu przerwał.
– Kierowca ciężarówki, Don... Trzeba mu zapłacić. Muszę pożyczyć...
– Poczekaj. – Don zmarszczył brwi i wyjrzał przez

To nie błękitny kolor
krwi, a Rh- świadczy
o lepszym pochodzeniu

okno. – Nie widzę tu żadnej ciężarówki. Tim i Jim się odwrócili. Ich samochód stał samotnie na krawężniku. Wokół panowała cisza, jak makiem zasiał, nie było słyhać warkotu odjeżdżającego pojazdu, a na zasypanej śniegiem drodze widoczny był ślad opon tylko jednego auta...

Tę piękną historię przeczytałam w książce Joan Wester Anderson pt. „Anielskie drogi”. Urzekła mnie, tym bardziej że zaledwie kilka tygodni wcześniej spotkałam się z naukową hipotezą, która mówi, że jeśli nie aniołowie, to ich potomkowie są wśród nas.

Zależnie od glikolipidów, jakie zawiera, krew przypisuje się do danej grupy (A, B, AB, 0). Prócz tego charakteryzuje ją jeszcze czynnik Rh. Jeżeli na powierzchni erytrocytów występuje antygen D, mówi się o grupie Rh+, a gdy go brak o Rh- (ma go zaledwie 15% ludzi). Krew z ujemnym Rh ma zupełnie inny skład odpornościowy, np. bywa oporna na niektóre szczepionki. Jednak naukowców od lat bardziej frapuje inna kwestia. Nasza krew od wieków należy do najmniej podatnych na mutacje i zmiany elementów ludzkiego ustroju. Skąd więc wzięło się Rh-? Niektóre dowody sugerują, że czynnik ten związany jest z jedną grupą ludzi lub plemieniem. Być może został wprowadzony do populacji przez obce organizmy. Nie chodzi jednak o bakterie... a o anioły!

W hebrajskiej tradycji znaleźć można wzmianki o nefilimach – aniołach, potomkach Boga, którzy zasiedlali ziemię, łącząc się z ludzkimi kobietami. Charakteryzowały ich olbrzymi wzrost, wyższe IQ, bardziej wrażliwe i wyostrożone zmysły, niższa temperatura ciała, niebieskie oczy, zwiększona wrażliwość na działanie promieni słonecznych i ciepła. W języku hebrajskim słowo „nephilim” oznacza dosłownie „spadać”, może więc odnosić się do upadłego anioła. Zarówno Talmud, Koran, jak i Biblia mówią o upadłych aniołach, które niegdyś władały ziemią i zasiedlały ją. Nefilimi pojawiają się w Księdze Rodzaju: „Synowie Boga, widząc, że córki człowiecze są piękne, brali je sobie za żony, wszystkie, jakie im się tylko podobały (...), gdy zbliżali się do córek człowieczych, te im rodziły”. [Rdz 6, 2 i 4]

Jakkolwiek by było, w tych trudnych i niespokojnych czasach żyć Państwu jak najwięcej cudów i aniołów nie tylko na pustych drogach!



WDDTY

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

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

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

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

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twe zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA

REDAKCJA



28



SPIS TREŚCI

Grudzień 2020

Z OKŁADKI

Nowa terapia raka opornego na chemię 22

Do tej pory nowotwory z pewną mutacją genetyczną opierały się medycynie, ale od niedawna umiemy je zagłodzić

Cofnij cukrzycę i choroby z autoagresji 28

By poprawić metabolizm i pozbyć się objawów przewlekłych schorzeń, zacznij od resetu wątroby

Jak odwrócić kłopoty z pamięcią? 48

Łagodne zaburzenia poznawcze nie oznaczają nieuchronnej demencji – zawsze można pobudzić neurogenezę

Broń się przed covid-19 65

Prezentujemy dostosowany do wieku plan odbudowy układu odpornościowego oraz zwalczania wroga

Uważaj, próchnica kąsa stawy! 84

Coraz więcej badań wykazuje związek między chorobami przyzębia a RZS

10 sposobów na pokrzywkę 90

Naturalne antyhistaminy pomogą w przypadku swędzącej wysypki skórnej

Bóle głowy od hormonów i chorej tarczycy 96

Zaburzenia endokrynologiczne, a nawet cykliczne zmiany stężenia estrogenu, mogą wywoływać lub nasilać m.in. migreny

TEMAT
NUMERU

22

28





65



MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Pachnących Świąt! 18

Bożonarodzeniowe aromaty niosą korzyści zdrowotne dla układu nerwowego i oddechowego

NEWS FOCUS

Lecząc nieuleczalne 22

RAPORT SPECJALNY

Restart metabolizmu 28

Korzenne Świąta 32

Podkręć tradycyjne przepisy za pomocą aromatycznych, wschodnich przypraw

ZDROWY STYL ŻYCIA

Ruszaj się! 38

Nawet trening na siłowni nie daje takich efektów, jak włączenie aktywności do codziennej rutyny

Świąta z pazurem 44

Dzięki domowym metodom można usunąć przebarwienia płytki i wzmocnić paznokcie

Odwroć kłopoty z pamięcią 48

Z PRAKTYKI

NATUROTERAPEUTY

Jak walczyć ze stresem? 42

TEMAT NUMERU

D jak droga do zdrowia 56

Słoneczna witamina reguluje aktywność układu odpornościowego: mobilizuje go lub hamuje w miarę potrzeb

Plan bitwy z covid-19 65

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na PMS 80

Istnieją aż 62 witaminy, minerały i zioła dające potwierdzone naukowo efekty w zespole napięcia przedmiesiączkowego

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Menu dla trojga 76

Dzięki potężnej odżywianiu Louise spełniła marzenie o macierzyństwie mimo bolesnej endometriozy

Próchnica kąsa stawy 84

10 sposobów na pokrzywkę 90

Uzdrowieni w okamgnieniu 92

Terapia grupowa przynosi spektakularne wyniki

Seks, hormony i... ból głowy 96

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 114

Dobry wybór dla zdrowia 116

Nasz zielnik: topola czarna 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

wolnymi rodnikami 102

gorączką 106

96



LICZBY i FAKTY

W obecności cukru bakterie i drożdżaki są w stanie **podwajać swoją liczebność co 20 min!**

30% pacjentów

z niedoczynnością tarczycy cierpi na

przewlekłe bóle głowy

90% mieszkańców

Zachodu jest nosicielami

wirusa Epsteina-Barr,

który powoduje

mononukleozę, stwardnienie rozsiane, RZS i inne choroby autoimmunologiczne

Przegląd ponad 30 badań pozwolił ustalić, że względnie zdrowy dorosły stawia **7-13 tys. kroków na dobę**

Co roku

ok. **100 mln ludzi**

na całym świecie przejawia **symptomy depresji**

AŻ 99% POLAKÓW

w wieku 35-44 lat

MA PRÓCHNICĘ,

podczas gdy w krajach skandynawskich tylko 15%

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

LISTY

**Wrzody i NLPZ**

U mojego taty zdiagnozowano w tym roku wrzody żołądka i dwunastnicy. Po przebytej antybiotykoterapii przez dłuższy czas dość dobrze sobie z nimi radził, ale ostatnio dolegliwości się nasiliły. Nie wydaje mi się, aby zmienić dietę czy styl życia, a jednak skarży się na rosnący ból, który próbuje łagodzić ibuprofenem. Mi jednak wydaje się, że to tylko mu szkodzi, bo czytałam gdzieś, że właśnie nadużywanie leków może sprzyjać rozwojowi tej choroby. Czy to możliwe? I czy to wszystko ma związek z nadciśnieniem? Tata choruje na nie od lat, a od kiedy wróciły mu objawy wrzodów, ciśnienie zaczęło skakać.

Alicja

Red. To prawda, że przyjmowanie tzw. niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), np. ibuprofenu, ketoprofenu, naproksenu, jest jedną z najczęstszych przyczyn choroby wrzodowej. Właśnie dlatego na przełomie jesieni i zimy pacjenci skarżą się na wzmożone objawy bólowe, przy czym sezonowość dotyczy głównie wrzodów dwunastnicy. Zjawisko to łączone jest m.in. ze zmianą trybu życia, diety, czasu, a także większą liczbą infekcji i zażywanych w związku z nimi leków. Pacjenci odczuwają wówczas pogorszenie samopoczucia i nasilenie problemów żołądkowych.

Tata powinien więc zrezygnować z leków przeciwzapalnych i spróbować zastąpić je naturalnymi metodami łagodzenia bólu i objawów infekcji. Warto też unikać alkoholu i potraw, po zjedzeniu których czuje się dyskomfort (zwykle to smażone, ostre

dania, cytrusy i soki owocowe, tłuste pokarmy).

Można wypróbować również ekstrakty z lukrecji – jak wykazały badania, chronią one układ pokarmowy również poprzez przyspieszenie odbudowy błony śluzowej żołądka, a sproszkowany korzeń tej rośliny znacznie zmniejsza objawy bólowe i zgagę.

Również niektóre warzywa zawierają naturalne środki o działaniu przeciwwrzodowym. Kapusta swoje właściwości zawdzięcza związkowi o nazwie gefarnat oraz substancji przypominającej karbenoksolon – lek stosowany w leczeniu choroby wrzodowej. Sok z niej działa ochronnie na komórki błony śluzowej żołądka, pobudzając je do produkcji śluzu. Z kolei dieta wysokobłonnikowa może obniżyć ryzyko nawrotów objawów.

Jeśli natomiast chodzi o pogorszenie kontroli ciśnienia tętniczego, to ten problem również może wynikać ze stosowania NLPZ. Okazuje się, że powodują one wzrost ciśnienia tętniczego średnio o 5 mmHg oraz zmniejszając skuteczność prawie wszystkich przyjmowanych leków hipotensyjnych, upośledzają wydalanie sodu i prowadzą do retencji płynów. Szczególnie narażeni na te interakcje są seniorzy, a także pacjenci z upośledzoną funkcją nerek lub chorzy na cukrzycę.

Kontrolę ciśnienia utrudnia również spożywanie innych leków i suplementów, np. obkurczających naczynia śluzówki nosa, odchudzających, stymulujących (metylfenidat, deksmetylfenidat, pochodne amfetaminy, modafinyl) czy przeciwdepresyjnych.

Drodzy Czytelnicy

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

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

Nasz adres:

Redakcja

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

ul. Leszczyńska 11

03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl





Jak rzucić palenie?

Droga Redakcjo!

W listopadowym wydaniu z wielką trwogą przeczytałam artykuły zamieszczone w rubryce „Temat numeru”, które opisywały zależność od nas samych przyczyny raka. Muszę przyznać, że temat dotknął mnie szczególnie, ponieważ od wielu lat jestem nałogową palaczką – a właśnie temu uzależnieniu poświęcony był cały jeden materiał.

Kilka razy próbowałam już rzucić palenie, ale zwykle prędzej niż później wracałam do niego. Nie umiałam znaleźć lepszego sposobu na odstresowanie lub po prostu zbyt często przebywałam w towarzystwie lubiącym „puścić dymka”. Teraz jednak czuję się zmotywowana, by podjąć kolejną próbę. Na pewno wykorzystam garść porad, które zamieściłicie na temat naturalnych sposobów pomagających poradzić sobie z efektami odstawienia. Być może właśnie tego zabrakło mi przy poprzednich próbach. Skoro w moim przypadku to nerwy najczęściej powodują chęć sięgnięcia po papierosa, być może joga lub tai-chi okażą się jakimś rozwiązaniem. Trzymajcie kciuki!

Mariola

Red. Proszę pamiętać, że nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia, choć oczywiście im szybciej się to zrobi, tym lepiej. By ułatwić sobie tę drogę, warto sięgnąć po dostępne powszechnie środki (zarówno farmakologiczne, jak i naturalne), bo rzeczywistość w wielu przypadkach powodem powrotu do nałogu jest nieradzenie sobie ze skutkami odstawienia.

Jeśli zaś chodzi o terapie niekonwencjonalne, które

skupiają się na pracy psychologicznej i zmianie nastawienia do palenia, to oprócz jogi i tai-chi warto wypróbować również medytację uważnej obecności, czyli mindfulness. Służy ona rozwijaniu koncentracji oraz wytworzeniu „świadomej uwagi” skupionej na bieżącej chwili. Według jednego z badań technika ta pozwala znacznie zmniejszyć liczbę wypalanych papierosów, nawet w okresie 17 tygodni po jej rozpoczęciu. Badania rezonansem magnetycznym potwierdzają, że mniejsza chęć sięgnięcia po papierosa nie jest jedynie subiektywnym wrażeniem – u stosujących medytację pacjentów odnotowano mniejszą aktywność w części mózgu odpowiedzialnej za samokontrolę i pragnienia.

Wszystkie tego typu techniki, które redukują stres i napięcie związane z abstynencją oraz pozwalają ująć negatywnym emocjom, sprawdzą się zwłaszcza w pierwszym tygodniu rzucania palenia – to wówczas organizm najsilniej reaguje na bodźce związane z nikotyną i najtrudniej jest mu przestawić się na zdrowy tryb życia bez niej. Najważniejsze zatem to nie poddawać się i nie zniechęcać. Trzymamy kciuki!



Morsowanie jako hartowanie

Droga Redakcjo!

Wyznaję zasadę,

że lepiej zapobiegać, niż leczyć – szczególnie w kwestii odporności. Nie wierzę więc w żadne magiczne suplementy, które z dnia na dzień uleczą mnie z infekcji. Zamiast tego wolę systematycznie zdrowo się odżywiać, a od jakiegoś czasu również hartować.

I tu pojawia się moja wątpliwość. Otóż dotąd stosowałam raczej łagodne formy

hartowania – latem chodziłam boso po trawie, pod prysznicem oblewałam się raz zimną, a raz ciepłą wodą czy spałam przy otwartym oknie nawet w chłodne noce.

Zastanawiam się, czy jestem już gotowa na kolejny krok, czyli morsowanie? Jak się do tego przygotować?

Weronika

Red. Stopniowe przyzwyczajanie ciała do chłodu rzeczywiście może przynieść dobroczynne skutki dla zdrowia. Hartowanie sprawia, że uczy się ono gospodarować ciepłem, niezależnie od czynników zewnętrznych, czyli umie bronić się przed nagłymi zmianami temperatury. Powtarzająca się ekspozycja na zimno po 12 tygodniach może prowadzić do mechanizmów adaptacyjnych, a u osób stosujących ją regularnie można spodziewać się mniejszej podatności na chłód. W efekcie organizm staje się silniejszy w starciu z zimowym powietrzem czy wirusami i mniej podatny na infekcje. Badania potwierdzają, że ekspozycja na niskie temperatury skutkuje niewielkimi zmia-

nami poziomu interleukin decydujących o mobilizacji układu odpornościowego. Dotyczy to też morsów, czyli amatorów zimowych kąpieleli w jeziorach czy morzu. Udowodniono, że dzięki regularnemu zanurzaniu się w bardzo zimnej wodzie u osób tych częstość zakażeń układu oddechowego spada aż o 40%.

Trzeba jednak pamiętać, że podstawą hartowania jest stopniowe przyzwyczajanie ciała do zimna – warto więc zaczynać od mniej inwazyjnych metod, które już Pani stosuje.

Ważna jest również ogólna kondycja organizmu. Podczas infekcji, wyczerpania, a nawet nadmiernego stresu lepiej nie wystawiać ciała na taką próbę. Istnieją też pewne przeciwwskazania, np. choroby serca i układu krążenia, w tym nieuregulowane lekami nadciśnienie tętnicze.

Najlepiej więc swoją przygodę rozpocząć od dołączenia do klubu morsów. Praktykowanie takich kąpieleli w grupie zapewni bezpieczeństwo i odpowiednie przygotowanie.

Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy kosmetyków AA Retinol Intensive – przeciwmarszczkowy program pielęgnacji dla skóry dojrzałej, przeciw utracie elastyczności. Gratulujemy!

Aktywność fizyczna pomaga przetrwać raka

Długotrwałe przesiadywanie na kanapie może mieć ogromny wpływ na walkę z rozpoznanym nowotworem. Osoby prowadzące najbardziej siedzący tryb życia mają o 82% zwiększone ryzyko śmierci z jego powodu, ostrzegają naukowcy z Uniwersytetu w Teksasie. Z kolei każde 30 min spędzone na rowerze zamiast na kanapie redukuje je o 31%, a spacer – o 8%.

Tak naprawdę jednak już samo wstanie z krzesła i zrobienie czegokolwiek zmniejsza ryzyko. Nawet stanie przez 5 min czy też pójście schodami zamiast jechania windą może obniżyć prawdopodobieństwo, że umrze się z powodu raka, przekonuje Susan Gilchrist.

– Nasze badanie dowodzi, że nawet drobna aktywność wpływa korzystnie na szanse przetrwania raka – mówi.

Naukowcy wzięli pod lupę dane o stanie zdrowia ok. 30 tys. dorosłych powyżej 45. r.ż. i zmierzili poziom ich aktywności za pomocą przyspieszeniomierza, który uczestnicy nosili przez 7 dni. Podczas trwającego 5 lat badania 268 osób zmarło na raka, a badacze szacują, że ryzyko zgonu było najwyższe u tych najmniej aktywnych.

JAMA Oncol, 2020; e202045

Każde 30 min na rowerze zamiast na kanapie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu raka o 31%



Choroby jelit podwajają ryzyko demencji

Istnieje związek między nieswoistym zapaleniem jelit (inflammatory bowel disease, IBD), do którego zalicza się chorobę Leśniowskiego-Crohna, a demencją. U pacjentów z IBD ryzyko rozwoju problemów z pamięcią jest co najmniej 2 razy większe, jak wykazują najświeższe badania. To kolejny dowód na to, że wiele chorób ośrodkowego układu nerwowego i mózgu ma swój początek w jelitach i zależy od urzędujących tam bakterii, tłumaczą badacze z Tajwanu.

Przez 16 lat śledzili oni zdolności poznawcze 1 742 pacjentów z IBD i porównali ich do podobnej grupy 17 420 osób wolnych od chorób jelit. Przez ten czas u 5,5% członków grupy z IBD rozwinęły się demencja lub alzheimer, a wśród osób zdrowych jedynie u 1,5%.

Demencję diagnozowano również o średnio 7 lat wcześniej w grupie IBD, a ryzyko było tym większe, im dłużej ktoś zmagał się z chorobą.

Chociaż badanie nie dowodzi, że istnieje bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy, z pewnością występuje jakaś zależność między złą kondycją jelit a procesami poznawczymi, podsumowują badacze.

Gut, 2020; gutjnl-2020-320789

Światło z dalekiego zakresu UV zabija wirusy

Wszyscy śmiali się z Trumpa, gdy to zasugerował, ale może jednak coś w tym jest – światło UV jest w stanie unicestwić koronawirusy, a być może dotyczy to również wywołującego covid-19 gatunku SARS-CoV-2.

Badacze z Ośrodka Medycznego Irvinga przy Uniwersytecie Columbia twierdzą, że tzw. światło dalekiej czerwieni jest bezpieczne dla ludzi, ale zabójcze dla wirusów przenoszonych w powietrzu drogą kropelkową. Podczas doświadczeń unicestwiło ono 99,9% patogenów w badanych próbkach w ciągu 25 min. Już po 8 min zginęło 90% wirusów.

W przeciwieństwie do zwykłego światła UVC to dalekiej czerwieni można bezpiecznie stosować w pomieszczeniach, takich jak szpitale czy domy opieki, a także szkoły, samoloty i autobusy, przekonują naukowcy. Nie jest ono bowiem w stanie przeniknąć ludzkich tkanek, zwłaszcza kanalików łzowych w oku.

Światło sprawdziło się w zwalczaniu wirusów SARS wszelkiego rodzaju i jest w stanie eliminować też grypę sezonową.

SciRep, 2020;10:10285



OCZYMLEKARZE...
MIKSTURA

Zdrowy umysł to zdrowe ciało

Każdy chce być szczęśliwy i każdy chce być zdrowy – a te 2 sprawy idą w parze, gdyż osoby pozytywnie nastawione i optymistyczne mają większe szanse na dobrą kondycję fizyczną.

Ludzie, którzy przeszli program poprawiający podejście do życia, później rzadziej chorowali.

Badacze z Uniwersytetu w Wirginii zwerbowali 155 zdrowych dorosłych, których przydzielono do kursu lub wpisano na listę oczekujących. Trwające 12 tygodni zajęcia uczyły wartości osobistych, mocnych stron i celów, kontrolowania emocji oraz uważności. Po 3 miesiącach od ich zakończenia uczestnicy rzadziej brali zwolnienie lekarskie, niż ci, którzy byli na liście rezerwowowej. Donosili też, że czują się lepiej, zarówno psychicznie, jak i fizycznie.

Wyniki potwierdzają więc wcześniejsze badania, zgodnie z którymi szczęśliwi ludzie odznaczają się lepszą kondycją układu krążenia i silniejszym układem odpornościowym.

Psychol Sci, 2020; 31: 807-21

REKLAMA

PROBLEMY jelitowo-żołądkowe, niska odporność, alergie?

ZADBAJ O JELITA tam znajduje się źródło problemu !

krok 1

Przygotuj grunt
Biolatte boulardii

regeneruje błony śluzowe przewodu pokarmowego, tworząc przyjazne podłoże pod rozwój mikroorganizmów probiotycznych



Dostarcz przyjazne bakterie
Biolatte Original

krok 2

to wyjątkowa formuła żywych bakterii probiotycznych, które stanowią fundament mikrobiomu jelitowego



Bo zdrowe jelita to zdrowy organizm!

odporność trawienie wchłanianie witaminy B12

biuro@biolatte.pl

tel. 510 747 916, 507 212 543

Zamów na www.biolattepolska.pl

lub w dobrych sklepach zielarskich

eprasa.pl c8c00a2d90



Medytacja jest dobra dla serca

Wygląda na to, że medytacja wywiera korzystny wpływ na mięsień sercowy. Praktykujące ją osoby rzadziej cierpią na cukrzycę, udary i chorobę wieńcową, jak odkryli naukowcy.

Pełna lista korzyści dla serca robi wrażenie. Prawdopodobieństwo rozwoju choroby wieńcowej – schorzenia poprzedzającego zawał – u wielbicieli medytacji jest aż o połowę mniejsze. O wiele rzadziej też notuje się u nich podwyższony cholesterol, cukrzycę, nadciśnienie oraz udary.

Ekspersi z amerykańskiego Kolegium Medycznego Baylora przebadali ponad 61 tys. ludzi, z których ok. 10% regularnie medytowało, przy czym najpowszechniejsze techniki skupiały się na uważności.

Wyniki badań pokrywają się z wcześniejszymi rezultatami, ale naukowcy nadal nie mogą definitywnie udowodnić, że to medytacja redukuje ryzyko choroby serca: osoby, które ją praktykują, prawdopodobnie prowadzą też ogólnie zdrowszy tryb życia.

Am J Cardiol, 2020; S0002-9149(20)30620-2

Nowe strategie cofania wad wzroku

Mamy dobre wieści dla osób martwiących się o pogorszenie wzroku z wiekiem: naukowcy wskazują 2 proste rzeczy, które można robić codziennie, by utrzymać dobre widzenie w późniejszych latach życia.

Pierwszą z nich jest aktywność fizyczna. Jak odkryli naukowcy, ma ona bezpośredni związek ze zwyrodnieniem plamki żółtej, będącym jedną z najczęstszych przyczyn pogorszenia wzroku z wiekiem. Regularne ćwiczenia obniżają przeprost naczyń krwionośnych w oczach o ok. 45%, a różnica ta może wręcz przeważać o tym, czy dojdzie do utraty wzroku.

Badacze ze Szkoły Medycznej przy Uniwersytecie w Wirginii pocieszają, że do ochrony wzroku wystarczą ćwiczenia o małej intensywności. Nie są co prawda pewni, z czego ten efekt wynika, ale podejrzewają, że przyczyną jest wzmożony dopływ krwi do oczu. Trening przerywa błędne koło. Gdy widzenie się pogarsza, ludzie zazwyczaj zaczynają mniej się ruszać, a to z kolei prowadzi do przyspieszonej utraty wzroku.

Badania oparto na testach laboratoryjnych na myszach, ale naukowcy są zdania, że wyniki te odzwierciedlają korzyści, jakie widziałoby się u ludzi rozpoczynających ćwiczenia.



Drugą strategią ocalenia wzroku jest codzienne wpatrywanie się w czerwone światło. Nada się do tego niewielka lampka LED, mówią naukowcy z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie. Patrzenie w takie czerwone światło przez 3 min każdego dnia może cofnąć wady wzroku, które są częste wśród osób po 40. r.ż. Kontrast widzianych przez nas barw ma szansę poprawić się o 20% już po kilku tygodniach wykonywania tej czynności, o czym przekonali się badacze, gdy przetestowali to na grupie 24 osób w wieku od 24 do 72 lat.

Światło tego typu ponownie aktywuje komórki siatkówki, które starzeją się najszybciej spośród wszystkich komórek w ludzkim ciele. Wraz z upływem czasu może dojść do zmniejszenia ich wydajności o 70%, co powoduje znaczne pogorszenie funkcjonalności komórek fotoreceptorowych w oku.

Invest Ophthalmol Vis Sci, 2020; 61: 52; J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2020; glaa155

Ryby chronią przed zanieczyszczeniem powietrza

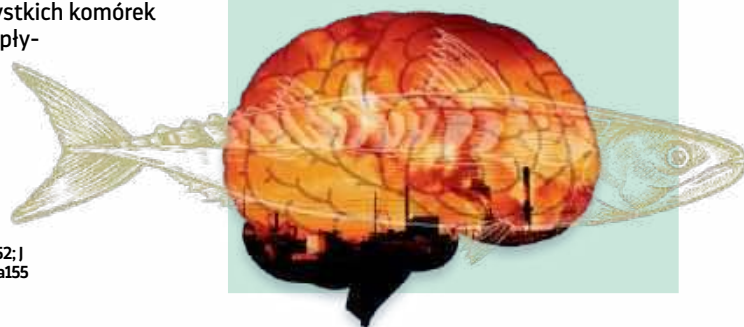
Jedzenie ryb kilka razy w tygodniu może osłonić nasz mózg przed uszkodzeniami wywołanymi zanieczyszczeniem powietrza.

Kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w ich mięsie przeciwdziałają negatywnym skutkom działania substancji zanieczyszczających powietrze – redukcji istoty białej i hipokampu, który odpowiada za pamięć i zdolność rozwiązywania problemów.

Naukowcy z nowojorskiego Uniwersytetu Columbia przebadali 1 315 kobiet w wieku średnio 70 lat, które nie przejawiały żadnych oznak demencji. Określili oni ilość ryb, jaką ochotniczki spożywały w ciągu tygodnia, włączając w to gotowane na parze i pieczone oraz tuńczyka w puszcze, ale wyłączając smażone, ponieważ smażenie uszkadza kwasy tłuszczowe. Zmierzyli też ilość środków zanieczyszczających powietrze w otoczeniu uczestniczek.

Kobiety o wyższych poziomach omega-3 we krwi miały w mózgu więcej istoty białej, a według ustaleń naukowców te kwasy tłuszczowe chroniły też mózgi uczestniczek mieszkających w bardziej zanieczyszczonych obszarach.

Neurology, 2020; 10.1212/WNL.00000000000010074





„Zdaliśmy sobie sprawę, że powrót do zdrowia po covid-19 nie kończy się, gdy ktoś jest stabilny i opuszcza szpital”

– dr Benjamin Abvamoff

„Szeroki zakres problemów medycznych może utrzymywać się i upośledzać funkcjonowanie i ogólną jakość życia tych pacjentów”

Zregeneruj się po przebytej infekcji covid-19

Dyskusja o wyzdrowieniu po covid-19 może być przedwczesna dla Europy i USA, które wchodzi w szczytową fazę pandemii, ale pojawia się pierwsza fala rekonwalescencji. To chyba jedyna strategia, która pozwoli na realne wyzdrowienie z wyniszczających objawów chorób wirusowych. Nawet przy groźnych wskaźnikach śmiertelności większość ludzi wyzdrowieje po koronawirusie. Jednak powrót do całkowitego zdrowia może być trudny ze względu na utrzymujące się skutki przebytej infekcji, jak np. długotrwałe zmęczenie, osłabienie (przez tygodnie, a nawet miesiące), mrowienie, kołatanie serca, brak tchu, utrata pamięci i funkcji poznawczych, kłopoty z myśleniem – „mgła covid” lub zaćmienie mózgu – niepokój, depresja. Władze szpitalne w Hongkongu zauważają, że 2 na 3 zdrowiejących pacjentów utraciło 20-30% czynności płuc.

Poderoso Mix

Założone w 1994 r. Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach koło Warszawy od lat propaguje zioła amazońskie w Europie i regularnie przygotowuje nowe produkty (współpraca z Wydziałem Biologii UW) wykorzystując siłę leczniczą surowców naturalnych z różnych części świata, aby wspomagać pacjentów zarówno w czasie infekcji, jak i po chorobach wirusowych, takich jak covid-19, grypa, choroba Ebsteina Barra, opryszczka, WZW i inne.

Poderoso Mix to kolejna mieszanka stworzona z wielką intuicją i znanstwem współczesnych naukowców i farmaceu-

tów. W jej skład wchodzi: izolat białka serwatkowego, ekstrakt z grzyba *Cordyceps sinensis*, reishi (*Ganoderma lucidum*) oraz fioletowa kukurydza (*Zea mays* L.).

Unikalne połączenie

Izolat białka serwatkowego to naturalne źródło prekursora glutationu – cysteiny – przyczyniający się do utrzymania silnego układu odpornościowego. Ma dużą zawartość białkową i dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów.

Nadaje się dla rekonwalescentów, ale również miłośników kulturystyki, joggingu i treningu na siłowni. Białko jest niezbędne do wzrostu, regeneracji i naprawy uszkodzonych tkanek i komórek, odpowiada za syntezę większości hormonów. Zawiera też laktoferinę, tworzącą z żelazem kompleksowe związki chemiczne, mające właściwości antybakteryjne i antywirusowe. Istotnym elementem Poderoso Mix jest *Cordyceps sinensis* – grzyb rosnący powyżej 4200 m n.p.m. w Tybecie. Stymuluje odporność, wspiera pracę nerek, zwiększa pojemność płuc i poprawia wydajność, a w połączeniu z reishi potęguje swoje działanie antywirusowe i antybakteryjne.

Reishi jest unikatem w świecie roślin, ponieważ zawiera dotleniający i detoksykujący, german organiczny wzmacnia serce, chroni wątrobę i wszystkie komórki.

Kolejnym składnikiem tego preparatu jest ekstrakt z fioletowej kukurydzy (*Zea mays* L.). Ma ona charakterystyczną fioletową barwę z powodu dużej koncentracji korzystnych dla organizmu antocyjanów (roślinne związki organicznie zaliczane do flawonoidów). Lecznicze i prozdrowotne właściwości purpurowej kukurydzy znane są w Ameryce Południowej od wielu wieków. Zawiera ona cenne witaminy i minerały: cynk, żelazo, mangan,

magnez, potas, witaminy B5 i B9, niacynę. Obecne w kukurydzy antocyjany działają przeciwzapalnie, walczą z wolnymi rodnikami, a polifenole chronią układ krążenia i zmniejszają ryzyko chorób serca.

Możliwości terapeutyczne, jakie stwarza Poderoso Mix, szczególnie w zakresie zwiększania odporności organizmu, powinny być w okresie pandemii docenione. Wyróżnić też trzeba właściwości tego produktu w zakresie poprawiania

funkcjonowania organizmu, niezwyklej zdolności redukcji wolnych rodników, działań antynowotworowych oraz umożliwiających pozbywanie się zbędnych kilogramów i detoksykację.



Konsultacje:

Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora, 05-092 Łomianki, ul. Warszawska 71 A tel 22 751 65 07, tel/fax 22 751 85 43. www.unadegato.pl e-mail: wilcaccora@biorelax.pl

COVID-19 NEWS

Spermidyną w covid-19

Naukowcy z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN z Olsztyna zajmują się opracowaniem naturalnego suplementu diety wspierającego system odpornościowy w walce z infekcjami SARS-CoV-2, ze szczególnym przeznaczeniem dla osób z grup podwyższonego ryzyka. Ma on zawierać spermidynę, odgrywającą kluczową rolę w rozwoju autofagii, oraz bogaty w eugenol przeciwwirusowy olejek eteryczny o szerokim spektrum zastosowania, którego działanie polega na zmniejszeniu zdolności wirusów do replikacji.

Spermidyna to organiczny związek chemiczny znajdujący się w ludzkiej spermie, który zapewnia ochronę DNA plemników przed kwasowym środowiskiem pochwy. Wstrzymuje wiele procesów związanych ze starzeniem się – badacze z Uniwersytetu w Gratz ogłosili, że jest w stanie opóźnić je u myszy nawet o 30% bez skutków ubocznych. Wiadomo też, że redukuje liczbę szkodliwych wolnych rodników, działa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy, a także układ odpornościowy poprzez indukowanie autofagii, czyli degradacji uszkodzonych lub niepotrzebnych komórek i białek. Badania *in vitro* wykazały, że zakażenie koronawirusem ogranicza autofagię poprzez zakłócanie szlaków metabolicznych, a obecność egzogennej spermidyny ogranicza rozwój SARS-CoV-2.

Związek ten poza spermatą można również znaleźć w wielu produktach żywnościowych, takich jak kiełki pszenicy, amarantus, brokuły, kalafior, sałata, soja, groszek zielony, kukurydza, grzyby shiitake, czerwone grejpfruty, jabłka, gruszki i sery pleśniowe. I to właśnie z roślin pozyskuje się spermidynę do celów medycznych.

Zdaniem polskich uczonych, pracujących w ramach międzynarodowego projektu SPIN, nowy suplement nie tylko hamuje rozwój zakażenia SARS-CoV-2, ale także ogranicza jego poważne płucne powikłania.

<http://pan.olsztyn.pl/2020/10/eit-food-spin-pl-2/>



Aspiryna zmniejsza liczbę powikłań

Krzepnięcie to duży problem w przypadku zakażenia SARS-CoV-2. Aspiryna zaś to powszechnie dostępny i tani lek, który mu przeciwdziała. Nic więc dziwnego, że przeprowadzono już kilka badań na temat jej wpływu na chorych. Jedno z nich nadzorowane przez University of Maryland School of Medicine wykazało, że pacjenci z covid-19 mieli mniej powikłań, gdy brali aspirynę. Naukowcy przebadali 412 chorych na koronawirusa, z których 98 otrzymywało aspirynę na tydzień przed przyjęciem do szpitala lub w ciągu 24 godzin od przyjęcia. W badaniu stwierdzono, że zażywanie kwasu acetylosalicylowego wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem wentylacji mechanicznej, przyjęcia na OIOM oraz śmiertelności wewnątrzszpitalnej. Jeśli potwierdzi się to w randomizowanych badaniach klinicznych, aspiryna stanie się pierwszym lekiem w terapii COVID-19 szeroko dostępnym, bez recepty.

The Pharmaceutical Journal, PJ November 2020 DOI: 10.1211/PJ.2020.20208522



Zabija wirusa w 15 sekund!

Octenisept to lek, który ze względu na jego skuteczność przeciwko bakteriom, grzybom i wirusom otoczkowym stosuje się na rany oraz do antyseptyki jamy ustnej od 30 lat. W wielu doniesieniach naukowych wykazano, że w pierwszym tygodniu występowania objawów zakażenia wydalanie wirusa jest bardzo wysokie. Dlatego też niemiecka grupa badaczy rozpoczęła poszukiwania rozwiązań, które prowadziłyby do zmniejszenia miana koronawirusa w jamie ustnej i śluzówce nosa, a przez to ograniczenia jego rozprzestrzeniania się. W badaniu przeanalizowano działanie 3 roztworów do płukania jamy ustnej, które zawierały 0,1% chlorheksadyny, 0,2% chlorheksadyny oraz preparat zawierający 0,1% oktenidyny połączonej z 2% fenoksyetanolem. Octenisept wykazał skuteczność już po 15 s i unicestwił ponad 99,99% cząstek wirusa SARS-CoV-2. Badane produkty z chlorheksydyną obniżały miano wirusa dopiero po 5-10 min i tylko o ok. 25%. Obecnie trwa druga faza badania klinicznego z udziałem osób z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2 w celu jednoznacznego potwierdzenia zmniejszenia miana wirusa. Obniżenie go ma na celu ograniczenie wnikania wirusa przez nos i zahamowanie objawów neurologicznych (utrata węchu i smaku) oraz zmniejszenie wnikania drogą oddechową, czyli osłabienie objawów takich jak kaszel i zapalenie płuc, co skutkuje łagodniejszym przebiegiem infekcji.

Tym, którzy chcieliby używać Octeniseptu profilaktycznie na co dzień, przypominamy, że nie należy tego robić, gdyż jest on przeznaczony tylko do krótkotrwałego stosowania w obrębie jamy ustnej.

bioRxiv 2020.10.25.354571doi.org/10.1101/2020.10.25.354571



Przez kichnięcie czy przez podanie ręki?

Naukowcy sprawdzili, jakie są najczęstsze drogi transmisji koronawirusa. Ich zdaniem SARS-CoV-2 zwykle rozprzestrzenia się podczas bliskiego kontaktu, czyli gdy dzieli nas mniej niż 1,5 m. Zdaniem badaczy wynika to z tego, że osoby zakażone w czasie oddychania, mówienia, śpiewania, kaszlenia lub kichania wydzielają wirusa. Zawierające go kropelki oddechowe mogą wywołać infekcję, jeśli osadzą się na błonach śluzowych nosa bądź jamy ustnej osoby narażonej. Większe cząsteczki osiadają na powierzchniach. Jak pokazują badania, wirus pozostawał żywy na szkle, stali nierdzewnej i banknotach do 28 dni w temperaturze 20°C, natomiast gdy temperatura powietrza wynosiła 40°C, był w stanie przetrwać na nich mniej niż dobę. Mniejsze cząsteczki zawierające mikroby unoszą się w powietrzu nawet do kilku godzin i przemieszczają się wraz z jego prądami. Oznacza to, że do infekcji może dojść nawet, gdy zakażony opuścił już dane pomieszczenie. Jednak w przypadku covid-19 zda-

rza się to dość rzadko – istnieją dowody na to, że takie transmisje najczęściej miały miejsce w zamkniętych pomieszczeniach o niewystarczającej wentylacji, gdzie dodatkowo występowała długotrwała ekspozycja na zwiększone stężenie wirusa w powietrzu, co mogło być spowodowane śpiewem, krzykiem lub wysiłkiem.

Istnieją również doniesienia, że do zakażenia koronawirusem może dojść w zatłoczonych, zamkniętych pomieszczeniach. Takie zjawiska od początku epidemii zaobserwowano podczas ćwiczeń chóru, w domach towarowych czy w trakcie wydarzeń religijnych.

Na szczęście badacze uspokajają, że podstawowe działania prewencyjne, takie jak zachowanie dystansu fizycznego, dezynfekcja i częste mycie rąk oraz zasłanianie ust i nosa, skutecznie zmniejszają rozprzestrzenianie się wirusa w społecznościach.

N Engl J Med 2020; 382:1564-1567

Virology 17,145(2020)

Journal of Infectious Diseases Volume 96, July 2020, Pages 219-221

REKLAMA

NATURALNE WSPARCIE ODPORNOŚCI

Na hasło: "LEKARZE"
10% RABATU
na całe zamówienie

SPERMIDYNA
+ CYNK

60
KAPSULEK

KORDYCEPS
+ WITAMINA C

60
KAPSULEK

CYNK
+ WITAMINA C



COVID-19 NEWS

Komercyjna strona epidemii

Pfizer, moloch na rynku farmaceutycznym, na szczepionce przeciw koronawirusowi ma szansę zarobić ponad 15 mld dolarów. Cenę ustalono na 19,50 dolarów za zastrzyk i taki właśnie standard przyjmują najprawdopodobniej pozostałe firmy z branży farmaceutycznej. Rząd USA złożył zamówienie o wartości 1,95 mld dolarów na 100 mln dawek szczepionki – ale tylko pod warunkiem, że okaże się ona skuteczna.

Jednak dochód może być nawet większy, o ile Pfizer zrealizuje swój plan 2 dawek szczepionki, nad którym pracują obecnie naukowcy koncernu. Takie 2 zastrzyki mają kosztować 39 dolarów.

Organy rządowe USA zamierzają zamówić 500 mln dawek, jeśli ich skuteczność zostanie udowodniona, zaś instytucje regulacyjne ustalą raczej niskie standardy, aby tylko jak najszybciej wprowadzić szczepionkę na rynek. Stosowane zwyczajowo testy bezpieczeństwa zostaną pominięte, gdyż obserwacje mogłyby trwać nawet kilka lat. Dla udziałowców Pfizer'a to doskonałe wieści, jak zauważa analityk branży Randall Stannick z firmy RBC Capital Markets.

Oczywiście nie tylko Pfizer zaciera ręce. Co ciekawe koncern nie zwrócił się po wsparcie rządowe badań nad szczepionką, zaś firmy, które się na to zdecydowały, będą miały mniej wygórowane ceny. AstraZeneca ma przykładowo liczyć po ok. 4 dolary za szczepionkę ze względu na otrzymaną od rządu pomoc finansową. Jest to cena „po kosztach”, z praktycznie zerowym zyskiem.

AstraZeneca jest jednocześnie jednym z producentów, od którego szczepionki zamierza zakupić Unia Europejska (pozostali to Sanofi-GSK oraz Johnson & Johnson). Polska uczestniczy we wspólnym zamówieniu UE, a premier Mateusz Morawiecki już kilka tygodni temu zapowiedział na konferencji, że pierwsze szczepionki na koronawirusa mogą trafić do nas w styczniu 2021 r.

Fiercepharma.com, 27 lipca 2020



Tchórzostwo lub egoizm, czyli komunikaty o szczepionkach

Amerykańskie agencje ochrony zdrowia testują różne przekazy marketingowe, które mają przekonać jak największą liczbę ludzi, żeby zaszczepili się na covid-19, gdy tylko pojawi się taka możliwość.

Zespół badawczy z Uniwersytetu Yale zaangażował 4 tys. ochotników, którym przekazuje się różnorodne komunikaty marketingowe. Najskuteczniejsze prawdopodobnie wykorzysta się w ogólnokrajowych kampaniach reklamowych, gdy szczepionka będzie wchodzić na rynek.

Standardowe komunikaty, że szczepionki są bezpieczne i skuteczne, porówna się z innymi przekazami, np. takimi, że wirus zmniejsza wolność osobistą lub ogranicza sposobność zarabiania pieniędzy. W jednym z nich prosi się uczestników, by wyobrazili sobie, jak poczuliby się, gdyby nie przyjęli szczepionki i zarazili chorobą swoją rodzinę i osoby z najbliższego otoczenia. Inny, o nazwie „zaufaj nauce”, sugeruje, że osoby nieszczepiące się nie rozumieją, w jaki sposób wirus się rozprzestrzenia, i lekceważą naukę.

Ostatni przekaz, czyli „brak odwagi”, sugeruje, że ludzie, którzy odmawiają zaszczepienia się, nie są odważni w przeciwieństwie do lekarzy, strażaków i innych osób na pierwszej linii walki z epidemią.

ClinicalTrials.gov; NCT04460703

Miedź testowana jako zabójca wirusa

Już teraz miedź stosuje się w niektórych szpitalach jako potężny środek odkażający – a naukowcy są przekonani, że jest też skuteczna przeciw koronawirusowi.

Przyjmowanie suplementów miedzi lub jedzenie pokarmów bogatych w ten pierwiastek, takich jak zielone warzywa liściaste, orzechy czy podroby, może chronić przed zarażeniem, jak informują badacze z norweskiego Uniwersytetu w Oslo. Miedź w udokumentowany sposób jest w stanie zabijać różne wirusy oraz bakterie, w tym polio, HIV, MRSA i zapalenia oskrzeli, a wobec koronawirusa być może okaże się równie skuteczna. Wówczas używałoby się jej też jako środka czyszczącego powierzchnie, na których mógł osiąść wirus.

W innym badaniu, przeprowadzonym na Uniwersytecie w Atenach, badacze planują przetestować miedź w połączeniu z NAC (N-acetylocysteiną) przeciwko koronawirusowi. Jak mówią, wcześniejsze analizy wykazały skuteczność obu tych środków w zwalczaniu wirusów.

Medical Hypotheses, 2020;142:109814; In Vivo, 2020;34(3supl.): 1567-88



DLACZEGO WODA JEST TAK WAŻNA W NASZYM ŻYCIU?

CZY MOŻE BYĆ SOJUSZNIKIEM W WALCE Z CHOROBYMI?



Jak wiemy, w ok. 70% zbudowani jesteśmy z wody.

To prawda niemal tak stara, jak świat.

Dlaczego więc tak mało uwagi poświęcamy właściwemu nawodnieniu naszego organizmu?

Skąd mamy wziąć zdrową i smaczną wodę?

Odpowiedź może z pozoru nie być prosta, lecz równolegle znana jest ludzkości od ponad 5 tys. lat. Mówi o tym wyraźnie najstarszy system medyczny na świecie – ajurveda.

Wystarczy wziąć naczynie z czystej i certyfikowanej miedzi (minimalnie 99,9% miedzi), napełnić je zwykłą wodą kranową i pozostawić na co najmniej 8-12 godz. Po tym czasie uzyskujemy wodę pozbawioną bakterii, wirusów, chloru, glonów, pneumokoków itp., z optymalnym pH – 7,5 (to pH naszej krwi), która dodatkowo (wykorzystując naturalny antagonizm) „wyrzuca” z naszego ciała rtęć i ołów.



Jakie jeszcze właściwości ma taka woda oczyszczona w naczyniu miedzianym?

1. **Reguluje pracę układu pokarmowego**
2. **Wspiera funkcjonowanie wątroby i nerek**
3. **Spowalnia procesy starzenia**
4. **Wspomaga układ sercowo-naczyniowy**
5. **Wspiera pracę mózgu i układu nerwowego**
6. **Reguluje funkcje tarczycy**
7. **Wspiera organizm w stanach zapalnych stawów**
8. **Oczyszcza organizm z toksyn**



Tylko teraz
**Wyjątkowa
Oferta
Świąteczna**



BANGALORE
Naczynia Miedziane
ZDROWIE
NAJLEPSZY PREZENT

**NAJLEPSZE, CERTYFIKOWANE
NACZYNNIA MIEDZIANE DO OCZYSZCZANIA WODY.**
BUTELKI, KUBKI, DZBANKI, BRANSOLETKI

WWW.BANGALORE.PL **TEL: 737 844 575**

Pachnących Świąt!

Aromaty nie tylko tworzą klimat Bożego Narodzenia, ale również wpływają korzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie

Cynamon, goździki, pomarańcze i świeże gałązki jodły lub sosny to najpopularniejsze bożonarodzeniowe zapachy, dzięki którym dosłownie czujemy magię Świąt. Warto pamiętać, że możemy również wykorzystać je do poprawy naszego samopoczucia i stanu zdrowia. Wiele olejków eterycznych i substancji zapachowych poprawia bowiem kondycję psychiczną i fizyczną, co już od 100 lat wykorzystuje się w aromaterapii.

Stosowane w kąpieli, podczas masażu i inhalacji albo po prostu rozpylone w pomieszczeniu, doskonale wpływają na cały organizm. Warto zainteresować się nimi szczególnie teraz, w okresie nasilenia infekcji oraz stresu związanego z pandemią koronawirusa – olejki eteryczne mają bowiem cenny potencjał przeciwbakteryjny, a ponadto działają wykrztuśnie, antyseptycznie, przeciwzapalnie, przeciwbólowo, łagodząco na rany, relaksująco i kojąco na nerwy.

A zatem ciesz się nie tylko smakiem świątecznych potraw i widokiem roziskrzonej choinki, ale również ich zapachami!

Olejek anyżowy

Pozyskiwany z białego anyżu olejek już od wielu lat zaliczany jest do grupy najsilniej hamujących wzrost drożdżaków i grzybów pleśniowych. Znajduje również zastosowanie w problemach żołądkowych, likwidując wzdęcia i kolki oraz działając rozkurczowo⁶. Olejek eteryczny pozyskiwany z anyżu pomaga także w przypadku infekcji i nieżytów górnych dróg oddechowych, a jego składniki przyspieszają gojenie ran i ograniczają wydzielanie sebum.

Olejek cynamonowy

Dodawany do kąpieli lub rozpylany w powietrzu doskonale wpływa na układ immunologiczny, a także leczy kaszel i katar⁷. Inhalacje z rozgrzewającym olejkiem cynamonowym pomagają łagodzić przekrwienie, ból i pieczenie gardła. Stosuje się go również przy wyczerpaniu, kłopotach z trawieniem (doskonale przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu) lub bólach mięśniowych. Jego pobudzające właściwości sprawiają, że poprawia pamięć i koncentrację, a nawet zwiększa libido!

Olejek pomarańczowy

Ten cytrusowy olejek działa wykrztuśnie, żółciopędnie i rozkurczowo, a ponadto uspokaja i ułatwia zasypianie. Liczne analizy potwierdzają też, że olejek z pomarańczy zwalcza drobnoustroje (bakterie, niektóre grzyby drożdżopodobne i pleśniowe, wirusy oraz insekty)⁸. Ponadto badania wykazują, że dzięki zawartości flawonoidów o właściwościach przeciwutleniających może obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych⁹.



Olejek jodłowy

Popularne drzewko świąteczne – jodła – zawiera olejek o działaniu antyseptycznym, wykrztuśnym, odświeżającym, rozgrzewającym i kojącym mięśnie³. Można wcierać go w bolące miejsca w przypadku choroby reumatycznej lub infekcji. Usuwa też objawy zmęczenia i wyczerpania nerwowego. Olejek pozyskiwany ze szpilek jodły ma orzeźwiający leśny zapach, natomiast ten z szyszek zawiera więcej limonenu, przez co jego aromat przypomina cytrynę lub pomarańczę.

Olejek sosnowy

Jeśli przy wyborze bożonarodzeniowego drzewka zdecydujesz się na sosnę, jej zapach może Cię orzeźwić i pobudzić. Badania wskazują też, że pozyskiwany z pędów i paków olejek eteryczny działa stymulująco na układ immunologiczny¹, a wyciąg z kory, który zawiera niewielkie jego ilości, ma właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe². Ponadto olejek sosnowy stosuje się w profilaktyce i terapii chorób układu oddechowego.



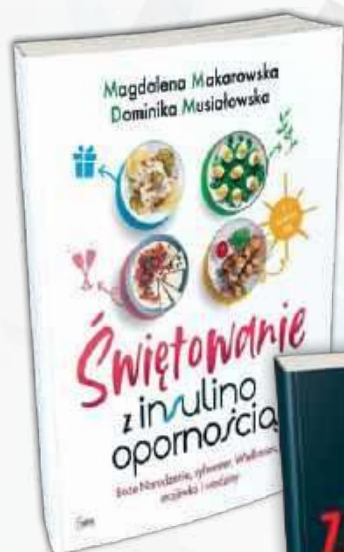
Olejek goździkowy

Ta popularna świąteczna przyprawa, nadająca wypiekom korzenny smak, doskonale łagodzi objawy chorób układu pokarmowego. Goździkowy olejek eteryczny wykazuje bowiem silne działanie przeciwdrobnoustrojowe, głównie dzięki zawartości eugenolu⁴. Stanowi też składnik syropów i tabletek do ssania, ponieważ dzięki aktywności przeciwzapalnej przywraca drożność przewodów nosowych i wspomaga ogólną odporność.

BIBLIOGRAFIA

1. Aromaterapia 2000; 2 (20): 24-27
2. J Agric Food Chem 2005; 53 (15): 5922-5931
3. J Clin Biochem Nutr. 2009 May; 44(3):253-259
4. Nowa Pediatria 2002; 4: 239-242
5. Panacea 2009; 1 (26): 11-13
6. Postępy Fitoterapii 2014; 1: 48-53
7. A Reviews 2010; 31 (4): 267-278
8. Food Chem 2007; 104: 466-479

WARTO WIEDZIEĆ



Wytrawne Święta?

Czy Święta i inne mniej lub bardziej uroczyste okazje muszą być związane z odmawianiem sobie wszystkiego z powodu choroby? Magdalena Makarowska i Dominika Musiałowska, autorki bestsellerowych poradników dla insulinoopornych, dowodzą, że kolacja wigilijna może być pyszna i wcale nie wymaga to rezygnacji ze zdrowego stylu życia i przestrzeganych na co dzień zasad żywieniowych. Ekspertka od insulinooporności Dominika Musiałowska poradzi, jak przygotować się do Świąt, a dietetyczka Magdalena Makarowska podsunie Ci pomysły na smaczne i zdrowe potrawy na tradycyjnie polskie Boże Narodzenie. Nie jesz mięsa? Nie ma sprawy. Znajdziesz tu odświeżone przepisy w wersji wege.

Magdalena Makarowska i Dominika Musiałowska:

„Świątowanie z insulinoopornością. Boże Narodzenie, sylwester, Wielkanoc, majówka i urodziny”, cena: 44,90 zł, Wydawnictwo Feeria, www.wydawnictwofeeria.pl

Zapis zarazy

Są wydarzenia, które zmieniają wszystko i po których nic już nie jest takie, jak było przedtem – o takim właśnie wydarzeniu opowiada ta historia. W jednej chwili ludzkość stanęła na krawędzi katastrofy, w obliczu tajemniczej epidemii, która zniszczyła teraźniejszość, zmieniła wyobrażenie o przeszłości, wywołała lęk i pytania o przyszłość: czy pandemia to przypadek, czy precyzyjnie zaplanowany event, czy wirus zmieniono w broń, co w tej historii jest prawdą, a co oszustwem, kto na tym zyskał i co nas czeka? Historia, którą opowiadają dziennikarz śledczy Wojciech Sumliński i major ABW Tomasz Budzyński, to nie tylko unikalny zapis pandemii i opowieść o naturze zła ujawniającego się w sytuacjach ekstremalnych, ale przede wszystkim przedstawienie odpowiedzi na pytania, które dotąd pozostawały otwarte. W swoim śledztwie, prowadzonym w myśl sentencji hokeisty wszechczasów, Wayne’a Gretzky’ego: „podążaj tam, dokąd zmierza krążek, a nie tam, gdzie jest”, autorzy odsłaniają opatrzone klauzulą tajności materiały i nieznane opinii publicznej fakty ujawniające prawdę o świecie, w którym nic nie jest tym, czym się wydaje, zmuszające do spojrzenia w nowym świetle na tajemnicę globalnego dramatu i gigantycznego kłamstwa uznawanego za zbyt prawdziwe, by o nim opowiadać. Aż do tego momentu....

Wojciech Sumliński, Tomasz Budzyński: „Zapis zarazy”, cena: 28,90 zł, Wydawnictwo Wojciech Sumliński Reporter, www.sumlinski.com.pl

Nie daj się przestraszyć!

Niepewność jutra, tempo życia i ciągłe zmiany powodują, że trudno nam się odnaleźć w pełnym niewiadomych świecie. Kiedy przyszłość jest coraz bardziej nieprzewidywalna, to właśnie sztuka panowania nad lękiem staje się jedynym sposobem na przetrwanie.

Czy zdarza Ci się, że praca, która miała zająć kilka godzin, ukradła Ci cały weekend? Długotrwały stres skutkuje problemami z zarządzaniem czasem. Dlatego Tim Cantopher radzi, by, planując cokolwiek, pomnożyć zaplanowany czas przez 3. Taki potrójny mnożnik to urealnienie swojego wishful thinking, a przy okazji zabezpieczenie na wypadek tzw. nieprzewidywanych okoliczności. Inna porada? Jeżeli jesteś osobą lękową, nie narzucaj sobie ograniczeń w stylu: najpierw obowiązek, a potem przyjemność. Gdy zostawisz sobie pewien margines luzu, może to znacząco poprawić Twoją kondycję psychiczną. Dzięki tej książce poznasz wzorce myślenia w stanie lęku i nauczysz się radzić sobie z obawami.

Tim Cantopher: „Jak nie bać się żyć. Sztuka panowania nad lękiem”, cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Kompania Mediowa, www.kompaniamediola.pl

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



KAPSUŁKI



WITAMINY



MINERAŁY



EKSTRAKTY
ROŚLINNE



BEZ ZBĘDNYCH
DODATKÓW



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Postanowiliśmy wykorzystać swoje kilkunastoletnie doświadczenie, by stworzyć nową linię suplementów, dedykowaną dla osób chcących zadbać o najważniejsze funkcje swojego organizmu.

Tak powstało **Moje Zdrowie** od Aura Herbals. Bezpieczne preparaty zawierające kompleks składników zamkniętych w kapsułce z celulozy roślinnej. Bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Czysty skład wspierający to, co dla Ciebie najważniejsze. **Twoje zdrowie.**



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

Lecząc nieuleczalne

Mniej więcej 25% wszystkich nowotworów jest nie do pokonania z powodu mutacji genowej. Jednakże nowa terapia, łącząca wysokie dawki witaminy C i post, wykazuje fascynujące rezultaty.

To sekret, którym onkolodzy rzadko dzielą się ze swoimi pacjentami: ok. 25% wszystkich nowotworów nie da się wyleczyć, a rokowania są gorsze w przypadku raka jelita grubego i płuc, spośród których połowa przypadków jest oporna na chemioterapię. Jednakże te choroby mogą być wkrótce jak najbardziej uleczalne dzięki nowej terapii, łączącej 2 metody od zawsze spychane na peryferia medycyny: post i podawane dożylnie wysokie dawki witaminy C. W przypadku obu uzyskiwano obiecujące wyniki badań, a ich połączenie wydaje się wywierać supersilny zabójczy wpływ na trudne do leczenia komórki nowotworowe, bez oddziaływania na otaczające je zdrowe tkanki.

Terapia ta wciąż znajduje się na wczesnym etapie testów. Badano ją w laboratorium na liniach komórkowych nowotworu jelita grubego, co przyniosło „zduńwiające rezultaty”, jak mówi główny naukowiec prof. Valter Longo z Instytutu Długowieczności Uniwersytetu Południowej Kalifornii. Każda z metod samodzielnie uśmiercała część komórek rakowych, ale kiedy zastosowano je łącznie, „przynosiły oszałamiający efekt polegający na unicestwieniu prawie wszystkich komórek nowotworowych”¹. Prof. Longo i jego zespół testowali terapię skojarzoną na myszach laboratoryjnych i zaobserwowali te same pozytywne wyniki: ich nowotwory zaczęły się cofać. Dzięki tym fascynującym odkryciom trwa obecnie 5 badań klinicznych z udziałem pacjentów z rakiem piersi i prostaty.

Chociaż w eksperymentach wykorzystywano różne komórki rakowe, zespół badawczy odkrył, że połączenie witaminy C i postu było szczególnie skuteczne przeciwko tym

ze specjalną mutacją, która czyni te nowotwory nieuleczalnymi. Chroni ona komórki rakowe przed nawet najsilniejszymi i najbardziej toksycznymi lekami stosowanymi w ramach chemioterapii. Kiedy wykrywa się tę mutację, onkologom odradza się leczenie, ponieważ prawdopodobnie niepotrzebnie zrujnuje ono jakość życia pacjenta. Mutacja dotyczy genu zwanego KRAS, a poza paleniem tytoniu naukowcy nie są pewni czynników, które ją powodują. KRAS odpowiada za sygnalizowanie komórkom wzrostu i podziału, ale kiedy dochodzi do jego mutacji, sygnały te mogą rozpocząć proces nowotworowy.

O ile sama diagnoza raka jest już wystarczająco zła, o tyle mutacja genu KRAS to coś o wiele gorszego. W jednym z badań zmarło 63% chorych na raka płuc, u których ją rozpoznano, w porównaniu z 32% pacjentów bez niej². W innym, z udziałem 116 pacjentów z nowotworem płuc, zaobserwowano, że pięcioletni okres przeżycia osiągnęło zaledwie 11% osób z tą mutacją. Tymczasem w grupie bez niej takie rezultaty zaobserwowano u 64% uczestników³.

Mutacja ta tworzy wokół komórki rakowej ochronną osłonkę. Stosowane w ramach chemioterapii leki – takie jak panitumumab, cetuksymab i erlotynib – nie przynoszą żadnych rezultatów u chorych na raka jelita grubego i płuc ze zmutowanym genem KRAS. Przed odkryciem prof. Longa onkolodzy byli w rozterce, jak leczyć ok. ¼ wszystkich obserwowanych nowotworów. Post i witamina C od lat wydawały się kuszącymi opcjami, jednak badania naukowe pozostawały niespójne. Pozytywne odkrycia przykrywały te negatywne i w efekcie obie metody dodano do rosnącej listy terapii nowotworowych o nieudowodnionej skuteczności.

Nie tak szybko

Post ma w leczeniu raka dobrą podstawę naukową. Podczas gdy Amerykańskie Towarzystwo Onkologiczne zaleca pacjentom przyjmowanie mnóstwa kalorii i białka, zwłaszcza w czasie chemioterapii, wiadomo, że dieta ta odżywia również nowotwór. W 1931 r. niemiecki lekarz Otto Warburg zauważył, że komórki rakowe są energetycznie zależne nie od tlenu, lecz od cukru – proces ten znany jest jako efekt Warburga. Pozbawienie organizmu cukrów spowoduje zatem śmierć komórek nowotworowych, a przynajmniej tak mówi teoria, co też zaobserwowano w badaniach laboratoryjnych. W jednym z nich 17 linii komórek, w tym próbki czerniaka, glejaka i raka piersi, „zagłodzono”, a naukowcy stwierdzili, że wyniki były równie satysfakcjonujące, jak te osiągnięte z wykorzystaniem chemioterapii. Komórki nowotworowe przestawały rosnąć i – co bardziej znaczące – te, które normalnie były odporne na leki onkologiczne (być może z powodu mutacji genu KRAS) nagle stawały się na nie wrażliwe. Post sprawiał, że nieuleczalne nowotwory stawały się uleczalne⁴.

Jak szacuje prof. Longo, pięciodniowy reżim może spowodować obniżenie o 50% poziomu glukozy, którą żywi się nowotwór i która wspomaga jego wzrost. Post, po którym następuje kontynuacja normalnej diety, może również ochronić pacjentów onkologicznych przed najbardziej niszczącymi skutkami chemioterapii⁵.

Jednak aby naprawdę zaobserwować zmianę w przypadku raka, pacjent musi miesiącami stosować restrykcyjną dietę, z redukcją białka o 40%. I tu teoria zderza się z twardą ścianą pragmatyki. Żaden onkolog nie pozwoli swojemu pacjentowi na stosowanie tak restrykcyjnej diety przez tak długi czas w okresie chemioterapii. Ścisły post to właśnie to: żadnego jedzenia poza regularnym popijaniem wody, co stanowi skrajność nawet dla zdrowej osoby, a co dopiero chorej na raka. Prof. Longo dostrzegł ten dylemat i opracował własną wersję reżimu, tzw. dietę imitującą post, która – jak mówi naukowiec – przynosi wszelkie zdrowotne

**Połączenie postu
i wysokich dawek
witaminy C wydaje się
wywierać supersilny
zabójczy wpływ
na trudne do leczenia
komórki nowotworowe,
bez oddziaływania
na otaczające je zdrowe
struktury**

REKLAMA

Skuteczna ochrona antyoksydacyjna Twoich mitochondriów

- Matrycowa budowa tabletki - Matrix - umożliwia dostarczenie do organizmu optymalnej porcji witaminy C, w równych przedziałach czasowych. Substancja uwalniana jest stopniowo, nawet do 8 godzin od zażycia tabletki.
- Wysoko przyswajalna dawka — 500 mg kwasu askorbinowego.

mito-pharma.pl




mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

Dr. Enzmann

Dieta imitująca post przynosi zdrowotne korzyści powstrzymywania się od jedzenia bez głodzenia pacjenta

korzyści prawdziwego powstrzymywania się od jedzenia bez głodzenia pacjenta (patrz ramka).

Witamina C

O ile post znajduje się na najdalszych peryferiach leczenia onkologicznego, o tyle witamina C przynajmniej otarła się o medycynę głównego nurtu. Wypromowana ponad 40 lat temu przez amerykańskiego biochemika Linusa Paulinga terapia wysokimi dawkami kwasu askorbinowego miała cofać końcowe stadia chorób nowotworowych.

Według naukowców będących pionierami tej terapii droga jej podawania wydawała się bez znaczenia. Poprawiał się stan pacjentów, którzy przyjmowali witaminę doustnie

Witamina C: dawka

Prof. Longo zaleca kilkutygodniową „ucztę” co 6 miesięcy – codziennie powinno się przyjmować do 6 g witaminy C lub do poziomu tolerancji jelitowej, powyżej którego może ona powodować biegunkę. Jednakże dawki terapeutyczne w leczeniu

raka i innych chorób przewlekłych mogą być nawet wyższe. Te podawane w badaniach klinicznych to 0,15–0,7 g na kilogram masy ciała dziennie. Na wyższym poziomie osoba ważąca 63,5 kg przyjmowałaby prawie 10 g witaminy C. To 50 razy więcej niż rekomendowana dawka – wynosząca 200 mg – i coś zupełnie odmiennego niż zalecane dzienne spożycie ustalone na zaledwie 95 mg.

Jakby post

Powstrzymywanie się od jedzenia i popijanie tylko wody to ostateczność i niewiele osób może długo kontynuować taki post, chociaż miewa on niezwykle dobroczynny wpływ na organizm. Prof. Valter Longo z Instytutu Długowieczności Uniwersytetu Południowej Kalifornii dostrzegł ten dylemat i opracował

pięciodniowy post, który przynosi korzyści bez katuszy.

Naukowiec opracował własny plan – L-Nutra – który, jak twierdzi, imituje prawdziwy post i składa się z warzywnych zup jedzonych 2 razy dziennie, oliwek, warzywnych frytek, orzechów i orzechowych batonów. Stworzył również suplementy oraz napoje i herbaty spożywane w celu utrzymania nawodnienia organizmu.

Prof. Longo zaleca pościć przez 5 dni mniej więcej co 6 miesięcy.

Oto kilka kluczowych zmian dietetycznych, które rekomenduje wszystkim przez większość czasu.

Redukcja białka Należy jeść zaledwie 0,31 g białka na funt masy ciała dziennie, co oznacza, że w przypadku osoby o wadze 63,5 kg byłoby to 43 g na dobę.

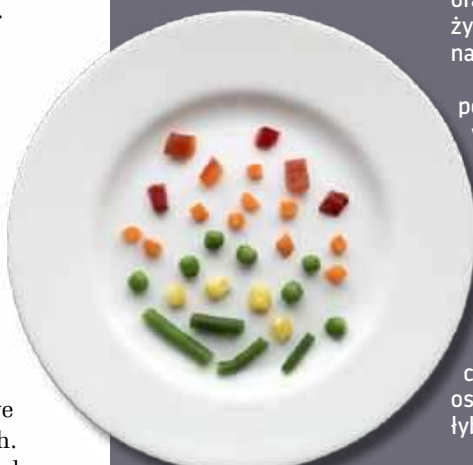
Ograniczenie ryb Powinno się spożywać zaledwie 1-2 porcje tygodniowo. Ryby należy zastąpić pokarmem roślinnym, np. warzywami.

Eliminacja cukrów Jest to podstawowy element każdej diety – redukcja spożycia cukru prawie do zera oraz ograniczenie konsumpcji makaronu i chleba.

Przyjmowanie suplementów Niezbędne substancje obejmują kwasy tłuszczowe omega-3 i -6 oraz witaminę C. **Spożywanie pożytecznych tłuszczów**, takich jak oliwa z oliwek i orzechy.

Ograniczenie spożycia alkoholu, który należy postarać się możliwie wyeliminować.

Chociaż post jest korzystny prawie dla każdego, prof. Longo przestrzega przed nim osoby po 70. r.ż., które powinny skonsultować się przed jego rozpoczęciem ze swoim lekarzem.



lub dożylnie⁶. Terapii szybko jednak zaniechano, po tym jak w 2 badaniach klinicznych nad stosowaną doustnie witaminą C nie zdołano powtórzyć wyników⁷. Mogło tak się zdarzyć, ponieważ sposób podawania ma znaczenie: musi być dożylny. W jednym z badań donoszono, że obserwowano korzyści u pacjentów onkologicznych, którzy przyjmowali w kroplówkach przeciętnie 10 g witaminy C dziennie⁸. Jednak w późniejszej próbie z dokładnie takimi samymi protokołami nie zauważono żadnej poprawy w niewielkiej grupie chorych z zaawansowanym rakiem⁹.

Dlaczego naukowcy osiągnęli tak różne wyniki? Wysokie dawki witaminy C mogą wywołać biologiczny proces w komórkach nowotworowych ze zmutowanym genem KRAS, co sprawia, że produkują one ferrytynę – wiążące żelazo białko. Z kolei żelazo jest związane ze wzrostem nowotworu, zwłaszcza jelita grubego. Istnieje bezpośrednia korelacja między jego poziomem a wskaźnikami przeżycia chorych na ten rodzaj raka. Im wyższe stężenie żelaza we krwi, tym niższy wskaźnik

przeżycia. I to może stanowić odpowiedź na pytanie, dlaczego dwu-uderzeniowe podejście prof. Longa – post i witamina C – jest skuteczne. Wstrzemięźliwość pokarmowa obniża poziom ferrytyny w organizmie, co umożliwia witaminie C uśmiercenie komórki nowotworowej.

Metoda ta może również zwiększyć skuteczność chemioterapii, ale to krótkotrwała korzyść. Prof. Longo wyobraża sobie, że pacjentom onkologicznym będą podawane łagodniejsze leki, bez efektów bomby neutronowej chemioterapii. I być może nadejdzie dzień, kiedy raka nie będzie się leczyć żadnymi farmaceutykami, a jedynie krótkim postem i witaminą C.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 NatComm, 2020;11:2332 NEngl J Med, 1990;323:561–5
- 2 Cancer, 1992;69:72–7
- 3 SciTransl Med, 2012;12:124ra27Oncogene, 2011;30:3305–16
- 4 Chem Biol Interact, 1974;9:285–315
- 5 NEngl J Med, 1979;301:687–90; NEngl J Med, 1985;312:137–41
- 6 PR Health Sci J, 2003;22:287–90
- 7 Ann Oncol, 2008;19:1969–74



Dla 100 pierwszych osób – produkt GRATIS. A dla najszybszych – dodatkowy PREZENT!

HIT - MINIATUROWY APARAT AUDIALNY – ZNASZ GO Z TV!

WZMACNIA SŁUCH W 24 H?

Poznaj prawdziwe opinie osób, które odzyskały zdolność słyszenia. **Niektórzy byli całkiem głusi!**



Sprawdź, jak uzyskać **bezpłatny dostęp** do urządzenia

To oni wybawili z postępującego ubytku słuchu już 189 700 osób

RYZYKUJĄC KARIERĘ ZAWODOWĄ, ujawnili ultra-skuteczną technologię przywracającą pełny, czysty zakres dźwięków. Głuchota ustępuje od 1. użycia!

To cud techniki, wynalazek, który ma szansę wypierać z rynku tradycyjne aparaty słuchowe i przywrócić doskonałą jakość słuchu milionom ludzi na całym świecie – tak o innowacyjnym aparacie audialnym wypowiadają się eksperci i podkreślają, że ten miniaturowy, ultra-skuteczny regenerator słuchu pomaga wyeliminować szumy uszne, wzmocnić odbierane dźwięki i uwolnić od niedosłuchu absolutnie każdego. Bez względu na wiek, rodzaj wady słuchu, stopień degeneracji nerwu słuchowego, a nawet bez względu na przyczynę pogorszenia słuchu – każdy (również Ty!) ma szansę na nowo, wyraźnie usłyszeć otaczający świat i pozbyć się zaawansowanych zaburzeń słuchu.

**Wyostrenie słuchu
o 97% w 24 h -
jak to w ogóle możliwe?**

Choć o nowatorskiej metodzie naprawy słuchu mówi się coraz więcej, norwescy naukowcy przebyli długą drogę, by rozpoznać i zrealizować swoją autorską technologię. Straszono ich utratą pracy i zaprzeczeniem kariery naukowej, a wszystko przez to, że rewolucyjny wynalazek jest w stanie przywrócić słuch nawet u osób całkowicie głuchych, wzmocnić i poprawić jakość słyszanych dźwięków, zniwelować przeczuć słuchową i zapewnić wyraźny, ostry słuch nawet 88 razy szybciej i skuteczniej niż tradycyjne, przestarzałe aparaty słuchowe.

Pionierski aparat audialny
znika z polskich magazynów
W REKORDOWYM TEMPIE



**Jego spektakularne działanie
potwierdza już 189 700 osób – za co
pokochali nowatorskie urządzenie?**

➤ Miniatury rozmiar, dzięki
któremu aparat jest w pełni dyskretny
i niewidoczny dla otoczenia

➤ Eliminacja szumów usznych

➤ Regeneracja nerwu słuchowego –
odbudowanie słuchu na poziomie
komórkowym pozwala przywrócić
zdolność słyszenia nawet u osób
całkowicie głuchych!

➤ Błyskawiczne działanie – już od
1. założenia jakość słyszenia podnosi
się średnio o połowę, a głośność
dźwięków zwiększa się nawet o 79%

➤ Pełny, czysty zakres dźwięków –
odzyskanie zdolności izolowania głosów
w tłumie, wyostrenie szeptu, głosów
z oddali, a także tych 'za plecami'

**Zaufaj geniuszom i zacznij
słyszeć świat w pełni**

Specjaliści są przekonani, że nie ma takiej wady słuchu, której nie zregenerowałby nowatorski, miniaturowy aparat audialny oraz że nie istnieje człowiek, który z jego pomocą nie byłby w stanie pozbyć się niedosłuchu. To jedynie kwestia czasu – u niektórych najwyższą jakość słuchu powraca już po 1. użyciu aparatu, inni zauważają poprawę słuchu i zwiększony zakres słyszenia po 5-7 dniach. Wiele zależy od stopnia uszkodzenia nerwu słuchowego, ale fakt, że innowacyjna technologia jest w stanie odwrócić nawet pełną głuchotę oznacza, że jesteśmy świadkami odkrycia jakiegoś do tej pory w zwalczaniu problemów ze słuchem jeszcze nigdy nie było.

Szumy uszne?

Głuchota? Niedosłuch?

**Na wszystkie problemy –
jedno rozwiązanie**

Wyobraź sobie, że już jutro przy porannej kawie z łatwością i pełną swobodą porozmawiasz z bliskimi, usłyszysz przejeżdżające za oknem samochody i tramwaje, szum wiatru, czy bijący o parapet deszcz. Obejrzyj ulubiony program w telewizji bez nastawiania go na cały regulator, bez przeszkód posłuchasz

radia i porozmawiasz przez telefon – bez domyslenia się, co rozmówca powiedział i bez ciągłych prób o powtórzenie. Inteligentny aparat stworzony przez Norwegów tłumi niepotrzebny dźwięk, pozwala wyodrębnić mowę w hałasie a nawet rozpoznać, z jakiego kierunku dochodzi. Przygotuj się, że już po 1. założeniu tego urządzenia zaczniesz słyszeć 4x mocniej, głośniejsze i wyraźniej. Szumy uszne ulegną wyciszeniu, a niedosłuch ustąpi miejsca pełnemu, czystemu zakresowi dźwięków.

SPODZIEWAJ SIĘ IMONUJĄCYCH EFEKTÓW:

- ✓ Rozszerzenie słyszalności dźwięków z otoczenia
- ✓ Wyraźne słyszenie mowy, komfort słuchowy nawet w hałasie / tłumie
- ✓ Wzmocnienie, wyostrenie słuchu, wyraźne słyszenie szeptu

**Siła nauki w trosce
o Twój słuch**

Batalia na rynku medyczno-naukowym trwała długo, ale ostatecznie innowacyjna technologia wzmocnienia i regeneracji słuchu przebiła się przez mur tradycyjnych korporacji i przywraca rewelacyjną jakość słyszenia średnio 16 osobom każdego dnia. „To przełomowy regenerator słuchu, który przesunął granice

**Byłam prawie
głucha, teraz
słyszę wszystko!**



To wynalazek, który uratował mnie przed całkowitą głuchotą – zawdzięczam mu odzyskanie wyraźnego słuchu zaledwie w kilka dni. To niesamowite, ale już po pierwszym założeniu zaczęłam lepiej słyszeć głosy zza okna i mogłam ściszyć dudniący stale telewizor. Dziś bez nieporozumień rozmawiam z innymi ludźmi, nawet przez telefon. Polecam z całego serca.

Elżbieta, 64 lata, Radom

**Odzyskałem
świetny słuch**



Postępująca głuchota sprawiła, że stawiałem się coraz mniej samodzielny – córka bała się, kiedy wychodziłem sam z domu, bo kiedyś prawie wpadłem pod nadjeżdżający samochód, zupełnie go nie słyszałem... Kiedy na świat przyszedł mój pierwszy wnuk, uznałem że muszę zaważać o swój słuch. Zobaczyłem ten aparat w reklamie telewizyjnej, od razu go zamówiłem – i to był strzał w dziesiątkę! 3 dni wystarczyły, żeby odzyskać mocny słuch i uciszyć nieznosne piszczenie w uszach. No i usłyszałem pierwsze słowa wnuka! Rewelacja.

Zygmunt, 58 lat, Siedlce

technologii i pomaga przywracać zdolność słyszenia na nieosiągalnym dotychczas poziomie – donoszą specjaliści i spekulują, że odkąd nowy aparat stał się dostępny dla każdego, era przestarzałych, nieskutecznych, wielkich i niewygodnych aparatów słuchowych nieodwracalnie przechodzi do przeszłości.

**Niezawodny słuch
jak za dawnych lat**

Ty też możesz skorzystać z innowacyjnego wynalazku norweskich naukowców i przywrócić sobie pełną zdolność słyszenia bez względu na swój wiek czy stopień ubytku słuchu. Już dziś dołącz do szczęśliwców, którzy bez trudu prowadzą rozmowy z bliskimi, z łatwością dogadują się z ekspedientką w sklepie, słyszą poranny śpiew ptaków i swobodnie porozumiewają się z otoczeniem bez skrupowania i poczucia bezsilności. Zadzwoń pod podany numer jako jedna ze 100 pierwszych osób, a otrzymasz swój indywidualny aparat audialny z pełną refundacją producenta.

**ZDROWIE TWOJE I TWOICH BLISKICH
TO NAJLEPSZY PREZENT NA ŚWIĘTA!**

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 31.12.2020 r.,
otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA

Chcesz drugi produkt w PREZENCIE? Zadzwon w przeciągu 5 dni!

ZADZWOŃ: 61 610 21 06



pon. – pt. 08.00 – 20.00, sob. – nd. 09.00 – 20.00.
Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

**SZYBKA
DOSTAWA**

Spermidyna – przełomowe odkrycie naukowców

Autofagia to naturalny proces odnowy organizmu, który przyczynia się do zachowania dobrego stanu zdrowia i wydłużenia naszego życia.

Z tego artykułu dowiesz się, na czym polega autofagia oraz dlaczego odgrywa ona tak istotną rolę w utrzymywaniu prawidłowego funkcjonowania organizmu, a także zapoznasz się z naturalną substancją czynną, która wykazuje zdolność uruchamiania tego procesu.

Jesteś tak młody, jak młode są Twoje komórki oraz mitochondria

Nasz wiek biologiczny jest uwarunkowany stanem komórek oraz mitochondriów, jak również ich zdolnością do prawidłowego funkcjonowania.

Wszystkie mechanizmy, które przyczyniają się do aktywacji procesów naprawczych na poziomie komórkowym oraz mitochondrialnym, będą zatem spowalniały starzenie.

Celami organizmów żywych są przetrwanie oraz zapewnienie ciągłości gatunku. Jednym z mechanizmów, które umożliwiają nam ich realizację, jest **autofagia**, pozwalająca organizmowi pozbyć się uszkodzonych, starych lub zmutowanych komórek oraz mitochondriów¹. Mechanizm ten stanowi fizjologiczną odpowiedź ustroju na takie czynniki stresowe jak głód, niedobory substancji budulcowych, doznane uszkodzenia czy atak patogenów². Autofagia spełnia również istotną funkcję profilaktyczną oraz optymalizuje pracę układu odpornościowego.

Zatrzymaj czas dzięki sile natury

Autofagia przyczynia się do odmłodzenia organizmu na poziomie komórkowym. Jednocześnie pozwala też na optymalizację procesu syntezy ATP i innych substancji czynnych. Proces ten stymuluje:

- post oraz dieta lekko hipokaloryczna,
- ćwiczenia fizyczne,
- tzw. sirt-foods,
- spermidynę³.

Młodość ukryta w kielkach pszenicy

Spermidyna to naturalna poliamina, której najbogatszym źródłem są kielki pszenicy, a która spełnia istotną funkcję w prawidłowym funkcjonowaniu komórek oraz mitochondriów⁴.

Ok. 1/3 całkowitego wolumenu tej substancji zawartej w naszym organizmie jest wytwarzana przez własne komórki. Pozostałą część pozyskujemy z pożywienia oraz odpowiednich suplementów diety. Oprócz zarodków pszenicy dobrymi źródłami spermidyny są⁵:

- mięso,
- długo dojrzewające sery,
- ciecierzycę,
- soja,
- pieczarki.

Prace badawcze nad prozdrowotnym wpływem spermidyny zaowocowały następującymi wnioskami.

1. Przedłuża ona życie oraz wywiera ochronny wpływ na układ nerwowy i sercowo-naczyniowy. Jej działanie naśladuje dobroczynny wpływ postu, uprawiania sportu i spożywania określonych produktów, przez co prowadzi do widocznej odnowy na poziomie komórkowym oraz mitochondrialnym⁴.
2. W miarę upływu lat poziom spermidyny w komórkach maleje, dlatego wraz z wiekiem nasze zapotrzebowanie na tę substancję stopniowo wzrasta.
3. Suplementacja spermidyną zgodnie z zaleceniami jest całkowicie bezpieczna.
4. Eliminacja uszkodzonych komórek oraz mitochondriów stanowi istotny czynnik profilaktyki, a także terapii schorzeń neurodegeneracyjnych (w tym różnych postaci demencji, alzheimera oraz parkinsona), zespołu metabolicznego, miażdżycy, chorób serca oraz układu krążenia, osłabienia mitochondrialnej produkcji energii i nowotworów⁶.
5. Najkorzystniejsze działanie wywierają te suplementy spermidyny,

które zawierają też inne substancje wspierające układ nerwowy – np. witaminy B1 oraz B5.

Główne obszary zastosowania preparatów spermidynowych:

- prewencja chorób metabolicznych i neurodegeneracyjnych oraz zatrzymywanie ich postępu na wczesnym etapie,
- ochrona układu sercowo-naczyniowego,
- usprawnienie działania układu hormonalnego,
- poprawa odporności,
- redukcja przewlekłych stanów zapalnych.

Spermidyna to substancja o ogromnym potencjale terapeutycznym.

Korzyści, które wiążą się z jej suplementacją, mogą być znacznie większe, niż się dotychczas przypuszcza, dlatego wiodące instytuty naukowe w Europie prowadzą obecnie intensywne prace badawcze w tym zakresie. Pierwsze wyniki, jak chociażby te z roku 2018⁷, są bardzo obiecujące i zachęcają zarówno do suplementacji spermidyną, jak również włączenia produktów bogatych w tę substancję do codziennej diety.

Jednoczesne stosowanie preparatów spermidynowych, uprawianie sportu oraz ostrożne ograniczenie kaloryczności diety i/lub regularne krótkie głodówki w połączeniu z produktami typu sirt-foods mogą w synergiczny sposób nie tylko wydłużać życie, lecz również poprawiać nasze samopoczucie – i to każdego dnia!

BIBLIOGRAFIA

1. Alzheimers Res Ther. 2019; 11:36
2. Int J Prev Med. 2018; 9:58; Mol Cancer. 2020; 19:12
3. Autophagy. 2019; 15(1):165-168
4. Aging (Albany NY). 2020 Apr 15; 12(7):6401-6414
5. Front Nutr. 2019; 6:108
6. Dtsch Arztebl 2016; 113(40): A-1740 / B-1469 / C-1461
7. Am J Clin Nutr 2018 Aug 1; 108(2):371-380

Zatrzymaj czas dzięki sile natury



mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



spermidineLIFE® - odnowa na poziomie komórkowym. Uszkodzone komponenty komórek oraz zdegenerowane mitochondria przyczyniają się do rozwoju chorób uwarunkowanych procesami starzenia, ich eliminacja stanowi istotny czynnik profilaktyki a także terapii takich chorób jak schorzenia neurodegeneracyjne, w tym różnych postaci demencji czy choroby Alzheimera, zespołu metabolicznego, miażdżycy, chorób serca, układu immunologicznego i krążenia, osłabienia mitochondrialnej produkcji energii jak również chorób nowotworowych.

Badania kliniczne, pod kierownictwem Prof. Franka Madeo z Uniwersytetu w Graz, oraz Prof. dr. Heyo K. Kroemer z Charité-Universitätsmedizin Berlin potwierdzające właściwości spermidyny jako silnego aktywatora autofagii, przyniosły przełom w świecie medycyny oraz profilaktyki przedwczesnego starzenia.

Wysoka dawka spermidyny w synergii z witaminą B1 oraz cynkiem, zatwierdzona jako „Novel Food” przez EFSA (European Food Safety Authority), to wyjątkowy preparat w odpowiedzi na najnowsze odkrycia naukowe, spełniający najwyższe standardy jakości i czystości.

Wejdź na: **mito-pharma.pl**

+48 95 736 50 50

✉ biuro@mito-pharma.pl

Restart metabolizmu

Dr Alan Christianson pomógł wielu pacjentom cofnąć cukrzycę i choroby autoimmunologiczne oraz zrzucić zbędne kilogramy poprzez odtrucie wątroby

Na świecie panuje błędne przekonanie, że rodzi się z dobrym albo złym metabolizmem.

Tymczasem okazuje się, że tempo przemiany materii wcale nie zostaje ustalone na całe życie. Kluczem do poprawy nie jest wcale odmawianie sobie przyjemnych potraw, podczas gdy reszta rodziny się nimi cieszy, ani też eliminowanie na stałe konkretnych produktów z diety.

Sekret odkryty przez mnie w toku wieloletniej praktyki klinicznej i badawczej polega po prostu na tym, by oczyścić wątrobę, aby mogła lepiej spalać tłuszcz.

Wątroba to najcięższy narząd wewnętrzny, a zarazem największy gruczoł w ludzkim organizmie. To potężna maszyna działająca niczym filtr do usuwania toksyn, wspierająca trawienie i regulująca poziom hormonów oraz cukru we krwi. Odpowiada za przetworzenie wszystkiego, co trafia do żołądka, a oprócz tego służy za swego rodzaju spiżarnię organizmu.

Składniki odżywcze (witaminy, minerały i inne substancje, których wątroba potrzebuje do jak najlepszego funkcjonowania) oraz paliwo (z najważniejszych źródeł kalorii – tłuszczów i węglowodanów), których organizm nie potrzebuje w danym momencie, trafiają do „spiżarni” na później.

Taka nadwyżka ma kluczowe znaczenie, ponieważ nigdy nie dostarczamy

ciału dokładnie tyle energii, ile akurat mu potrzeba. Zdrowa wątroba przechowuje jej nadmiar i uwalnia go później, gdy zajdzie taka potrzeba.

Kiedy wątroba jest w gorszym stanie, organizm zaczyna przechowywać energię w formie tkanki tłuszczowej, przede wszystkim wokół talii, tracąc jednocześnie dostęp do zapasowych składników odżywczych, których potrzebuje do spalania tłuszczu. To oznacza, że bez względu na to, jaką dietę się wybierze i jak ściśle by się jej nie przestrzegało, utrata wagi jest praktycznie niemożliwa.

Pokarmy, które napędzają metabolizm

Warzywa: buraki, kapusta, czosnek, cebula, rzodkiewka

Dobre tłuszcze: pestki dyni, pistacje, migdały

Węglowodany zawierające skrobię oporną: dynia, gotowane ziemniaki, fasolka szparagowa

Chude białko: łosoś, małże, tempeh, drób

Przyprawy: kurkuma, czosnek, bazylija, imbir

Warzywa krzyżowe: brokuł, kalafior i kapusta w połączeniu z warzywami selerowatymi, takimi jak marchew, pietruszka czy pasternak

Inne: papaja, winogrona, produkty sojowe, liście mniszka lekarskiego, grzyby shiitake

Wątroba przechowuje tłuszcz w 2 postaciach: glikogenu oraz trójglicerydów. Gdy narząd ten jest w dobrej formie, magazynuje zapas obu tych związków, zachowując jednocześnie miejsce na kolejne porcje paliwa. Trójglicerydy to ostateczna wersja magazynowanego w organizmie paliwa. Wątroba jest w stanie wytworzyć je ze wszystkiego: węglowodanów, tłuszczów, białek, a nawet alkoholu.

Inaczej ma się sprawa z glikogennem. Związek ten da się wytworzyć jedynie z węglowodanów, przy czym dostarcza on znacznie mniej energii. Ma jednak pewną przewagę w stosunku do trójglicerydów: energia przechowywana w tej postaci jest łatwiej dostępna. Organizmowi łatwiej jest spalać trójglicerydy, jeżeli proces ten zapoczątkuje glikogen.

Gdy wątroba jest przeciążona zbyt dużą ilością trójglicerydów, na glikogen nie ma już miejsca. Bez niego ciężko jest spalać trójglicerydy. A gdy do wątroby trafia kolejna porcja paliwa z ostatniego posiłku, jest ona w stanie jedynie upakować jeszcze więcej trójglicerydów albo w ogóle odrzucić je – wówczas są magazynowane w postaci tkanki tłuszczowej.

To właśnie powoduje powolny metabolizm: wątroba jest zbyt przeciążona, by tymczasowo przechowywać energię.

Resetowanie wątroby

Praktycznie każda dieta uwzględnia pewne „dobre” pokarmy i nakazuje unikać tych „złych”. Z każdym dniem zalewają nas nowe fale „naukowo opracowanych” zasad żywienia, które stoją w całkowitej sprzeczności z ich poprzednikami. Prawda jest taka, że tłuszcz, węglowodany i białka razem stanowią paliwo organizmu. Zdrowa wątroba jest w stanie spalać je albo magazynować,

a przeciążona może tylko magazynować. Dobre wieści są takie, że jej uleczenie trwa tylko kilka tygodni – wcale nie całe miesiące czy lata.

Jako lekarz specjalizujący się w zaburzeniach hormonalnych i cukrzycy niejednokrotnie spotkałem się z koncepcją modyfikowanego postu jako metody na poprawę zdrowia. Przeczytałem opis badania z 2011 r., w toku którego zaawansowaną cukrzycę uleczono za pomocą 8-tygodniowej diety opartej na spożywaniu 600 kalorii dziennie w postaci wyłącznie płynnej¹.

Badania krwi i tomografia komputerowa wykazywały, że trzustki tych pacjentów całkowicie wyzdrowiały i odzyskały zdolność normalnego produkowania insuliny. Pacjenci nie potrzebowali już leków. Okazało się, że gdy ich wątroby oczyściły się ze starych złogów tłuszczu, cukrzyca ustąpiła.

„Dzięki resetowi wątroby wielu pacjentów uwolniło się od cukrzycy, przestało brać lekarstwa i zachowało zdrowie na całe lata”

To był prawdziwy przełom. Nowe badania wykazały, że trzustka to tylko część układanki. Wątroba również odgrywa kluczową rolę, ponieważ wykazuje niezwykłą zdolność regeneracji. Gdy zapoznałem się już ze wszystkimi badaniami na ten temat, jakie byłem w stanie znaleźć, zmieniłem jadłospis moich pacjentów: zamiast 3 płynnych shake'ów zacząłem zalecać im 2 napoje i jeden porządną posiłek.

Rezultaty były spektakularne. Sprawdzając stan pacjentów co 2 tygodnie – większość z nich weszła w stan remisji na długo przed upływem 8 tygodni. Dziś nasza klinika ma na koncie niezliczone przypadki pacjentów, którzy uwolnili się od cukrzycy, przestali brać lekarstwa i zachowali zdrowie na całe lata.

Niemal każdy, kogo leczylimy, miał stłuszczenie wątroby. Gdy narząd jest przeciążony przez cukier, organizm magazynuje go w postaci tłuszczu. To z kolei może wywołać potencjalnie katastrofalną reakcję zapalną, która łączy się z chorobami serca oraz niektórymi nowotworami.

Najświeższe badania sugerują, że stłuszczenie wątroby to nie tylko konsekwencja przybierania na wadze, ale też jego potencjalna przyczyna. Dlatego też zdiagnozowanie i leczenie tej przypadłości ma kluczowe znaczenie zarówno w kontekście powrotu do zdrowia, jak i chudnięcia.

Dieta, którą zalecałem moim pacjentów, działała



Mrożone „kakao”

Przygotowanie: 5 min
2 porcje na śniadanie lub lunch

Parzony karob stanowi doskonały bezkofeinyowy zamiennik kakao na czas restartowania metabolizmu.

Składniki

- 1/2 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka oczyszczonej wody
- 1 szklanka kostek lodu

- Suplement skrobi opornej (1 porcja) lub produkt tego typu (1/4 szklanki mąki z zielonych bananów, 1/2 szklanki aquafaby, czyli wody po fasoli – patrz ramka).
- Słodzik naturalny do smaku (np. stewia)
- 2 łyżki stołowe parzonego karobu w proszku
- 2 porcje proszku białkowego z grochu
- 1/2 mrożonego banana (z uprawy ekologicznej, jeżeli wykorzystuje się skórkę)

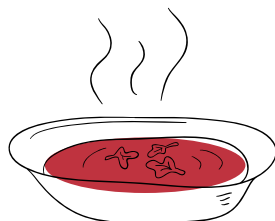
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
- szczypta pieprzu cayenne (opcjonalnie)

- 1 Przenieś płatki owsiane do blendera i miksuj przez minutę.
- 2 Dodaj pozostałe składniki i miksuj przez 3-5 min, aż połączą się w gładką masę.
- 3 Podawaj na zimno w szklance o dużej średnicy albo z metalową słomką do picia.

Przekąski

Skomponuj swoje własne drugie śniadanie z poniższych produktów, na surowo bądź gotowanych, z dowolnymi przyprawami.

- | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--------------------|
| • Bakłażan | • Daikon (rzodkiew japońska) | • Kielki bambusa | • Sałata masłowa |
| • Brokuły | • Dymka | • Kielki fasoli | • Sałata rzymska |
| • Brukiew | • Dynia | • Kielki lucerny | • Sałata siewna |
| • Brukselka | • Endyvia | • Koper włoski | • Seler |
| • Burak liściowy | • Fasola zielona | • Marchew | • Seler korzeniowy |
| • Cebula | • Groch | • Ogórek | • Sok z cytryny |
| • Cukinia | • Jarmuż | • Pomidory | • Sok z limonki |
| • Cykorja | • Kalafior | • Por | • Szparagi |
| • Cykorja sałatowa (czerwona) | • Kalarepa | • Rukola | • Szpinak |
| • Czerwona papryka | • Kapusta | • Rzepa (liście i łodygi) | • Zielona papryka |
| • Czosnek | • Karczochy (w całości lub głąby) | • Rzeżucha | • Zielony groszek |
| | | • Rzodkiewka | |



cuda. Oprócz diabetyków uleczyła również wielu pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, zbyt wysokim poziomem cholesterolu oraz chorobami autoimmunologicznymi. Zauważyłem też, że wraz z poprawą funkcjonowania wątroby miała miejsce naturalna utrata wagi, zwłaszcza w pasie. Nierzadko bywała to jedyna zmiana, jaką pacjenci musieli zastosować, by odzyskać zdrowie.

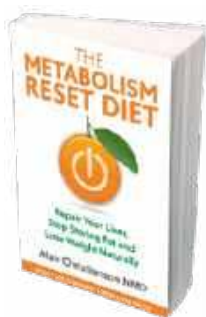
Opierając się na moim doświadczeniu, opracowałem 28-dniowy jadłospis zawierający zdrowy poziom białka, błonnika, mikroelementów oraz fitozwiązków, które wspomagają pracę wątroby. Dieta ta zapewnia prawidłową ilość paliwa pochodzącego z węglowodanów oraz tłuszczu, co zapobiega niedoborom, a zarazem pobudza wątrobę do wykorzystania zgromadzonych w niej zapasów energii.

“Gdy funkcjonowanie wątroby już się poprawi, pacjenci zauważają też dodatkowe korzyści, takie jak rzadsze napady niekontrolowanej chęci na jedzenie, mniejsze zatrzymanie wody w organizmie oraz sprawniejsze trawienie”

Już po 4 tygodniach da się bez większego wysiłku jeść w miarę zdrowo oraz zachować prawidłową wagę. Większość ludzi zauważa, że po zastosowaniu diety nie trzeba ograniczać pewnych produktów aż do tego stopnia, co wcześniej, a i tak czerpie się korzyści płynące z prawidłowo funkcjonującej wątroby. Gdy jej praca już się poprawi, pacjenci zauważają też dodatkowe korzyści, takie jak rzadsze napady niekontrolowanej chęci na jedzenie, mniejsze zatrzymanie wody w organizmie oraz sprawniejsze trawienie.

Restartowanie metabolizmu pomoże pozbyć się nadmiaru trójglicerydów we krwi poprzez jedzenie prostych produktów w odpowiednich proporcjach, we właściwych momentach dnia.

Codzienna dieta wygląda następująco: jedno smoothie na śniadanie, drugie na lunch, porządny obiad oraz przekąski wedle potrzeby. To wszystko.



Fragment książki dr. Alana Christiansona pt. „The Metabolism Reset Diet” (2019).

Pikantny shake z marchwią

Przygotowanie: 5 min

2 porcje na śniadanie lub lunch

Ten przepis robi furorę w każdej rodzinie.

Składniki:

- 1 szklanka przefiltrowanej wody
- 1 szklanka kostek lodu
- produkt typu skrobi opornej (1/4 szklanki mąki z zielonych bananów, 1/2 szklanki wody po fasoli)
- Słodzik naturalny do smaku (np. stewia)
- 1/2 mrożonego banana (z uprawy ekologicznej, jeżeli wykorzystuje się skórkę)
- 2 porcje proszku białkowego z grochu lub innej bazy proteinowej
- 1/2 szklanki startej marchwi lub marchewek baby, posiekanych na kawałki wielkości 2-5 cm
- 1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu cejlońskiego
- 1/8 łyżeczki startej gałki muszkatołowej
- 1 łyżka stołowa suszonych porzeczek lub rodzynek (opcjonalnie)

❶ Wszystkie składniki oprócz porzeczek umieść w blenderze i miksuj przez 3-5 min, aż połączą się w masę o gładkiej konsystencji.

❷ Dodaj porzeczki i miksuj pulsacyjnie jeszcze kilka razy, aby dokładnie wmisczały się w masę.

❸ Podawaj na zimno w szklance o dużej średnicy lub z metalową słomką.



Dobroczynny węglowodan

Skrobia oporna (resistant starch – RS) to istotny składnik przytocznej tu diety, jako że wspomaga wątrobę w rozkładaniu trójglicerydów oraz przyspiesza przemianę tkanki tłuszczowej w energię. Każdy shake powinien zawierać przynajmniej 10 g skrobi opornej na porcję.

- Mąka z zielonych bananów (1/4 szklanki); ilość RS na porcję: 3-6 g.
- Mrożone banany z uprawy ekologicznej, dojrzałe, ze skórką (1/2 banana); ilość RS na porcję: 2-4 g.
- Fasola biała (1/4 szklanki): szparagowa, półksiężycowata, albo cannellini; ilość RS na porcję: 1,5-2 g.
- Aquafaba (1/2 szklanki), która świetnie wpływa na konsystencję shake'ów; ilość RS na porcję: 1,2-1,8 g.

Nazwa „aquafaba” oznacza wodę po fasoli. Wystarczy odsączyć płyn z ciecierzycy lub białej fasoli, upewniając się jednak, że puszka nie zawiera bisfenolu A (BPA), a w składzie zalewy nie ma żadnych dodatków tylko sama woda. Ta po solonej fasoli też się do tego nadaje, chociaż najlepiej sprawdzi się bez przypraw. Płyn można wykorzystać w shake'u, a fasolę przechowywać w lodówce przez kolejne 48 godz.

REFERENCES

- 1 Diabetologia, 2011; 54: 2506-14

Łosoś z patelni

Przygotowanie:
35 min (w tym gotowanie
brązowego ryżu)
Pieczenie: 10 min
Porcja obiadowa dla 1 osoby

Ryba smażona zbyt
długo przyjmuje gumową
konsystencję. Trik w tym
przepisie polega na tym,
by przygotowywać
łososia nieco krócej, niż
wydaje się to konieczne.

Składniki:

- olej z awokado w spreju
- 1 łyżka stołowa musztardy dijon
- sok z połowy cytryny
- 2 pokruszone ząbki czosnku
- 100-170g filetu z łososia
- 1/2-1/4 szklanki

ciepłego, ugotowanego
brązowego ryżu

- sól i pieprz

Opcjonalne dodatki:

- plastry rzodkiewki
 - świeży szpinak baby
 - plastry ogórka
 - plastry marchwi
 - plastry dymki
 - kielki
 - plastry z 1/3 awokado
- 1 Spryskaj patelnię olejem z awokado i wstaw ją na średni ogień.
 - 2 Musztardę, sok z cytryny i czosnek połącz w misce i tak powstałą pastę rozsmaruj na filecie z łososia.
 - 3 Umieść rybę na patelni, skórą do góry, i smaż

przez 3-7 min (zależnie od jego grubości). Następnie odwróć, dodając nieco oleju, jeśli zajdzie taka potrzeba, i smaż przez kolejne 2-5 min lub do czasu, aż ryba będzie twarda i prawie całkiem usmażona.

4 Ciepły ryż przenieś do miski i ułóż na nim łososia. Dodaj opcjonalne składniki wedle uznania. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Smacznego!

Wersja wegańska

Zamiast łososia można wykorzystać bezmięśne produkty z tofu bądź innych zamienników mięsa, bez zawartości soi i GMO.



REKLAMA

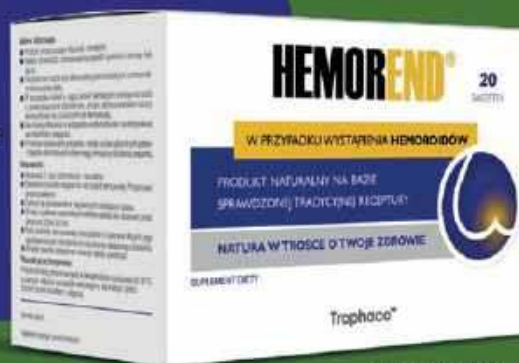


HEMOREND®

SZYBKA ULGA PRZY HEMOROIDACH
WSPOMAGA I REGENERUJE PRACĘ ŚLEDZIONY

- Skutecznie zwalcza pieczenie, swędzenie, ból oraz krwawienie
- Usuwa przyczyny powstawania hemoroidów
- Wspomaga i regeneruje pracę śledziony
- Likwiduje problemy z wypróżnianiem
- Zapobiega zatwardzeniom
- Zawiera 100% składników naturalnych
- Nie powoduje skutków ubocznych i nie uzależnia

W celu uzyskania właściwych efektów należy stosować przez okres od 20 – 40 dni.



PROMOCJA ŚWIĄTECZNA
3+1 GRATIS, 225 zł

Pakiet promocyjny zawiera 4 opakowania HEMOREND, w tym jedno GRATIS

179 zł

**DOUSTNA
FORMA
STOSOWANIA**



To znakomity preparat oparty wyłącznie na naturalnych składnikach, który pomaga i nie powoduje skutków ubocznych. Zdrowie w czystej postaci. Gorąco polecam!

Dr.n.farm Mirosława Skórkowska, Specjalista Medycyny Wschodniej, prowadząca Aptekę Św. Heleny w Gdyni.

Korzenne Święta

Kirsten Hartvig przedstawia przepisy na pysze – i zdrowe!
– zamienniki typowych jesiennych ciast oraz podrzuca garść aromatycznych, bliskowschodnich inspiracji kulinarnych

W okresie jesienno-zimowym nie tak łatwo o zdrowy deser, ale proponowane przeze mnie ciasto stanowi przepyszną alternatywę zwykłych słodkości serwowanych w grudniowe wieczory.

Mieszkam obecnie w domku na wsi, który swego czasu zajmowała starsza pani o imieniu Maren. Piekła wyborne ciasto korzenne i to właśnie tym przepisem dzielię się z Czytelnikami. Ja używam świeżych drożdży, ale jeśli macie suszone, postępujcie po prostu zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Przepis Maren opiera się na przyprawach, które przez tysiące lat przed rozwojem współczesnej medycyny ceniło się za pomoc w opieraniu się chorobom i wspieraniu dobrej kondycji zdrowotnej, choć ich podstawowe składniki odżywcze – przeciwutleniacze i zdrowe fitozwiązki – nie były wtedy jeszcze wyizolowane ani rozpoznane. Mimo to w starożytnych cywilizacjach Mezopotamii, Egiptu, Chin czy Indii dodawano przyprawy do bardzo wielu lekarstw zwalczających infekcje, łagodzących ból, czyszczących rany, wspierających trawienie i wspomagających sen, a także do receptur oczyszczających powietrze.

Przyprawy podkreślają 5 podstawowych smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki i ostry. Zachowują też świeżość, dodają koloru i wspomagają trawienie. Kluczem do udanego gotowania z ich udziałem jest pamiętanie, że zawsze powinny one tylko podkreślać smak i jakość

innych składników, a nie nad nimi dominować. Żadna z nich nie może zaburzać równowagi dania jako całościowego doświadczenia dla podniebienia.

W Święta wykorzystaj aromatyczne przyprawy nie tylko w deserach, ale i w daniach głównych – może to dobry pomysł na powiew świeżości na Twoim stole wigilijnym?

Ziele angielskie

(*Pimenta dioica*)

Zielem angielskim nazywamy owoce korzennika lekarskiego, drzewa z rodziny mirtowatych (*Myrtaceae*). Znane jest też pod innymi nazwami, takimi jak pieprz pachnący, piment, owoce anomka czy pieprz z Jamajki. Pierwszy raz z tą przyprawą zetknął się Krzysztof Kolumb, gdy podczas swojej podróży w poszukiwaniu Indii wylądował na należącej do Karaibów Jamajce. Sprowadził ziele angielskie do Europy w przekonaniu, że jest to pieprz, i tak zyskało ono niektóre swoje nazwy. Później nadano mu używane dzisiaj miano allspice, czyli „przyprawa-wszystko”, Anglikom bowiem wydawało się, że czują w nim połączenie cynamonu, gałki muszkatołowej i goździków z nutą pieprzową. W Polsce wiadano zaś, że przyprawa ta jest niezwykle popularna w Anglii, stąd najczęściej używana u nas nazwa.

Ziele angielskie to nic innego, jak suszone owoce byliny rosnącej na Karaibach oraz w Środkowej i Południowej Ameryce. Zbiera się je, gdy wciąż są zielone i niedojrzałe, następnie suszy się na słońcu, kiedy to zmieniają kolor na fioletowy i brązowy. Z wyglądu przypominają ziarenka pieprzu, ale są większe i jaśniejsze, o chropowatej powierzchni złożonej z gruczołów wydzielających lotne olejki i z 2 twardymi nasionkami wewnątrz.

Ziele angielskie to nieodłączna część kuchni karaibskiej, nadaje bowiem ciepłego, bogatego smaku wielu tradycyjnym potrawom, zwłaszcza zupom, gulaszom i curry. Od momentu pojawienia się na starym kontynencie podbiło też kuchnie europejską, śródziemnomorską, bliskowschodnią, indyjską i amerykańską. Dziś jest popularnym składnikiem ciast, marynat i przetworów. Dodaje się je do kielbas, śledzi, mielonych mięs, ciast i ciasteczek, jest obecne w mieszankach przypraw oraz w likierach i winach. Często stosuje się je też w przemyśle spożywczym do produkcji sosów i konserw. Oczywiście nie może go zabraknąć w potrawach świątecznych.

PROFIL ZDROWOTNY

Ziele angielskie ma silny, pieprzowy smak, jego lotne olejki zawierają bowiem fenole o działaniu przeciwutleniającym, takie jak eugenol, znajdujący się również w goździkach. Związek ten ma właściwości zarówno przeciwutleniające, jak i przeciwdrobnoustrojowe, co czyni go skutecznym antyseptykiem o działaniu miejscowo znieczulającym¹.

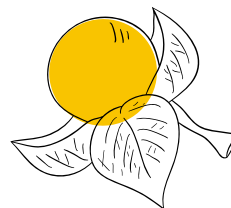
Rozgrzewające i rozluźniające właściwości sprawiają, że ziele angielskie można stosować do łagodzenia niestrawności, biegunki i wiatrów oraz do leczenia infekcji.

Wskazówka

Kupuj ziele angielskie w całości i miel ziarenka wedle potrzeb, aby zachować ich smak. Gdy przechowuje się je w szczelnym pojemniku, poza bezpośrednim działaniem promieni słonecznych powinno nadawać się do spożycia przez kilka lat.



“ Ziele angielskie zawiera eugenol o działaniu zarówno przeciwutleniającym, jak i przeciwdrobnoustrojowym ”



Korzenne ciasto siostrzane

Czas przygotowania i pieczenia:
50 min + rośnięcie
8 porcji

100 ml mleka
25 g świeżych drożdży
150 g marmelady roślinnej + do nasmarowania blachy
25 g świeżego cukru trzcinowego lub kokosowego bądź innego zdrowego zamiennika
1 jajko lekko ubite
50 g rodzynek
25 g kandyzowanej skórki pomarańczowej
1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
1/2 łyżeczki mielonych goździków
1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
1 łyżeczka obranego i startego korzenia imbiru
250 g mąki pszennej

Do ozdobienia
1 jabłko wydrążone i pokrojone w kostkę
3 łyżki stołowe surowego cukru trzcinowego lub zdrowego zamiennika
1 łyżeczka mielonego cynamonu
1 garść płatków migdałowych lub drobno posiekanych migdałów

1 Ostrożnie podgrzej mleko, aż będzie gorące, i przelej do dużej miski.
2 Dodaj drożdże i pozostaw, aż powstanie piana i drożdże się rozpuszczą, następnie wmieszaj wszystkie pozostałe składniki i gnieć, aż powstaną miękkie ciasto. Uformuj kulę, przykryj i pozostaw w ciepłym miejscu, żeby rosło przez 40 min lub powiększyło się 2-krotnie.

3 Nastaw piekarnik na 200°C. Wysmaruj margaryną okrągłą blachę do ciasta o średnicy 23 cm.

4 Przenieś urośnięte ciasto do nasmarowanej blachy i przyklep je, aby wypełniło rog. Natnij ciasto w kilku miejscach, aby miało szansę rosnąć równomiernie, bez pęknięcia.

5 Kawałki jabłek obtocz w cukrze trzcinowym i cynamonie, po czym rozsyp je na wierzchu ciasta wraz z posiekanymi migdałami. Piecz na środku piekarnika przez 30 min lub aż ciasto nabierze złotego koloru i porządnie się upiecze.

“Kardamon od dawna ceni się jako lek na zaburzenia trawienne i oddechowe, a także na malarię”

Kardamon

(*Elettaria cardamomum*)

Te nasionka mogą pochwalić się mianem elity wśród przypraw, należą bowiem do najdroższych na świecie – wyprzedzają je jedynie szafran i wanilia. Kardamon jest byliną rosnącą dziko w górskich lasach deszczowych południowych Indii i Sri Lanki. Cenne zielone torebki nasienne pochodzą z pewnych odmian rodzaju *Elettaria* z rodziny imbirowatych (*Zingiberaceae*), ale przy kupnie kardamonu naprawdę można się pogubić, gdyż na rynku dostępne są również jego inne, pokrewne odmiany. Te o silniejszym smaku są szeroko stosowane w kuchniach Chin, Wietnamu oraz Afryki, gdzie sprzedaje się je jako tańsze zamienniki droższego, aromatycznego kardamonu zielonego.

Kardamon często dodaje się do dań kuchni indyjskiej, zarówno słodkich, jak i ostrych. Jest też popularny w Skandynawii do przyprawiania pieczywa i ciast, zwłaszcza bożonarodzeniowych. W kuchniach azjatyckich i bliskowschodnich kardamon nierzadko znajduje zastosowanie w deserach oraz kawie i herbacie, podkreślając ich smak.

Cała moc skoncentrowana jest w małych, czarnych nasionkach, a do uzyskania wyjątkowego, cytrusowego posmaku wystarczy ich niewielka ilość.

PROFIL ZDROWOTNY

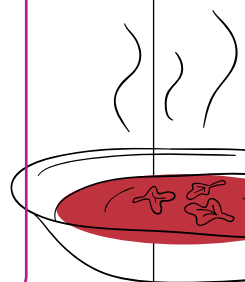
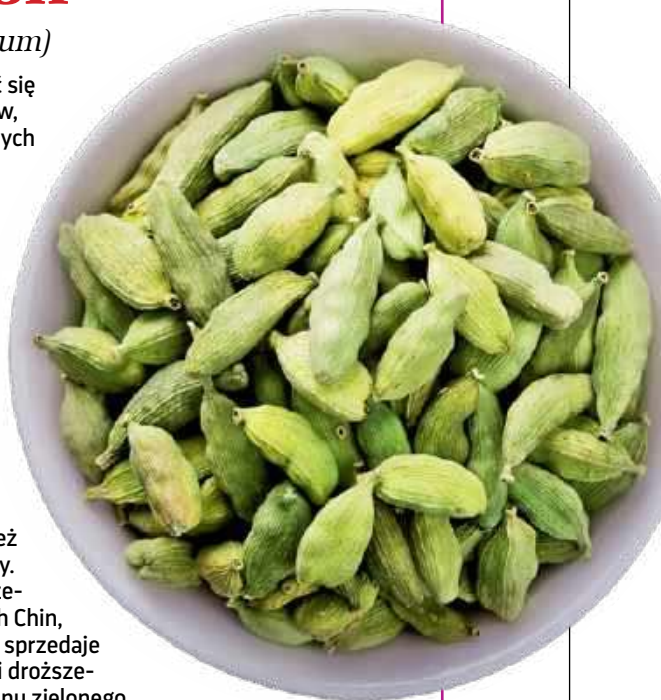
W tradycyjnej medycynie chińskiej oraz indyjskiej kardamon od dawna ceni się jako lek na zaburzenia trawienne i oddechowe, a także na malarię. Znany jest ze swoich silnie antyseptycznych właściwości, a w celu leczenia infekcji jamy ustnej i dziąseł można go rzuć, co odświeży przy okazji oddech. Nasiona kardamonu zawierają do 8% lotnych olejków, takich jak terpineol, mircen, limonen, menton, eukaliptol (1,8-cyneol) oraz borneol.

Kardamon hamuje wrzody żołądka² oraz namnażanie się komórek nowotworowych³, czego dowiodły badania laboratoryjne. Ostatnio

doniesiono też o jego zdolności do zmniejszania stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego u kobiet z nadwagą i otyłością⁴. U niektórych osób kardamon łagodzi też refluks, co uzasadnia jego tradycyjne zastosowanie jako rozgrzewający, łagodzący środek na kolki.

Wskazówka

Po otwarciu torebek nasiennych nasiona szybko tracą swój intensywny smak, dlatego najlepiej kupować torebki w całości i wyciągać przyprawę dopiero, gdy zajdzie potrzeba. Każda torebka zawiera 10-20 małych, silnie aromatycznych, ciemnobrązowych lub czarnych nasionek, które wydzielają ostry, cytrusowy zapach. Nasionka z 7 całych torebek są równoważnikiem 1 łyżeczki mielonego kardamonu.





Cynamon

(*Cinnamomum verum*)

To jedna z najstarszych znanych przypraw aromatycznych, którą stosowano w Chinach już ok. 2800 r. p.n.e. Prawdziwe laski cynamonu pochodzą z wnętrza kory niewielkiej, krzaczastej byliny rosnącej dziko w Południowych Indiach i na Sri Lance.

Cynamon nadaje bogaty smak potrawom z patelni, gulaszom i zupom, daniom na ryżu i soczewicy, pieczywu, czekoladzie, ciastom i innym deserom, napojom i mieszanom przypraw. Dodaje też przyjemnej słodczy sałatkom owocowym i smoothies.

Najlepsze laski cynamonu są gładkie, jasnobrązowe i cienkie niczym papier. Warto kupować je w całości, gdyż po zmieleniu szybko tracą swój słodki, rozgrzewający aromat. Należy przechowywać je w szczelnych pojemnikach z dala od bezpośredniego działania promieni słonecznych.

PROFIL ZDROWOTNY

Cynamon zawiera olejek eteryczny, taniny, kumarynę, wapń, żelazo i witaminę K. Jako rozgrzewająca przyprawa ma działanie uspokajające, przeciwskurczowe, antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Sprawdza się przy leczeniu problemów trawiennych, łagodzeniu nudności i wymiotów, w bieguncie i skurczach brzucha. Stosuje się go również jako tradycyjne lekarstwo na przeziębienie, grypę, zapalenie stawów i nadciśnienie. Dowody naukowe potwierdzają, że cynamon wykazuje zdolność obniżania ciśnienia krwi i zwiększania przepływu krwi obwodowej⁵. Jego antybakteryjne i przeciwgrzybicze właściwości również potwierdzono na drodze badań – testy laboratoryjne wykazują jego skuteczność w walce z pleśniawką jamy ustnej⁶.

Gdy spożywa się go codziennie przez dłuższy czas, cynamon zwiększa wrażliwość organizmu na insulinę oraz obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi⁷. Zmniejsza też wchłanianie glukozy poprzez hamowanie wydzielin trzustkowych i poprawia jej wchłanianie przez

komórki poprzez pobudzanie wydzielania insuliny i jej działania⁸. Ma też właściwości podnoszące odporność, przeciwutleniające i przeciwzapalne oraz może być skuteczny w profilaktyce nowotworów⁹.

UWAGA:

- Należy zachować szczególną ostrożność w czasie ciąży, w przypadku wrzodów żołądka oraz u osób przyjmujących leki rozrzedzające krew.
- Duże dawki mogą wywoływać skórne reakcje alergiczne.



Kmin rzymski

(*Cuminum cyminum*)

Również należy do rodziny selerowatych, nie należy mylić go z kurkumą (ostrzyżem długim) ani czarnym kminkiem.

Warto kupować nasiona w całości i przechowywać je w szczelnych pojemnikach z dala od bezpośredniego działania promieni słonecznych. Tuż przed użyciem należy je podprażyć, aby wydobył się z nich pełny smak, i zmielić, gdy ostygną.

PROFIL ZDROWOTNY

Kmin rzymski to tradycyjne indyjskie lekarstwo na problemy trawienne, znane z łagodzenia skurczów, pobudzania strumienia moczu i zwiększania laktacji. Nasiona obniżają też zbyt wysoki poziom cukru i tłuszczów we krwi oraz spowalniają rozwój powikłań cukrzycy, takich jak zaćma¹⁰. Wykazują też właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwcukrzycowe, przeciwpadaczkowe, przeciwrakowe, przeciwutleniające i regulujące odporność. Zawarty w nich olejek eteryczny dobrze działa na pacjentów z astmą i zapaleniem oskrzeli oraz grzybicowymi infekcjami skóry i ropniami¹¹.





Kolendra

(*Coriandrum sativum*)

Jej kulinarne i medyczne właściwości udokumentowano już ponad 3 tys. lat temu.

Należy do rodziny selerowatych; znana jest też pod pełną nazwą kolendra siewna.

Nasionami są wysuszone, dojrzałe owoce przypominające białozłote ziarenka pieprzu, ale o łagodniejszym, słodszy, niemal drewnianym zapachu i rozgrzewającym, delikatnym smaku. Zawierają olejki eteryczne i kamforę, linalol, geraniol, terpeny, flawonoidy, kumaryny, kwasy fenolowe, sterole oraz olejki eteryczne.

Wszystkie części rośliny mogą być stosowane jako produkty spożywcze i lecznicze.

Kolendrę warto kupować w postaci całych nasion, a nie mielonego proszku, i przechowywać w szczelnych pojemnikach z dala od promieni słonecznych. Zmilić je należy dopiero, gdy zajdzie taka potrzeba, a przed tym je uprażyć, by wydobyć pełnię smaku. Liście kolendry najlepiej sprawdzają się na świeżo, choć można je też kupić w postaci liofilizowanej.

PROFIL ZDROWOTNY

Kolendrę stosuje się od czasów starożytnych do leczenia niestrawności, wiatrów, kolki i skurczów oraz pobudzania apetytu. Od niedawna poleca się ją też do normowania cukrzycy typu 2 oraz jako diuretyk. Ogranicza również wchłanianie metali ciężkich z pożywienia, a nawet może je usuwać z organizmu¹².

Kolendra ma też zmniejszać działanie zakażeń *Helicobacter pylori* wywołujących wrzody i skutecznie zwalczać zarówno Gram-dodatnie, jak i Gram-ujemne bakterie, w tym MRSA, *E. coli* i *Salmonella*¹³.

UWAGA:

• Nasiona kolendry spożywane w zbyt dużej ilości mogą działać narkotyzująco.

Marokański tażin

Przygotowanie i gotowanie: 50 min
4 porcje

2 łyżki stołowe oliwy z oliwek
4 szalotki pokrojone w plasterki
1 laska cynamonu
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
1 łyżeczka mielonej kolendry
Szczypta nitek szafranu
1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
4 rozgniecione ząbki czosnku
400 g piersi z kurczaka (lub tofu) pokrojone w kawałki
500 g dyni bez pestek, obranej i pokrojonej w kostkę
500 g batatów, obranych i pokrojonych w kostkę
400 g odsączonej i przepłukanej ciecierzycy z puszki
1 łyżka stołowa pasty z pomidorów
400 ml czerwonego wina
500 ml bulionu warzywnego
1 garść suszonych moreli
Sól morską
Świeżo mielony czarny pieprz

❶ Rozgrzej oliwę w ognioodpornej brytfance do zapiekanek lub naczyniu do tażinu. Dodaj szalotki i podsmażaj delikatnie przez 2 min.

❷ Wmieszaj przyprawy i czosnek i smaż na dużym ogniu przez 30 s, a następnie dodaj kurczaka (lub tofu), dynię, bataty i ciecierzycę.

❸ Smaż, mieszając, przez 3 min, po czym dodaj pastę z pomidorów, czerwone wino, bulion i morele.

❹ Dopraw solą i pieprzem, doprowadź do wrzenia i zmniejsz ogień, przykryj i pozostaw, żeby całość gotowała się na małym ogniu przez 30 min lub do momentu, aż kurczak (tofu) i warzywa zmiękną, a sos pociemnieje.

Wskazówka

Temperatura wydobywa pełnię smaku i aromatu z większości przypraw nasiennych, dlatego przed dodaniem do nich oleju czy jakiegokolwiek innego składnika często praży się je na rozgrzanej patelni. Trzeba jednak zachować ostrożność, gdyż bardzo łatwo je spalić.

Inne przyprawy uwalniają smak, gdy rozpuści się je w gorącej wodzie, a jeszcze inne dadzą najlepszy efekt, gdy doda się je do potrawy tuż przed podaniem. Sól i pieprz często dosypuje się właśnie wtedy, tak jak nierafinowany cukier trzcinowy lub palmowy i wasabi.



Zaadaptowane z książki Kirsten Hartvig „Healing Spices” (Lecznicze przyprawy).

BIBLIOGRAFIA

- 1 Adv Exp Med Biol, 2016;929: 45–66
- 2 J Ethnopharmacol, 2006;103:149–53
- 3 Recent Pat Food Nutr Agric, 2010;2:166–77
- 4 J Sci Food Agric, 2017 May 8. doi: 10.1002/jsfa.8414
- 5 BMC Complement Altern Med, 2013;13: 275
- 6 Am J Chin Med, 1996;24:103–9
- 7 Diabetes Care, 2003;26:3215–8
- 8 Nutr J, 2015;14: 108
- 9 Evid Based Complement Alternat Med, 2014;2014: 642942
- 10 J Nutr Biochem, 2009;20: 553–62
- 11 J RPS (Int J Res Pharmacy Sci), 2012;2:14–27
- 12 ScientificWorldJournal, 2013; 2013: 219840
- 13 J Med Microbiol, 2011;60: 1479–86



Nadzieja dla zainfekowanych

Potrafi zapobiegać śmierci w wyniku sepsy, a jak pokazują ostatnie doniesienia naukowe, może również wspomóc leczenie zakażeń wirusowych, w tym covid-19

Wszystko zaczęło się 16 marca 2020 r., gdy u 55-letniej kobiety potwierdzono zakażenie SARS-CoV-2. Pacjentce podano Tyle-nol w celu obniżenia gorączki. Niestety to nie pomogło. W kolejnych dniach jest stan pogarszał się. Gorączka była coraz wyższa, a poziom natlenienia spadał, pojawiły się też bóle w klatce i duszności. W związku z tym wdrożono leczenie przeciwmalarię hydroksychlorochiną, Zithromaxem i cynkiem. Temperatura wzrosła ponad 39°C. W 11. dniu choroby kobieta nie mogła już samodzielnie oddychać, a poziom CRP był niebezpiecznie wysoki. W następnym dniu coraz wyższe nasilenie stanu zapalnego doprowadziło do tzw. burzy cytokinowej – to stan, w którym nadmierna produkcja komórek układu odpornościowego i cytokin może doprowadzić do nagromadzenia płynów i stanów zapalnych w organizmie, co zwiększa ryzyko śmierci z powodu nieodwracalnego uszkodzenia organów.

Na przekór burzy

U chorej rozwinęło się obustronne zapalenie płuc, które dodatkowo utrudniło jej oddychanie. Minęło 13 dni, w czasie których czuła się coraz gorzej. Jednak właśnie wtedy dr Robert Huizeng zdecydował się podać pacjentce mononukleotyd nikotynamidu (NMN) z betainą i chlorkiem sodu.

Już w 12 godz. od rozpoczęcia leczenia nastąpiła wyraźna poprawa – poziom białych krwinek wzrósł o 85%. Zaledwie po 36 godz. gorączka spadła, a CRP znacznie się obniżyło. W kolejnych dniach (15.-17.) nagle ustąpiły duszności i bóle mięśni, a poziom CRP i liczba limfocytów zmniejszyły się na tyle, że kobieta została wypisana do domu, gdzie miała nadal przyjmować NMN.

3 dni później w testach donosowych nie stwierdzono u niej obecności koronawirusa.

Zdaniem badaczy była to zasługa mononukleotydu nikotynamidu, który zatrzymał śmiertelnie niebezpieczną burzę cytokinową. Związek ten podwyższa poziom NAD i NAD+ w organizmie oraz wzmacnia odporność, poprawia krążenie krwi, a także chroni nerki, wątrobę i mózg przed chorobami czy uszkodzeniami.

NMN podano jeszcze 2 zakażonym koronawirusem pacjentom w starszym wieku będącym po lub w trakcie leczenia z zastosowaniem hydroksychlorochiny. U nich również zaobserwowano znaczną poprawę w ciągu zaledwie 36-48 godz.

5 czynników, które przyczyniają się do zachorowania i zgonów w wyniku covid-19, to szlak sygnałowy układu renina-angiotensyna (RAS), stres oksydacyjny, mniejsze ukrwienie, zaburzenia funkcji śródbłonna oraz burza cytokinowa – wszystkie one wynikają z wyczerpania zasobów NAD w organizmie.



Uciec przed śmiercią

Posocznica, zagrażający życiu zespół objawów charakteryzujący się niewydolnością narządów po zakażeniu, jest najczęstszą przyczyną śmierci hospitalizowanych pacjentów z covid-19. Tymczasem nowe badanie wykazuje, że leczenie przy użyciu NAD+ może pomóc zapobiegać zgonom z powodu infekcji bakteryjnej. Prekursorem tego związku jest mononukleotyd nikotynamidowy (NMN).

Eksperymenty przeprowadzone na myszach dowiodły, że NAD+ wykazuje silną i skuteczną ochronę przed wstrząsem septycznym. Suplementacja nim zwiększyła przeżycie zwierząt, którym wstrzyknięto potencjalnie śmiertelne dawki bakterii wywołujące sepsę.

Co ciekawe leczenie z zastosowaniem NAD+ nie miało wpływu na infekcję bakteryjną, ale minimalizowało reakcję zapalną i pozwalało utrzymać prawidłowy poziom substancji niezbędny dla kluczowych funkcji organizmu.

Dwukrotne podanie dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego w formie zastrzyku zminimalizowało stan zapalny wynikający z burzy cytokinowej wywołanej gwałtowną reakcją układu odpornościowego i zwiększyło przeżycie pacjentów z 0 do 85%.

Tarcza

NMN i NAD+ skutecznie wzmacniają wrodzoną odporność na infekcje wirusowe. Łagodzą stany zapalne, chronią przed śmiercią z powodu sepsy oraz przeciwdziałają groźnej burzy cytokin. Chyba nie ma wątpliwości, że taki arsenał warto mieć na podorędziu?

NAD⁺ występuje naturalnie w każdej komórce organizmu człowieka. Związek ten jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, serca, płuc, oczu, stawów i pozostałych organów. Dlatego jego odkrycie zostało nagrodzone Nagrodą Nobla w 1929 roku. Niestety poziom NAD⁺ gwałtownie spada wraz z wiekiem, dlatego niezbędna jest jego suplementacja.



*Zdrowi
i naturalni*

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB

kenay[®] 
SINCE 1991



FISQNAD

NAD⁺, fisetin, teafawina i kwercetyna



RESQNAD®

Resweratrol, Kwercetyna, NAD⁺



NMN Z RESVERATROLEM

Resweratrol uzupełnia dietę antyoksydanty



NADH

forma zredukowana NAD⁺



NMN UTHEVER™

NMN to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny



NAD⁺

Niezbędna część do wytwarzania energii w organizmie

kenay[®] 

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKŁEP INTERNETOWY



Ruszej się!

Z aktywności fizycznej uczynić część swego codziennego życia, gdyż ma to kluczowe znaczenie dla zdrowia ciała i umysłu – namawia Charlotte Watts

Jednym z minusów kultury chodzenia na siłownię jest to, że ludziom często się wydaje, iż po odbębnieniu paru treningów w tygodniu można spokojnie resztę czasu przesiedzieć na kanapie czy przy biurku.

Otóż nie – nagła zmiana z 0 na 100 km na godzinę jest dla ciała szokiem i wywołuje stres, którego przecież staramy się unikać.

Zamiast przeznaczać na ćwiczenia konkretne, wąskie odcinki czasu, istotne jest, by poruszać się regularnie w ciągu całego dnia – najlepiej co godzinę.

Taki rodzaj ruchu nazywany jest „spontanizną aktywnością fizyczną” lub ćwiczeniami „incydentalnymi”. Polega to nie tylko na poruszaniu się w przeciągu całego dnia, ale też gdziekolwiek się jest, kiedykolwiek się da.

Chociaż także podczas siedzenia można poczuć liczne funkcje organizmu, takie jak puls, wiele procesów jest zależnych od naszego poruszania się, bez czego nie mogłyby być realizowane. Przykładem tego jest układ limfatyczny, który wymaga ruchu, by spełniać swe ochronne i oczyszczające funkcje.

Jak wyewoluowaliśmy do ruchu

Ludzie są stworzeni do poruszania się. Nasz metabolizm (prędkość, z jaką zużywamy energię) podnosi się w odpowiedzi na sygnały, że potrzebujemy większej ilości energii wraz z natężeniem aktywności



fizycznej. Jeżeli ruchu nam brakuje, zużycie energii spowalnia, a ciało ma większą skłonność do magazynowania tkanki tłuszczowej niż do budowania mięśni.

Krótko mówiąc, im więcej się ruszamy, tym efektywniej przebiegają procesy organizmu. W rezultacie łatwiej da się regulować np. poziom cukru we krwi czy apetyt. Oznacza to, że lżej przychodzi opanowywanie chęci na słodczyce czy inne produkty.

Przy czym nie chodzi tu wyłącznie o to, by ruszać się więcej, intensywniej i szybciej. Nasi przodkowie zajmujący się zbieractwem i łowiectwem mieli mocno zróżnicowany system ruchu, gdyż ich czynności opierały się przede wszystkim na podstawowych zadaniach: chodzeniu, bieganiu, budowaniu, naprawianiu, wspinaniu się itd. Nie byli w końcu otoczeni wygodnymi meblami, na których można się wylegiwać.

Przetrwanie przy takim trybie życia wymagało zatem wielu podstawowych ruchów i spalania kalorii podczas poszukiwania pożywienia i wody, interakcji społecznych, uciekania przed drapieżnikami, budowania domów, wytwarzania narzędzi, prania ubrań czy noszenia niemowląt – a wszystko to w o wiele surowszych warunkach niż te, w których przeważnie znajdujemy się w dzisiejszych czasach.

Zbieractwo i łowiectwo było powszechne do ok. 10 tys. lat temu. Aktywny tryb życia ludzi tamtego okresu sprawiał, że ważyli średnio 14 kg mniej niż my dziś i spalali 400-600 kalorii dziennie więcej, przy czym zdarzały się im też okresy ugoru i wymuszonego postu.

Wydatek energii typowego mieszkańca cywilizacji Zachodu wynosi ok. 38% tego, co spalali nasi zbieracko-łowieccy przodkowie¹.

Daniel Lieberman, profesor biologii ewolucyjnej człowieka na Uniwersytecie Harvarda, w swojej książce „The Story of the Human Body” (historia ciała człowieka), opisuje, jak nasi przodkowie przeplatali dni dużej aktywności z okresami mniej wysiłkowymi, by odpocząć.

Jednak ich spokojniejsze dni nie polegały na kompletnej bezczynności, z którą utożsamiamy wypoczynek dzisiaj. Były one przeznaczone na regenerację tkanek i ograniczanie ryzyka urazów.

To właśnie podpowiada nam rytm ćwiczeń najbardziej zgodny z ewo-

lucją: różnorodne czynności wykonywane na przemian, o różnych stopniach napięcia, przeplatane okresami odpowiedniego odpoczynku w celu zapewnienia pełnej regeneracji ciała między okresami wysiłku².

Jako że dziś jedzenie jest ogólnie dostępne, podobnie jak niezawodne i trwałe schronienie, wokół nie czyhają na nas drapieżniki, a cenne rzeczy i siebie samych możemy z łatwością transportować, brakuje nam naturalnej zachęty do poruszania się. To sprawia, że staje przed nami niełatwe zadanie: znalezienie motywacji do podniesienia się i wykonywania czynności, których po prostu nie musimy robić.

Jak się poruszać

Najlepsze formy spontanicznego ruchu to takie, które możemy wpleść w nasze codzienne życie, np. wchodzenie po schodach zamiast jechania windą. Oto kilka pomocnych wskazówek:

Kup sobie krokomierz i staraj się robić mniej więcej 10 tys. kroków dziennie przez 5-6 dni w tygodniu. Przegląd ponad 30 badań pozwolił ustalić, że względnie zdrowy dorosły stawia 7-13 tys. kroków na dobę³. Osoby, które realizują zamierzenie 10 tys. kroków, częściej są klasyfikowane jako mające prawidłową wagę, a tych, którzy robią poniżej 5 tys. dziennie, częściej zalicza się do otyłych⁴. Każdy krok ma znaczenie, nawet jeśli jest to krótka przechadzka do kuchni po przekąskę, a pół godziny spaceru to ok. 3 tys. kroków.

Idź na spacer w trakcie pracy Jak czytamy w badaniach opublikowanych w magazynie *British Journal of Sports Medicine*, kobietom, które biegały w górę i w dół po schodach każdorazowo przez 2 min 5 razy na dzień, udało się zwiększyć swoją sprawność na przestrzeni 8 tygodni⁵. Większości z nas brakuje czasu, ale jeśli podniesiesz się choćby raz na godzinę, podkreślisz swój metabolizm bardziej, niż siedząc za biurkiem bez przerwy aż do obiadu.

Zbierzcie się

„Ćwiczenie w otoczeniu społecznym” to wszelkiego rodzaju aktywność fizyczna, która wymaga więcej niż jednej osoby. Jest to szczególnie korzystne nie tylko ze względu na wpływ na układ krążenia, ale też z uwagi na sposob-

ność do łączenia ludzi, sprawiania przyjemności oraz dawania okazji do zdrowego współzawodnictwa⁶.

Ludzie to zwierzęta stadne, dlatego kluczowa dla naszego przetrwania jest spójność plemienia. Z tego powodu nasze mózgi nagradzają tego typu zachowania dawką motywującego neuroprzekaźnika – dopaminy. Pomaga to wyrwać się z przeładowanego bodźcami stanu umysłowego i wypalić hormony stresu wydzielone w toku typowego tygodnia.

Branie udziału w ćwiczeniach w towarzystwie 1-2 razy w tygodniu pomaga w naturalny sposób włączyć aktywność fizyczną w spotkania rodzinne i okolicznościowe⁷.

Związki z innymi, które mają w sobie komponent ćwiczeń i kontaktu, podnoszą poziom odpowiedzialnych za dobre samopoczucie beta-endorfin oraz hormonu przeciwstresowego DHEA.

Obie te substancje pełnią kluczowe funkcje w regulacji układów odpornościowego i nerwowego oraz ochronie przed przewlekłymi schorzeniami, takimi jak osteoporoza, choroby serca i cukrzyca. Oczywiście również same ćwiczenia fizyczne to czynnik profilaktyczny, pomocny w zapobieganiu takim problemom⁸.

Ćwiczenia w towarzystwie nie muszą wcale przybierać postaci zorganizowanych sportów, takich jak tenis czy golf, obejmują również:

- wspólne prace w ogrodzie,
- zbieranie śmieci w grupie – świetna okazja do zaangażowania dzieci w ochronę przyrody,
- pływanie na świeżym powietrzu,
- gry i zabawy z piłką,
- zabawę w berka,
- taniec.

Wszystkie czynności, które obejmują przebywanie na łonie natury, śmianie się wraz z innymi i przyjemne spędzanie czasu, są wyjątkowo wzmacniające na każdej płaszczyźnie umysłu i ciała.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Int J Sports Med, 1998; 19: 328–35
- 2 Am J Med, 2010; 123: 1082–86
- 3 Res Q Exerc Sport, 2001; 72: 1–12
- 4 Int J Obes Relat Metab Disord, 2001; 25: 1571–8
- 5 Mayo Clin Proc Innov Qual Outcomes, 2019; 3: 268–75
- 6 Br J Sports Med, 2005; 39: 590–3
- 7 J Am Geriatr Soc, 2003; 51: 1685–92
- 8 Can J Public Health, 2007; 98 Suppl 2: S208–17
- 9 Compr Physiol, 2012; 2: 1143–211

Ćwiczenia promujące ruch

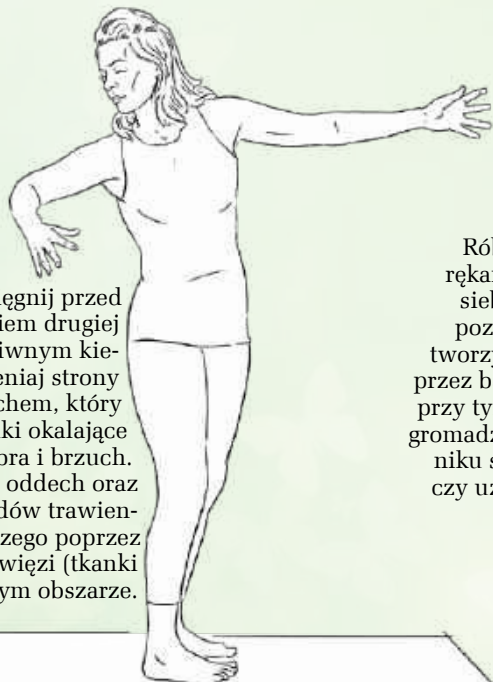
Przedstawiamy kilka prostych zajęć, które można wpleść w codzienne życie i wykonywać np. czekając, aż zagotuje się woda w czajniku, czy też podczas chwili przerwy od monitora. Niech będą one okazją na rozruszanie się po długiej bezczynności i sposobem na wsparcie przepływu krwi i limfy w organizmie oraz podkręcenie metabolizmu.

Uwolnij ręce

Poruszanie górną połową ciała – wokół klatki piersiowej, serca, barków, szyi i ramion – uwalnia wynikię ze stresu napięcia przyczyniające się do bólów głowy.

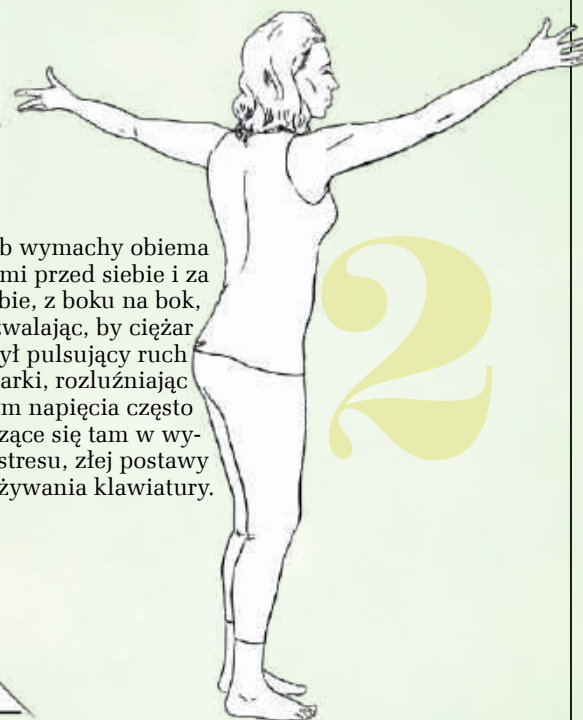
1

Jedną ręką sięgnij przed siebie, a łokciem drugiej ręki w przeciwnym kierunku. Zmieniaj strony kolistym ruchem, który rozluźni tkanki okalające przeponę, żebra i brzuch. Wspomaga to oddech oraz kondycję układów trawienego i rozrodczego poprzez rozluźnianie powięzi (tkanki łącznej) w tym obszarze.



Rób wymachy obiema rękami przed siebie i za siebie, z boku na bok, pozwalając, by ciężar tworzył pulsujący ruch przez barki, rozluźniając przy tym napięcia często gromadzące się tam w wyniku stresu, złej postawy czy używania klawiatury.

2



Rusz biodrami i dołem pleców

Po dłuższych okresach siedzenia dolne plecy mogą się spinać, zwłaszcza jeśli mamy nieprawidłową postawę. Regularne poruszanie tym obszarem ciała zapobiega bólom tam zlokalizowanym, tak częstym w społeczeństwach spędzających większość życia na siedząco.

1

Zataczaj biodrami koła, aby rozluźnić sztywność w dolnych plecach i obudzić wewnętrzne strony nóg. Stań na stopach rozstawionych na szerokość bioder i obracaj miednicą, jednocześnie utrzymując lekko ugięte kolana i głowę w jednym, środkowym punkcie.



2

Unieś jedną stopę nad podłogi i zataczaj koła kolanem, rozluźniając i otwierając staw biodrowy. Możesz unosić stopę nad ziemią lub palcami dotykać podłogi przy każdym kółku.



Nogi w ruch

Te ćwiczenia imitują ruch wykonywany podczas chodzenia, a trzymanie rąk nad głową i skręty tułowia jeszcze bardziej napędzają krążenie w organizmie.

1 Stopy ustaw na szerokość bioder i równolegle do siebie. Wykonaj krok w przód, żeby wejść w wypad z ugiętym tylnym kolaniem. Unieś rękę przeciwną do przedniej nogi, a drugiej pozwól zwisać swobodnie. Pulsuj tu przez chwilę, aby wczuć się w ruch, wyciągając się w górę przez napięty brzuch dla podparcia dolnych pleców.

2 Odbij się tylną nogą i przyciągnij ją w górę do klatki piersiowej, pozwalając, by naturalne machnięcie zwisającą ręką w górę i górną w dół ułatwiło ruch. Ćwicz w rytmie, który nie jest zbyt męczący, zaczynając od 5 powtórzeń.

3 Przez następne 5 powtórzeń ruchu opisanego powyżej dodaj skręt tułowia, w którym zewnętrzną część uniesionego kolana przytrzymujesz przeciwną dłonią, a drugą rękę wyciągasz na bok. Pomiędzy tym wracaj do wypadu i całość powtarzaj 5 razy, a potem zmień strony.

Propozycje spontanicznych ćwiczeń

- Noszenie siatek z zakupami do domu – rozmieść ciężar równomiernie na obie ręce
- Prace w ogrodzie
- Jazda na rowerze do i z pracy
- Wyjście z autobusu przystanek wcześniej, żeby się przejść
- Parkowanie dalej od miejsca docelowego, np. żeby móc dojść do niego przez park
- Spacer z psem
- Energiczne prace w domu
- Wieszanie prania na wysoko zawieszonym sznurku
- Noszenie niemowlaka i gonienie go
- Projekty typu „zrób to sam”
- Porządki w szopie lub szafkach, które zawsze odkłada się na później
- Kupowanie lunchu w miejscu, do którego trzeba dojść
- Taniec – w grupie lub w pojedynkę, do ulubionej piosenki



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 lepiej radzić sobie ze stresem?

Obecnie stres odczuwalny jest właściwie w każdej sferze życia, w domu, pracy, stosunkach międzyludzkich, a nawet w kuchni z powodu złej żywności...

Istnieją osoby, które mają naturalną łatwość radzenia sobie ze stresem. Na szczęście pozostali są w stanie to sobie wypracować. Zawsze rozmawiam z pacjentami na temat ich percepcji stresu i jego wpływu na sferę fizyczną oraz intelektualną. I bardzo często obserwuję, że po odpowiednich zaleceniach, uzupełnieniu niedoborów, pacjenci zauważają, iż stres ma coraz mniejszy wpływ na ich życie, co oznacza, że zbliżają się do uzyskania homeostazy. I wiercie mi, czasem niewiele trzeba, np. moja pacjentka pani Ania, która twierdziła, że w skali 1-10 jej natężenie stresu wynosiło 9, już na trzeciej wizycie oceniła, że spadło do 2. Jak to możliwe? Otóż było to napięcie, które głównie ona sobie wytwarzała.

Żarłoczny stres

Stres to reakcja na bodziec (fizyczny, emocjonalny, społeczny), który zaburza naszą równowagę. Jej zadaniem jest zwiększenie naszych możliwości przetrwania. Dochodzi wtedy do zwiększonego wydzielania kortyzolu i adrenaliny oraz aktywacji układu współczulnego.

Krótkoterminowy efekt działania bodźca stresowego jest pozytywny: następuje poprawa pracy mózgu i ciała, a co za tym idzie, lepiej radzimy sobie z daną sytuacją. Natomiast długotrwałe napięcie jest niekorzystne. Skutkuje lękami, chorobami przewlekłymi oraz przedwczesnym starzeniem.

W odpowiedzi na stres ciało wydziela ponad 1 400 różnych substancji, które przyspieszają zegar biologiczny (a zatem starzenie) i obniżają vitalność. Dodatkowo stres pozbawia organizm witamin, minerałów oraz innych cennych i potrzebnych składników odżywczych.

Sprawia, że gorzej funkcjonuje układ trawienny, spowalnia metabolizm (sporadycznie zdarza się sytuacja odwrotna, że nadmiernie przyspiesza). Co gorsza, wtedy właśnie, w stanie silnego napięcia, sięgamy po „puste”, bezwartościowe jedzenie. I tak łapiemy dodatkowe kilogramy, a przy tym zjadamy byle co w chwili, gdy najbardziej potrzebujemy wartościowej żywności.

Gdzie siedzą uczucia?

Już nieraz wspominałam na tych łamach, że tradycyjna medycyna chińska zupełnie inaczej postrzega człowieka niż zachodnia. Dla niej jest całością wraz z emocjami. To, co czujemy, wpływa na nasze zachowanie i ciało, choć nie wszystkie reakcje są świadome.

W medycynie chińskiej centrum zarządzania emocjami jest SERCE – uczucia wychodzą właśnie stamtąd. Jednak na tym nie koniec. Chińczycy głównym organom podporządkowali konkretne emocje:

- serce – radość,
- wątroba – złość,
- śledziona – zamartwianie się,
- płuca – smutek,
- nerki – lęk.

Gdy jesteśmy w stresie, rytm serca staje się bardziej nieregularny, wskazując na mniejszą synchronizację autonomicznego układu nerwowego.

Przejmij kontrolę

Na szczęście możemy kontrolować natężenie stresu i nie pozwolić, aby nas zdominował. Przede wszystkim trzeba sobie zdać sprawę, że żadna sytuacja nie musi powodować stresu – kluczowy jest nasz odbiór. A my, wiedząc o tym, możemy go zmienić. Możemy

również korygować nasz styl życia i poprawić fizjologiczne oraz biochemiczne reakcje, aby zminimalizować wpływ stresu. Odpowiednio dobrane menu oraz zioła mogą być znakomitą pomocą w walce ze stresem.

Żywność może sprzyjać napięciu w ciele, nasilając mechanizmy stresowe:

- kofeina, która znajduje się w kawie, herbacie, coli;
- alkohol, który pobudza wydzielanie adrenaliny, prowadzi do napięcia nerwowego. Ponadto, jego nadmierne spożycie upośledza detoksykację wątroby. Podczas stresu powstaje dużo toksyn, a przeciążona wątroba nie jest w stanie ich wydaląć;
- cukier i słodczyce zapewniają krótkotrwały przypływ energii, nadwyrężając energetykę nadnerczy;
- bardzo słona i przetworzona żywność;
- mleko i jego przetwory u wielu ludzi w obecnej rzeczywistości nie są prawidłowo trawione;
- pszenica i wysokoocieszczone produkty;
- potrawy, które nie służą danej osobie z powodu alergii i nietolerancji.

Inną kwestią są niedobory żywieniowe, np. deficyt nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Bardzo często nawet suplementacja nie wystarcza, aby uzupełnić zapotrzebowanie rozwijającego się organizmu. Niektóre badania u dzieci z deficytem uwagi pokazały, że efekty widoczne są dopiero przy dawce 6 g kwasów omega-3. Istotne są również niedobory jodu w ciąży.

Szkodliwym procesom na tle długotrwałego stresu mogą również sprzyjać niestabilne stężenie cukru we krwi, zaburzenia mikro-

biomu jelitowego (nie bez przyczyny mówi się, że jelita to nasz drugi mózg), infekcje pasożytnicze oraz przerost mikroflory drożdżakowej, która wydziela neurotoksyny zaburzające pracę układu nerwowego. Ponadto do czynników ryzyka należy zaliczyć dziedziczenie, brak wystarczającej ilości snu i odpoczynku, przestymulowanie układu nerwowego poprzez światło niebieskie z komputerów, telefonów, tabletek i wreszcie traumatyczne przeżycia.

Zgodnie z koncepcją medycyny chińskiej długotrwały stres najczęściej manifestuje się osłabieniem nerek, obciążeniem wątroby oraz wpływem śluzu, jak również serca, które jest siedzibą umysłu (shen).

Wzmacniające menu

Przede wszystkim zacznij od wyeliminowania z diety, a przynajmniej ograniczenia cukru, produktów mlecznych, pszenicy, a w niektórych przypadkach również glutenu. Sięgnij za to po owsianki – znakomicie stabilizują pracę układu nerwowego i poziom cukru we krwi. Nie bój się chrupać orzechów włoskich i brazylijskich oraz nasion konopi, które są niezwykle bogate w związki regulujące pracę układu nerwowego, tj. NNKT, witaminy z grupy B, wapń i magnez. Jedz zielone warzywa, dzięki temu uda Ci się usunąć toksyczne metabolity z organizmu i odciążyć wątrobę. Doprawiaj je bogatym w cynk olejem z pestek z dyni. Możesz też używać oliwy z oliwek, oleju rzepakowego czy lnianego, które są skarbnicą kwasów tłuszczowych w pożywieniu. Nie żałuj też sobie pokarmów bogatych w tryptofan, niezbędny do stabilizacji pracy układu nerwowego, jak mięso z indyka, otręby pszenne i jaja. Możesz też przyjmować enzymy trawienne, prebiotyki i probiotyki, co usprawni procesy trawienia i wchłaniania.

To ważne, bo praca układu pokarmowego jest absolutnie kluczowa dla pracy mózgu. Wiedziano o tym już tysiące lat temu, a i zachodnia nauka powoli zaczyna przyznawać, że jelita są naszym drugim centrum dowodzenia. Jeżeli rozszczelnia się ich śluzówka, wówczas do organizmu przedostaje się więcej wewnętrznych toksyn. To może spowodować, że bariera krew-mózg również może zacząć się rozszczelniać. Jeszcze gorszy

TEST NA NATĘŻENIE STRESU

Za każdą twierdzącą odpowiedź przyznaj sobie 1 punkt.
A teraz odpowiedz: czy obserwujesz u siebie

- | | |
|---|--|
| ☐ Częste zmęczenie? | ☐ Picie dużych ilości kawy i pobudzających napojów? |
| ☐ Gwałtowne spadki poziomu energii w ciągu dnia? | ☐ Alergie lub nietolerancje na jakieś produkty? |
| ☐ Większą ilość tkanki tłuszczowej, która gromadzi w okolicach pasa? | ☐ Często potrzebę wypicia alkoholu? |
| ☐ Często apetyt na bułki, makaron, ciasto? | ☐ Często głód? |
| ☐ Silną ochotę na sól i słone produkty? | ☐ Kołatanie lub ucisk w okolicach serca? |
| ☐ Silną ochotę na cukier i słodczyce? | ☐ Bóle lub napięcie głowy? |
| ☐ Zmienne nastroje? | ☐ Skłonność do płaczu? |
| ☐ Częste napady złości lub irytacji? | ☐ Zaparcia lub biegunki? |
| ☐ Wzdęcia i gazy po jedzeniu? | ☐ Infekcje grzybicze lub pasożytnicze? |
| ☐ Szybką męczliwość? | ☐ Zawroty głowy, uczucie oszołomienia? |
| ☐ Częste przygnębienie, smutek? | ☐ Napięcie przedmiesiączkowe? |
| ☐ Częste niepokój i/lub nerwowość? | ☐ Wypadanie włosów? |
| ☐ Ospalność? | ☐ Brązowe plamy na skórze? |
| ☐ Brak motywacji do nowych działań? | ☐ Niezdolność do radzenia sobie z własnymi uczuciami? |
| ☐ Bezsenna noc? | ☐ Trudność z odprężeniem i zrelaksowaniem? |

Za każdą twierdzącą odpowiedź przyznaj sobie 1 punkt.

Wynik poniżej 5 świadczy, że wiesziesz spokojne życie, między 5 a 10 oznacza średnie natężenie stresu, natomiast powyżej 10 silne napięcie stresowe. W tym przypadku trzeba czym prędzej działać! Chroniczny stres jest bowiem przyczyną wielu chorób i dolegliwości.

wariant to taki, że toksyny wewnętrzne prowokują produkcję prozapalnych białek, np. cytokin, które mogą przyczyniać się do niszczenia komórek mózgowych.

Spróbuj też wyrównać niedobory żywieniowe za pomocą suplementów. Na początek zadбай o detoks. Chlorella, spirulina, młody jęczmień – znakomite źródło białka – umożliwią drenaż toksyn z organizmu. Dla prawidłowej pracy układu nerwowego istotne będą witaminy z grupy B, w szczególności B12, ale też magnez, olej konopny CBD (bardzo wiele badań potwierdza jego znakomite właściwości terapeutyczne). Z kolei GABA, lecytyna i cholina biorą czynny udział w procesach zapamiętywania i uczenia się, a także usprawniają pracę wątroby. Jeżeli masz anemię, koniecznie uzupełnij deficyty żelaza. Ponadto zaopatrz się w pierzgę, która wzmacnia nerki i intensywnie odżywia organizm.

Zielone rozluźnienie

Herbaty ziołowe regulują i wspierają działanie całego organizmu. Napar z korzenia lukrecji wzmacnia oraz regeneruje śledzionę i nerki. Adaptogeny, takie jak gotu cola czy ashwagandha, poprawiają samopoczucie i jakość snu, wyciszają lęki, usprawniają pamięć i koncentrację; dobrze sprawdzają się w leczeniu tików, a także polepszają jakość snu. Z kolei różeniec górski dosto-

sowuje się do warunków wewnętrznych organizmu, poprawia nastrój, zapamiętywanie, a jednocześnie usprawnia sen i zdolności do regeneracji. Natomiast jeżeli chcesz się wyciszyć (ale nie usnąć), dobrze sprawdzi się męczennica. Roślina ta wspaniale działa na lęki, które osłabiają nerki, a przez to także układ nerwowy.

Gdy przyczyną zaburzeń układu nerwowego jest labilność i pobudzenie nerwowe, warto wybrać napar z kwiatów lawendy, który wycisza układ nerwowy. Dobrą opcją będzie też kwiat lipy – u nas głównie kojarzony ze swoich napotnych właściwości, ma również znakomite działanie wyciszające i regulujące.

W ziołowej apteczce powinien się jeszcze znaleźć korzeń traganka. To wspaniałe wzmacniające zioło, znakomicie sprawdza się u dzieci. W ujęciu chińskim poprawia krew, pracę śledziony oraz wspiera nerki i moduluje funkcje układu odpornościowego.

Na koniec wszystkim zestresowanym proponuję najlepszą metodę rozładowania napięcia – ruch, który cudownie stymuluje różne obszary mózgu, dotlenia go i uwalnia od stresu. Warto co najmniej godzinę dziennie spędzać na aktywności fizycznej, najkorzystniej takiej, która sprawia radość!

A przede wszystkim – nie stresujmy się tym, na co nie mamy wpływu! Tego serdecznie życzę nam wszystkim w tym trudnym, lecz nadal świątecznym czasie.

Święta z pazurem

Jak sprawić, by osłabione, kruche i łamliwe, rozdawające się paznokcie przetrwały grudniowy nawał obowiązków? Są na to skuteczne domowe sposoby.

Sprzątanie, wybieranie choinki, dekorowanie, gotowanie i pieczenie nie sprzyjają paznokciom, a przecież każda z nas chciałaby usiąść do wigilijnego stołu lub wybrać się na Sylwestra z nienagannym manicurem. Aby to osiągnąć, należy podjąć działania na wszystkich frontach. Jeśli chcesz skutecznie zadbać o swoje paznokcie, przestrzegaj 5 zasad:

1. Piłuj paznokcie papierowym lub szklanym pilniczkiem. Pamiętaj, by zawsze wykonywać ruch w jednym kierunku.
2. Używaj bezacetonowych zmywaczy. Aceton wysusza płytkę.
3. Sprzątaj i zmywaj w rękawiczkach gumowych¹.
4. Regularnie odżywiaj swoje paznokcie zarówno od zewnątrz, jak od środka.
5. Codziennie wieczorem nawilżaj płytki.

Pasta do zębów

Jeśli chcesz rozjaśnić paznokcie, użyj pasty do zębów. Większość preparatów tego typu zawiera substancje wybielające. Możesz użyć ich do szczotkowania paznokci lub jako wcierkę. Pierwsze efekty powinny być widoczne już po minucie. Pamiętaj jednak, że pasty mają w sobie również substancje ściernie, które stanowią 25-50% ich zawartości. Dlatego nie trzymaj zbyt zapamiętale, by nie uszkodzić płytki.

Odżywka ze skrzypu i oliwy

Zmieszaj pół szklanki oliwy z oliwek i 2 łyżki suszonego skrzypu. Ogrzewaj przez 30 min na parze. Następnie odstaw, by ostygło. Dopiero wtedy przecedź i przelej do małej miseczki. Zanurz paznokcie na kwadrans. Zabieg wykonuj raz w tygodniu. Jeśli nie zużyjesz wszystkiego, możesz przechować mieszaninę w lodówce.

Maseczka z ogórka na matowe paznokcie

Umyj i zetrzyj na tarce z małymi oczkami mały ogórek. Następnie zmieszaj go z sokiem z połowy cytryny i 2 łyżkami startego jabłka. Starannie wymieszaj i obłóż papką paznokcie na 15-20 min. Zabieg powtarzaj codziennie przez co najmniej 2 tygodnie. Dzięki niemu nie tylko przywrócisz płytce blask, ale też usuniesz plamy na paznokciach.

Marchewkowa maseczka odżywcza

Umyj i obierz jedną średniej wielkości marchew. Zetrzyj ją na tarce o małych oczkach. Dodaj łyżkę kwaśnej śmietany oraz łyżeczkę oliwy z oliwek i wymieszaj. Nałóż maseczkę na całe paznokcie i dłonie grubą warstwą. Po 20 minutach papkę wyrzuć, a ręce opłucz ciepłą wodą. Wykonuj raz w tygodniu.

Wosk pszczeli

Rozpuść łyżkę wosku pszczelego dobrej jakości na małym ogniu (najlepiej w kąpieli wodnej). Gdy przestygnie, zanurz w nim paznokcie. Gdy je obklei, wyjmij ręce. Poczekał, aż zastygnie. Powtórz proces jeszcze 2-3 razy. Zostaw wosk na palcach na co najmniej 15 min. Aby wzmocnić osłabioną płytkę, zabieg wykonuj 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące.



Wcierka olejowa

Wieczorem do miski wlej po łyżeczce olejku rycynowego oraz oleju z migdałów lub awokado. Dodaj ćwierć łyżeczki soku wyciśniętego z cytryny, wszystko dokładnie wymieszaj. Miksturę wmasuj w czyste, niepomalowane paznokcie oraz w skórki. Następnie załóż bawełniane rękawiczki i... połóż się spać. Rano zmyj dłonie ciepłą wodą z mydłem. Taka kuracja stosowana co wieczór przez 2 tygodnie wzmocni słabe i kruche paznokcie.

Możesz też użyć tylko jednego olejku – wtedy najlepiej sprawdzi się rycynowy lub arganowy.



Kąpiel w siemieniu Inianym

Łyżkę siemienia Inianego zalej szklanką wody. Gotuj tak długo, aż powstanie gęsty kleik. Poczekał, aż nieco przestygnie i zanurz w nim palce. Gdy żel je obklepi, nałóż rękawiczki foliowe. Po kwadransie delikatnie wytrzyj papierowym ręcznikiem. Taka kuracja zapobiega rozdwarzaniu się paznokci. Powtarzaj zabieg przynajmniej 3 razy w tygodniu.

Galaretkowa kuracja

3 duże łyżki żelatyny zalej połową szklanki wrzątku. Mieszaj aż do rozpuszczenia proszku. Gdy roztwór przestygnie, tak że nie będzie parzył Ci skóry, włóż do niego czubki palców na ok. 5-10 min. Po kąpieli umyj dłonie, osusz i posmaruj odżywczym kremem. By wzmocnić płytkę, zabieg powtarzaj co drugi dzień przez 2 tygodnie.

Kąpiel koprowa

2 łyżeczki suszonych nasion kopru zalej połową szklanki wrzącej wody i przykryj spodeczkiem. Gdy napar będzie chłodny, przecedź go przez sito. Nasącz płynem waciki kosmetyczne i nakładaj na paznokcie. Zostaw na 5-10 min. Potem spłucz ręce w ciepłej wodzie. Powtarzaj codziennie przez 2 tygodnie, za każdym razem przygotowując nowy napar. To pomoże wzmocnić kruche i łamliwe paznokcie.

Odżywiający lakier czosnkowy

1 kapsułkę witaminy E przekłuj szpilką i przelej zawartość do przezroczystego lakieru do paznokci. 3 obrane ząbki czosnku obierz i zalej gorącą wodą. Zostaw tak na 15 min. Następnie roznieć je, aż uzyskasz gładką pastę. Dodaj do niej 20 kropli soku z cytryny. Pastę przenieś do buteleczki z lakierem. Wstrząśnij lub zamieszaj patyczkiem, aby się równomiernie rozprowadziła. Przed każdym użyciem wstrząsaj buteleczką. Nałóż odżywkę tak, jak lakier. Pozostaw na 3 dni. Potem zmyj paznokcie. Zrób jednodniową przerwę. W tym czasie wmasuj w płytkę wcierkę olejową. Następnego dnia ponownie pomaluj.



Aloesowe S.O.S.

Łyżkę żelu aloesowego (wyciśniętego ze świeżo uciętego, zmiażdżonego liścia) wymieszaj z 3 kroplami oliwy z oliwek. Mieszturą nasącz wacik kosmetyczny i posmaruj paznokcie, aż do całkowitego wchłonięcia.

Możesz też wykonać kąpiel aloesową. Potrzebujesz do niej 3 łyżek żelu z liści wymieszanych z łyżką oliwy. Zanurz czubki palców w mieszance na kwadrans. Po tym czasie umyj ręce. Zabieg powtarzaj co drugi dzień do czasu poprawy stanu płytek.

Wewnętrzne wsparcie

Napar ze skrzypu i pokrzywy pomoże wzmocnić paznokcie. Zalej szklanką wody łyżkę stołową suszonych ziół obu gatunków i gotuj je na wolnym ogniu przez 10-15 minut. Pij 1-2 razy dziennie nie dłużej niż 3 miesiące. Po tym czasie zrób miesięczną przerwę.

Dobrym źródłem krzemu, który poprawia strukturę i jakość paznokci, jest sok z ogórka. Zawiera on także spore ilości siarki (zmniejszającej łamliwość i rozdawanie). Umyj i włóż do sokowirówki dużego ogórka. Pij 0,5 szklanki świeżego soku dziennie.

Na talerz codziennie nakładaj spore ilości warzyw oraz owoców i nie żałuj sobie orzechów, ziół i pestek dyni lub słonecznika.

Gdy płytka łatwo się łamie, rozdawia lub haczy, warto sięgnąć po biotynę. Badania kliniczne wykazały, że dzięki doustnej suplementacji tą substancją grubość paznokci wzrosła o 25% w porównaniu z grupą kontrolną. Dodatkowo rzadziej się one rozdawiały². Ponadto zdaniem naukowców najczęstszą przyczyną tego typu kłopotów są niedobory witamin B7 i B12 oraz magnezu i białka³. Okazuje się też, że uzupełnianie żelaza (wraz z witaminą C) może być bardzo skuteczne, gdy poziom ferrytyny jest niższy niż 10 ng/ml⁴.

Puree na popękane dłonie

Ugotuj 2-3 średniej wielkości ziemniaki bez obierania (w mundurkach). Gdy będą jeszcze ciepłe, zdejmij skórkę i rozgnieć je widelcem. Dodaj do nich 1-2 łyżki tłustego mleka oraz 2 łyżki oleju arganowego (lub oliwy). Nałóż na ręce i pozostaw tak na co najmniej godzinę. Następnie usuń zaschniętą papkę i umyj dłonie w ciepłej wodzie. Okład możesz nakładać codziennie. Ziemniaki zawierają enzym zwany katecholazą, który pomaga rozjaśnić skórę i pozbyć się ciemnych plam, także z paznokci⁵.

Kąpiel w oleju

3 łyżki oliwy z oliwek wlej do szklanej miseczki i podgrzej lekko w mikrofalówce. Dodaj kilka kropli soku z cytryny – to pomoże w walce z przebarwieniami. Zanurz palce w oliwie na kwadrans, po czym wetrzyj ją w paznokcie. Następnie delikatnie osusz je papierowym ręcznikiem. Aby je wzmocnić, powtarzaj taki zabieg 2-3 razy w tygodniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Z Hautkr. 1989;64:41-8; J Am Acad Dermatol. 1990;23(6 Pt 1):1127-32; Cutis. 1993;51:303-5
2. J Dermatolog Treat. 2018 Jun;29(4):411-414
3. Indian Dermatol Online J. 2015 Mar-Apr; 6(2): 67-74; Austin J Nutr Food Sci. 2014 Nov 18; 2(10): 1051
4. Nutr Clin Pract. 2019;34:490-503
5. Journal of Cosmetic Science 50 (1999): 363-385
6. Dermatol Ther (Heidelb) 10, 15-27 (2020)
7. Dermatol Ther (Heidelb). 2020 Feb; 10(1): 119-131
8. Enz Eng 2016, 5:1DOI: 10.4172/2329-6674.1000141



Cytryna na przebarwienia płytki

Jeżeli żółte przebarwienia są wynikiem palenia papierosów albo stosowania ciemnego lakieru do paznokci, to możesz odzyskać ich prawidłowy kolor, używając cytryny. Pokrój owoc w plasterki, a następnie przecieraj nimi paznokcie i trzymaj tak przez kilka minut⁵. Na koniec umyj dłonie ciepłą wodą. Jeśli zażółcenie płytki się utrzymuje, powtórz zabieg kilkakrotnie.

Kuracja z pistacją

Hiszpańscy i włoscy uczeni postanowili ocenić skuteczność nowej wodnej kuracji wzmacniającej paznokcie, zawierającej kwas hialuronowy oraz olej mastyksowy z pistacji kleistej (*Pistacia lentiscus*) przy codziennym stosowaniu przez 1-6 miesięcy. Po pół roku u 76% badanych zaobserwowano poprawę wyglądu paznokci, zmniejszenie szorstkości płytki oraz złamań dystalnych⁷.

Jajeczny opatrunek

Jedno żółtko z jaj kurzego zmieszaj z łyżką oliwy oraz łyżeczką soku z cytryny. Nałóż odżywkę na paznokcie na kwadrans, po czym zmyj ciepłą wodą. Badanie opublikowane w *Journal of the American Academy of Dermatology* wykazało, że biotyna, w którą obfitują jajka, poprawia stan paznokci.

Sodowy okład

Pomoże rozjaśnić płytkę. Paznokcie przez 5 min namaczaj w miseczce ciepłego mleka (ok. 100 ml). Następnie zmieszaj 3 łyżeczki sody z łyżeczką wody utlenionej. Papkę nałóż na płytkę i pozostaw na ok. 10 min. Następnie dokładnie zmyj ciepłą wodą.

Kremuj!

Pamiętaj, żeby po każdym z tych zabiegów dobrze nawilżyć paznokcie, zwłaszcza jeśli wybrałaś cytrynę – jej sok ma silnie wysuszające właściwości. Możesz użyć zwykłego kremu do rąk lub natłuścić dłonie i płytkę odrobiną oliwy z oliwek albo olejem kokosowym.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Siła naturalnej immunostymulacji Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

Wybierz jakość farmaceutyczną!



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

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

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

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

Zawróć ze ścieżki neurodegeneracji!

Według najnowszych badań utrata pamięci może być odwracalna. Bez względu na to, czy ma ona charakter pierwotny, czy rozwinęła się w wyniku innych schorzeń, odpowiednia dieta i aktywność fizyczna mogą w ogromnym stopniu przyczynić się do zażegnania problemu otępienia i pobudzenia neurogenezy, czyli zdolności mózgu do wzrastania w obliczu nowych wyzwań.

Napoleon Bonaparte twierdził, że głowa bez pamięci to twierdza bez garnizonu. Zdolność uczenia się, zapamiętywania, gromadzenia doświadczeń, nazywania i rozpoznawania ludzi, miejsc i przedmiotów dosłownie osadza nas w rzeczywistości i społeczeństwie. Dlatego jej utrata tak bardzo boli – zabiera bowiem część tożsamości.

Na szczęście już dawno obalono mit, jakoby umysł rozwijał się tylko do pewnego momentu. Badania obrazowe mózgu sugerują, że jego struktura zmienia się nawet u osób, które ukończyły 50. r.ż., a według analizy funkcji kognitywnych zachowuje

on zdolność do rozwijania inteligencji skryzalizowanej nawet w podeszłym wieku¹. Oznacza to, że tak naprawdę nigdy nie jest za późno na profilaktykę demencji i choroby Alzheimera, a przy odpowiedniej suplementacji i zdrowym trybie życia można nawet cofnąć istniejące już zmiany degeneracyjne.

Tym bardziej mamy wpływ na osłabienie funkcji poznawczych, które nie wynika bezpośrednio ze zmian neuronów, a rozwija się w chorobach naczyniowych, zapalnych, metabolicznych itp. Pojawienie się wówczas kłopotów z pamięcią i koncentracją nie oznacza wcale, że wstą-

piliśmy na ścieżkę nieuchronnej, postępującej neurodegeneracji!

Meandry pamięci

Zdolność magazynowania i odtwarzania informacji stanowi podstawową funkcję w przyrodzie, zapisaną w DNA i zakodowaną w genomie za pomocą 4 liter oznaczających 4 nukleotydy: A – adenina, C – cytozyna, T – tymina i G – guanina.

W tworzeniu pamięci można wyróżnić 4 fazy: zapamiętywanie wszelkich informacji; przechowywanie ich w neuronach odpowiedzialnych za magazynowanie; przypominanie tych informacji, kiedy pojawi się taka potrzeba i wreszcie rozpoznawanie rodzaju informa-

“Badania obrazowe mózgu sugerują, że jego struktura zmienia się jeszcze u osób, które ukończyły 50. r.ż., a według analizy funkcji kognitywnych zachowuje on zdolność do rozwijania inteligencji skryształowanej nawet w podeszłym wieku”

nich ośrodków korowych, gdzie ulega przetworzeniu. Tak powstaje pamięć długotrwała, zmagazynowana w różnych ośrodkach korowych płata czołowego i skroniowego. Jest ona bardziej odporna na zaburzenia, ale też bardziej skomplikowana. Dzieli się bowiem na 2 różne typy: pamięć deklaratywną („wiem, że”) i proceduralną („wiem, jak”). Ta pierwsza ogranicza się zatem do rozpoznawania słów i nazw (opisowa) oraz magazynowania wydarzeń (epizodyczna).

Z kolei pamięć proceduralna dzieli się na nieświadomą (dotyczącą automatycznych czynności, jak chodzenie i zachowywanie równowagi) oraz świadomą, czyli operacyjną. Można powiedzieć, że ta ostatnia oznacza wyższy poziom, ponieważ odpowiada za zdolność planowania, rozwiązywania problemów i podejmowanie decyzji⁴.

Pamięć nie ma jednego miejsca w mózgu. Każda informacja trafiająca do ośrodkowego układu nerwowego (OUN) wywołuje liczne reakcje i aktywuje nieraz bardzo odległe neurony. Anatomia pamięci jest zatem bardzo złożona i obejmuje korę mózgową starą i nową, ośrodki mózgowe oraz najważniejszy twór związany z przetwarzaniem i magazynowaniem pamięci, jakim jest hipokamp.

cji². Praktyczne znaczenie ma jednak przede wszystkim podział na pamięć świeżą (krótkotrwałą) i długotrwałą. Ta pierwsza oznacza zdolność uczenia się i zapamiętywania tego, co jest odbierane w danej chwili przez zmysły. Można powiedzieć, że ma charakter roboczy i ograniczoną pojemność, jest nietrwała i to ona najczęściej ulega zaburzeniom w różnych chorobach lub pod wpływem innych silnych bodźców³. W jej powstawaniu podstawową rolę odgrywają impulsy elektryczne i neuroprzekazniki, głównie acetylocholina.

Pamięć krótkotrwałą przerabiana jest w hipokampie w postaci engramów białkowych i przekazywana do odpowied-

Opróżniony magazyn

Pamięć długotrwała to zbiór olbrzymiej ilości informacji, które możemy zachować nawet do końca życia, o ile znaczna ilość neuronów w mózgu nie ulegnie chemicznemu lub mechanicznemu uszkodzeniu. Właśnie z ich zniszczeniem kojarzymy zwykle demencję. Jednak w praktyce można spotkać różne postaci zaburzenia pamięci. Najczęściej są to amnezja, otępienie lub łagodne zaburzenia funkcji poznawczych⁵.

Amnezja oznacza utratę pamięci, co jest jednym z objawów zespołu otępiennego. Powstaje nagle (np. po udarze niedokrwiennym lub napadzie padaczkowym) i zwykle przemija lub też stopniowo postępuje, jak to ma miejsce w chorobach zwyrodnieniowych układu nerwowego (wówczas jest objawem organicznego procesu chorobowego w mózgu). Może być całkowita lub częściowa, dotycząca jednego rodzaju pamięci, np. amnezja słowna.

Otępienie jest zespołem kilku objawów, polegających na ubytku wyższych czynności nerwowych, choć u większości chorych najczęściej dotyczy pamięci. Obejmuje zatem również zmiany intelektu, a więc zasobu wiedzy, myślenia, krytycyzmu, orientacji, mowy, czytania i pisanie. Bywa stabilne, np. w niedo-





Boostery dla mózgu

Cytykolina to substancja lecznicza wykorzystywana w leczeniu udaru, choroby Alzheimera (może hamować odkładanie się beta-amyloidu) i demencji oraz profilaktycznie jako suplement poprawiający pamięć i koncentrację. Po spożyciu związek ten przechodzi wiele przemian i w efekcie ulega rozkładowi na cholinę i cytydynę, które z kolei są niezbędne w procesach zapamiętywania i uczenia się¹.

Lecytyna W jednym z badań naukowcy dawali zdrowym dorosłym 2 łyżki tej substancji albo placebo przez 5 tygodni. Pod koniec eksperymentu wyniki testu pamięciowego grupy lecytinowej znacznie się poprawiły, przekraczając efekty grupy placebo².

Witaminy Osoby, u których wykryto wyższy poziom witamin C, D, E i z grupy B oraz kwasów omega-3, mają lepsze wyniki w testach poznawczych niż pacjenci z niższymi stężeniami³.

Najważniejsze wydają się witaminy z grupy B (a zwłaszcza B12 i B6), które obniżają poziom homocysteiny – jej nadmiar osłabia dopływ tlenu i substancji odżywczych do mózgu (uszkadzając w ten sposób naczynia krwionośne), utrudnia tworzenie neuroprzekazników, zwiększa stres oksydacyjny i wywołuje neurotoksyczność. Prawdopodobnie dzięki temu mogą one nie tylko zapobiegać różnym postaciom demencji, ale i hamować ich rozwój, a nawet poprawiać zdolności umysłowe⁴.

Astaksantyna Jeśli chodzi o działanie antyoksydacyjne, to karotenoid występujący w ciele jednokomórkowych glonów, drożdży, łososi, pstrągów, kryli i krewetek jest silnym przeciwutleniaczem, który przenika przez barierę krew-mózg i dzięki temu znacząco redukuje wytwarzanie reaktywnych form tlenu w komórkach nerwowych⁵. Suplementacja astaksantyną u seniorów zmagających się z osłabieniem pamięci powoduje poprawę zdolności poznawczych i psychomotorycznych⁶.

Magnez to pierwiastek niezbędny do sprawnego funkcjonowania układu nerwowego. Jego deficyt demonstruje się nie tylko jako zaburzenia pamięci, ale również nastroju. Suplementacja magnezem przez dłuższy czas (powyżej 3 miesięcy) znacząco poprawia uwagę, zdolność przetwarzania informacji i uczenia się, pamięć krótko- i długotrwałą, a nawet subiektywne poczucie energii podczas wykonywania zadań intelektualnych⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. Polski Przegląd Neurologiczny 2016; 12(1):42-45
2. Phytotherapy Research 1995; 9:597-79
3. Neurology. 2012 Jan 24; 78(4):241-249
4. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013 Jun 4; 110(23):9523-9528
5. Forum Nutr. 2009; 61: 129-135
6. J Clin Biochem Nutr 2009; 44 (3): 280-284
7. Indian J Pediatr. 2008; 75:671-678; Neuron 2010; 65(2):165-177

rozwoju, lub postępujące – w chorobach zwyrodnieniowych, niedokrwieniach albo guzach mózgu. U jego podłoża leżą organiczne i nieodwracalne zmiany w mózgu polegające na kurczeniu się i zaniku neuronów oraz zmniejszeniu połączeń międzyneuralnych.

Otępienia dzielą się na pierwotne i wtórne. Do pierwszej grupy zalicza się chorobę Alzheimera, zwyrodnienie czołowo-skroniowe i zwyrodnienie z ciałami Lewy'ego. Otępienie wtórne występuje w chorobach naczyniowych, zapalnych, metabolicznych, po urazach, zatruciach, w guzach mózgu czy stwardnieniu rozsianym.

Łagodne zaburzenia funkcji poznawczych są pierwszymi objawami sygnalizującymi możliwość postępującego procesu chorobowego mózgu zaburzającego pamięć. Do funkcji tych należą przede wszystkim pamięć i uwaga, myślenie i spostrzeganie. Jako pierwsze pojawiają się kłopoty z pamięcią świeżą i semantyczną (wysławianiem się, zapamiętywaniem imion i lokalizacji obiektów, koncentracją).

Łagodne zaburzenia poznawcze nie zawsze oznaczają wstępną fazę otępienia i mogą pojawić się w prawie każdej chorobie mózgu, po różnych lekach, zatruciach, a bardzo często w nerwicach, zespołach depresyjnych oraz w procesie starzenia. Zaburzenia tego typu występują u 20% populacji po 60. r.ż. i odsetek ten rośnie z wiekiem o 0,5%-1% rocznie, w zależności od czynników środowiskowych i predyspozycji genetycznych.

Depresja czy otępienie?

Sytuację komplikuje fakt, że nieraz trudno odróżnić faktyczne zaburzenia poznawcze od innych jednostek chorobowych. Weźmy za przykład depresję – co roku ok. 100 mln ludzi na całym świecie przejawia jej objawy i choć najbardziej są one widoczne w sferze emocjonalnej, to równie silnie oddziałują na funkcjonowanie poznawcze. A ponieważ relacje między depresją a otępieniem mogą mieć różnorodny charakter, niełatwo odróżnić jedno od drugiego.

Pogorszenie się funkcjonowania poznawczego u pacjentów z depresją może dotyczyć różnych jego aspektów, takich jak spostrzeganie, uwaga, pamięć, myślenie i uczenie się, funk-



cje wykonawcze, płynność słowna, szybkość i sprawność psychoruchowa. Jak podaje literatura, osłabieniu ulega przede wszystkim pamięć epizodyczna⁶. Ponadto zaburzenia depresyjne mają wpływ na jakość odtwarzanych treści.

W niektórych procesach organicznych depresja bywa początkiem rozwoju choroby. Jej objawy mogą być również konsekwencją stopniowo narastającego osłabienia funkcji intelektualnych, które pociąga za sobą trudności w pracy zawodowej czy organizacji życia codziennego⁷. Najczęściej jednak depresja występuje w otępieniu o nasileniu niewielkim lub średnim i jest powszechniejsza w przypadkach o etiologii naczyniowej. Mówimy wówczas o tzw. „rzekomym otępieniu depresyjnym” lub „pseudodemencji depresyjnej”. Pojęcie to odnosi się do stwierdzenia w obiektywnych testach neuropsychologicznych i skalach psychopatologicznych współistnienia objawów obu schorzeń. U pacjentów z tej grupy symptomy otępienia ustępują po leczeniu przeciwdepresyjnym⁸.

Należy jednak pamiętać, iż depresja występująca po raz pierwszy w podeszłym wieku i związana z osłabieniem pamięci może być czynnikiem ryzyka rozwoju choroby Alzheimera, zwiększać prawdopodobieństwo znacznego osłabienia funkcji poznawczych w późniejszym czasie lub przyspieszać jego tempo o ok. 20%⁹.

Znieczuleni wyciszeni

Inny przykład wtórnych i w pełni odwracalnych zaburzeń poznawczych wiąże się z... zabiegami chirurgicznymi oraz znieczuleniem ogólnym.

Tzw. pooperacyjne zaburzenia funkcji poznawczych (POCD) występują po zabiegu i trwają od kilku dni do kilku miesięcy¹⁰. Przez wiele lat traktowano je jako specyficzne dla pacjentów kardiochirurgicznych, co ma związek z użyciem krążenia pozaustrojowego. Obecnie uważa się, że tego typu zaburzenia mogą występować z taką samą częstością po każdej operacji. Najwcześniejszą manifestacją zniszczenia neuronów jest w tym przypadku obniżenie wyższych funkcji korowych, takich jak zapamiętywanie i przypominanie.

Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Po pierwsze, większość technik znieczulenia działa przez odwracalne zaburzenia funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego. Przez wiele lat sądzono, że te efekty działania leków nie utrzymują się dłużej niż działanie farmakologiczne i w późniejszym okresie czynność mózgu powraca do stanu sprzed zabiegu operacyjnego. Jednak coraz więcej dowodów wskazuje, że zmiany w funkcjonowaniu mózgu po znieczuleniu ulegają przedłużeniu lub występują trwale.

Jedną z trudności w badaniu wpływu znieczulenia na zaburzenie funkcji poznawczych pozostaje to, że prawie nigdy

„ Depresja występująca po raz pierwszy w podeszłym wieku i związana z osłabieniem pamięci może być czynnikiem ryzyka rozwoju choroby Alzheimera „

nie jest ono osobną procedurą. Badania dowodzą, że jednym z mechanizmów powstawania pooperacyjnych zaburzeń procesów poznawczych może być odpowiedź stresowa na zabieg operacyjny¹¹. Warunki panujące w szpitalach – hałas, izolacja, ostre światło, zaburzenia snu, ograniczenie ruchu – także mogą wywołać niepokój, a zarazem zaburzenie funkcji poznawczych u starszych ludzi¹². Wpływ na ich powstanie miewa także immunologiczna odpowiedź organizmu na operację, powodująca uwolnienie TNF- α , który uszkadza barierę krwi-mózg. Powoduje to migrację makrofagów do hipokampu¹³.

Efekty uboczne

To jedynie przykłady, bo sytuacji, które mogą wtórnie wywoływać kłopoty z pamięcią i koncentracją, jest więcej: borelioza (zakażenie prowadzi do podostrej reakcji zapalnej w OUN z demielinizacją, zapaleniem naczyń i utratą neuronów), wirusowe zapalenie opon mózgowych (w ostrej fazie uogólnione zaburzenia poznawcze i czynnościowe w dużej mierze cofają się po zastosowaniu leczenia przeciwwirusowego), gruźli-

REKLAMA

Pamięć prawie absolutna

Zgodnie z badaniami klinicznymi, cytykolina usprawnia funkcjonowanie ludzkiego mózgu, zapobiegając schorzeniom neurodegeneracyjnym oraz łagodząc ich objawy, jednocześnie pozytywnie wpływając na pracę wątroby i mięśni.

Neuro-Intercell® zawiera cytykolinę (Cognizin®), kompleks lecytyny z pestek słonecznika zawierający fosfatydyloserynę, w synergii z wystandaryzowanym ekstraktem *Ginkgo biloba* oraz neuroaktywnych witamin z grupy B, dla wsparcia funkcji kognitywnych.



mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

mito-pharma.pl

Roślinna potęga

Najlepiej przebadanym i najszerzej stosowanym preparatem w leczeniu łagodnych zaburzeń poznawczych jest wyciąg z miłorzębu (*Ginkgo biloba*), uważanego za najstarsze i najbardziej odporne na czynniki zewnętrzne drzewo na świecie. Badacze wykryli w nim ok. 60 aktywnych substancji w 3 głównych grupach, jakimi są flawonoidy, glikozydy i terpenoidy. Wyciąg z miłorzębu wszedł do arsenału leków ziołowych i został przebadany w wielu ośrodkach naukowych na świecie. Stwierdzono, że ma dość szerokie spektrum działania: chroni mitochondria neuronów, śródbłonek naczyń oraz neurony przed toksycz-

nym wpływem wolnych rodników i beta-amyloidu, co może być wykorzystywane w leczeniu choroby Alzheimer'a¹. W Chinach przeprowadzono metaanalizę 9 wieloośrodkowych badań kontrolowanych placebo, obejmujących 2 578 pacjentów poniżej 75. r.ż. i leczonych wyciągiem *Ginkgo biloba* przez co najmniej 22 tygodnie². W większości wykazano znamienne przewagę działania tego roślinnego surowca nad placebo. Podobne wnioski uzyskali niemieccy autorzy³.

BIBLIOGRAFIA

1. Europ. J. Neurosc. 2000; 12: 1882–1890.
2. Shanghai Arch. of Psychiatry 2013; 1: 10–20.
3. BMC Geriatr. 2010; 1471–2318.

ca (może powodować powstawanie wewnątrzmoźgowych zmian), zatrucie metalami ciężkimi (najczęściej wynikające z przewlekłej ekspozycji na ołów) czy przyjmowanie interferonu (leku stosowanego w ramach immunoterapii, po którym pacjenci mogą doświadczać spowolnienia funkcji poznawczych, apatii i deficytów funkcji wykonawczych)¹⁴.

Co więcej, badania wykazują, że wyraźne spowolnienie funkcjonowania mózgu zaczyna się w sposób naturalny po ukończeniu 40. r.ż., szczególnie, jeśli się temu wcześniej nie przeciwdziało. W ramach jednego z takich doświadczeń przez 10 lat obserwowano ponad 7 tys. osób. Wykaza-

no pogorszenie wszystkich branych pod uwagę zdolności poznawczych poza zasobem słownictwa¹⁵.

Brzmi przerażająco? Spokojnie, mamy coś na pocieszenie! Okazuje się bowiem, że nie tylko da się cofnąć wtórne otępienie (poprzez wyleczenie pierwotnej przyczyny), ale również można zbudować nową sieć neuronów i poprawić funkcjonowanie pamięci. Przede wszystkim zaś dbałość o zdolności poznawcze na wcześniejszym etapie życia przyniesie korzyści dziesiątki lat później¹⁶. Nawet rozpoznanie łagodnych zaburzeń poznawczych w żadnym przypadku nie skazuje ostatecznie na chorobę Alzheimer'a. Wprost przeciwnie – należy je potraktować jako kolejny impuls do rozpoczęcia prozdrowotnej ofensywy. Istnieje wiele działań, które można podjąć, aby zapobiec związanym z wiekiem zaburzeniom poznawczym, a nawet je cofnąć. O odzyskanie utraconej pamięci warto zaważyć.

Wzmocnij hipokamp!

Już 40 lat temu odkryto, że hipokamp jest strukturą, w której neurogeneza utrzymuje się u dorosłych zwierząt, a później stwierdzono, że zwiększa się ona przez umieszczenie ich w środowisku wzbogaconym, a także podczas nauki. Co więcej, choć z wiekiem jej natężenie spada, neurogeneza pod wpływem uczenia może wzrastać również w starczym hipokampie¹⁷.

Podobnie jak u ptaków czy małych ssaków również u ludzi aktywność przestrzenna prowadzi do wzrostu hipokampa, jak wykazały głośne badania na londyńskich taksówkarzach, którzy przed uzyskaniem licencji mają dwuletni intensywny trening i muszą przejść

bardzo surowe testy policyjne. Okazało się, że ich hipokampy były większe niż w przeciętnej populacji, a objętość ta korelowała ze stażem w zawodzie¹⁸.

To dobre wieści, bo właśnie hipokamp i kora przedczołowa to główne struktury mózgu dotknięte zaburzeniami i związane z procesem uczenia się oraz pamięcią krótko- i długotrwałą. Wzmocnienie tych obszarów oznacza duży postęp w zwalczaniu zaburzeń pamięci. Pierwszym krokiem powinno być właśnie ustawiczne kształcenie, czyli uczenie się i podejmowanie nowych wyzwań przez całe życie. Nic nie mobilizuje neurogenezy tak, jak rzucanie mózgowi kolejnych wyzwań!

Graj w zielone

By zmniejszyć ryzyko demencji, trzeba przede wszystkim zadbać o swoją dietę. Jeśli będzie ona bogata w zielone warzywa liściaste, jajka, awokado oraz zieloną herbatę, mamy większe prawdopodobieństwo zachowania jasnego umysłu aż do późnej starości, jak wykazali naukowcy z Uniwersytetu w Illinois. W badaniu przeprowadzonym na grupie 60 ochotników w wieku 25-45 lat stwierdzili oni, że u osób jedzących dużo zielonych warzyw liściastych nie pogar-

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Psychoeducational Assessment, 1993; 11(1):29-37
2. Neuroethics, 2008; 1:85-99
3. Front Psychol 2015; 23(6):293
4. Farmakoterapia w Psychiatrii i Neurologii 2006; 1:7-12
5. Forum Medycyny Rodzinnej 2013; 7(4):155-164
6. J. Affect. Dis. 2006; 96:107-110; Psychiatry Research 1996; 64:97-104
7. Brit. J. Psychiatry 2002; 181:406-410; Am. J. Psychiatry 1994; 151:1600-1604
8. Post. Psychiatr. Neurol. 1996; 51(3):49-61; Udar Mózgu 2004; 6(1):21-37; Post. Psychiatr. Neurol. 1996; 51(3):75-79; J. Psychiatr. Res. 2005; 39:129-135
9. Biol. Psychiatry 1997; 42:12-20; Arch. Neurol. 2004; 61(8):1290-1294; J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry 2004; 75:126-129
10. Anesthesiology 2008; 108(1):18-30
11. Acta Anaesthesiol. Scand. 2005; 49(9):12125-1231
12. Life Sci. 1996; 58(17):1475-1483
13. Ann. Neurol. 2011; 70(6):986-995
14. Advances in psychiatric treatment 2009; 15:364-371; Advances in psychiatric treatment 2012; 18:67-77
15. BMJ 2012; 344:d7622
16. Neurobiol Aging 2005; 26:341-7
17. Nature. 1997; 386:493-495; J. Neurosci. 1998; 18:3206-3212
18. Proc Natl Acad Sci U S A 2000; 97:4398-403
19. Front Aging Neurosci, 2017; 9: 183
20. FASEB J, 24 July 2017; doi: 10.1096/fj.201700400RR
21. Alzheimers Disease, 2020; 16:831-42
22. Arch Neurol, 2006; 63:1545-50
23. AmClinNutr, 2019; pii:nqz14S
24. Science 2009; 286:548-552



szają się reakcje układu nerwowego, co oznacza mniejsze ryzyko demencji¹⁹.

Z kolei chińscy badacze z Północno-Zachodniego Uniwersytetu Agrokultury i Leśnictwa w Yangling odkryli, że picie zielonej herbaty spowalnia pogorszenie funkcji poznawczych, a może nawet im zapobiega²⁰.

Inne badania pozwoliły ustalić, że dieta śródziemnomorska wpływa korzystnie na pamięć. Naukowcy sprawdzili, w jaki sposób jej 9 elementów – w tym owoce, warzywa, pełne ziarna, orzechy, warzywa strączkowe, ryby i oliwa z oliwek – pomagają utrzymać mózg w dobrym zdrowiu. Spośród 7 756 uczestników ci, którzy najściślej przestrzegali diety śródziemnomorskiej, mieli najniższe ryzyko obniżenia zdolności poznawczych, a najbardziej chronione były osoby, które jadły najwięcej ryb i warzyw²¹.

Nic dziwnego: ryby to świetne źródło kwasów tłuszczowych omega-3, a należący do nich kwas dokozaheksanowy (DHA) usprawnia myślenie, jest

„Jeśli dieta jest bogata w zielone warzywa liściaste, jajka, awokado oraz zieloną herbatę, mamy większe prawdopodobieństwo zachowania jasnego umysłu aż do późnej starości”

związany z procesami poznawczymi, może podwyższać IQ, wspierać neurogenezę, stanowi również ważny element profilaktyki otępienia, demencji i choroby Alzheimera. Jedno z szeroko zakrojonych badań wykazało, że osoby z najwyższymi poziomami DHA, które spożywały 3 porcje ryb tygodniowo, były mniej narażone na rozwój demencji (o 47%) i choroby Alzheimera (o 39%)²².

Jest też dobra wiadomość dla miłośników diety ketogenicznej: duże ilości jaj i mięsa również mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania. Oba produkty są bogate w cholinę, która pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie mózgu poprzez udział w wytwarzaniu acetylocholiny – neuroprzebież-

nika umożliwiającego przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi. Ludzie, którzy jedzą jajka i mięso regularnie, są o 28% mniej narażeni na wystąpienie demencji, szacują naukowcy z University of East Finland²³.

Dodatkową opcją jest przyjmowanie suplementów z choliną i innymi związkami wspierającymi pracę mózgu (patrz ramki). Przykładowo w kilku badaniach stwierdzono, że fosfatydylocholina stymuluje wzrost nowych komórek mózgowych i połączeń nerwowych (czyli neurogenezę)²⁴.

Takie wielokierunkowe działanie pomoże Ci zawrócić ze ścieżki neurodegeneracji, która wcale nie musi okazać się ślepym zaułkiem.

REKLAMA

NA KŁOPOTY Z PAMIĘCIĄ



GINGKO BILOBA



OLEJ Z KRYLA



OMEGA-3 EPA/DHA



FOSFATYDYLOSERYNA



POLUB NAS
NA FACEBOOKU
@KENAY.POLAND





Świąteczne

Królowa liposomalnych suplementów z witaminą C

LivOn Labs™

Altrient®C

Cena: 206 zł (30 x 1000 mg wit. C)

www.vitalabs.pl, tel. 881 031 788



Altrient®C zamyka witaminę C w opatentowanym liposomie, który przeprowadza ją bezpiecznie przez układ trawienny i dostarcza nienaruszoną do wnętrza komórki. Ta wyjątkowa formuła z sukcesem przeszła wiele testów konsumenckich i eksperymentów naukowych oraz 2 badania kliniczne, które potwierdziły jej ponadprzeciętne właściwości.

Liposomy w Altrient służą nie tylko do transportu witaminy, ale dzięki wysokiej zawartości fosfatydylocholiny odżywiają też błony komórkowe w całym organizmie.

Idealna w sezonie zimowym dla osób o obniżonej odporności, uprawiających wyczynowo sport, dla wszystkich chcących spowolnić procesy starzenia, żyjących w stresie

oraz dbających o wygląd i stan skóry. Uwaga, kupuj pewnie tylko z autoryzowanej sieci dystrybucji Vitallabs Polska!

Ciesz się zdrowiem!

Selprima Sp. z o.o Sp.K

Lecithin+ lecytyna

słonecznikowa

w proszku

Cena: 38 zł (30 saszetek)

www.sunlecithin.eu



Niezbędna dla ozdrowieńców i budowania odporności – lecytyna słonecznikowa zawiera 30% choliny (witaminy B4) i wpływa na cały organizm:

- redukuje cholesterol, ułatwia trawienie tłuszczów i regenerację wątroby;
- buduje odporność i oczyszcza organizm z substancji toksycznych (leków, składników złej diety);
- poprawia pamięć i koncentrację, przeciwdziała demencji u osób starszych;
- witamina B4 polecana kobietom w ciąży dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Produkt wolny od GMO i innych sztucznych domieszek, wyprodukowany w Polsce, odpowiedni dla wegetarian i wegan. Sterylne i bezpieczne opakowanie wystarcza na miesięczną kurację.

Karnozyna: eliksir młodości

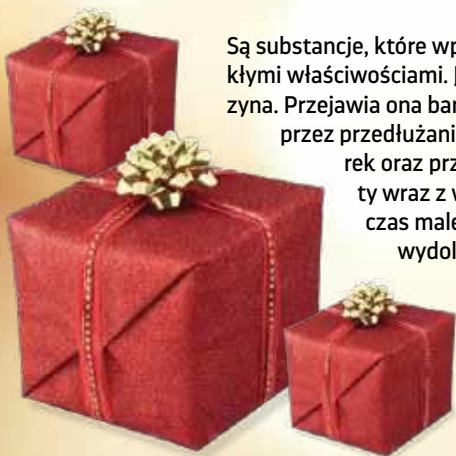
Carnomed sp. z o.o.

Karnozin extra

Cena: 199 zł (120 kaps.)

www.carno-med.pl/seniorzy

Są substancje, które wprowadzają w zdumienie swoimi niezwykłymi właściwościami. Jedną z nich jest niewątpliwie karnozyna. Przejawia ona bardzo silne właściwości „odmładzające” przez przedłużanie życia starych i starzejących się komórek oraz przemienianie ich w komórki zdrowe. Niestety wraz z wiekiem poziom karnozyny maleje. Wówczas maleje też nasza sprawność fizyczna, spada wydolność sercowo-naczyniowa, rośnie narażenie na utratę funkcji kognitywnych i zwiększa się częstotliwość występowania nowotworów. Karnozin extra to unikalny skład 6 naturalnych komponentów, który chroni karnozynę przed efektem karnozynazy.



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

inspiracje



Naturalny booster metabolizmu

GSH

Slimline CLA

cena: 155 zł (120 kaps.)

www.gshpolska.pl, tel. 22 4050642

Usprawnij swój metabolizm i kontroluj nadmiar tkanki tłuszczowej! Slimline CLA wykorzystuje naturalne moce sprzężonego kwasu linolowego z szafranu barwierskiego, dziko rosnących wodorostów, zielonej herbaty i czarnego pieprzu. To Twoja tajna broń w walce o smukłą sylwetkę i zdrową masę ciała, bez skutków ubocznych.

CLA i ekstrakt z zielonej herbaty o wysokiej zawartości katechiny i polifenoli mają za zadanie zwiększyć i przyspieszyć Twój metabolizm.



Idealne rozwiązanie dla skóry z problemami

GSH

Mastiha Tonik 100% naturalny wodny ekstrakt Mastiha Chios

Cena: 65 zł (220 ml)

www.gshpolska.pl, tel. 22 4050642

Delikatny tonik bezalkoholowy o działaniu przeciwdrobnoustrojowym, rewitalizującym, ochronnym i kojącym stworzony z Mastiha Chios.

Działa naprawczo i ochronnie na skórę narażoną na czynniki zewnętrzne, takie jak smog, promienie UV czy dym papierosowy.

Mastiha Chios wykazuje działanie:

- rozjaśniające,
- przeciwzmarszczkowe,
- przeciwzapalne,
- odmładzające (pobudza proces produkcji kolagenu),
- nawilżające.

Największe korzyści ze stosowania Mastiha Chios odniosą osoby z problemami skórnymi: trądzikiem, powracającymi stanami zapalnymi i przebarwieniami.



Bogactwo grzybów shiitake

FinClub

Fin Mycelcaps

Cena: 346 zł (80 kaps.)

www.finshop.pl, tel. 692 280 180

Fin Mycelcaps zawiera opatentowany AHCC® (Active Hemicellulosed Compound – aktywny związek hemicelulozowy) pozyskany z shiitake, nazywanego w Japonii „perłą między grzybami”. AHCC to substancja odżywcza dla białych krwinek, doskonale wchłanialna i lekkostrawna. Preparat zawiera też składniki odżywcze, które w pozytywny sposób wpływają na organizm: przede wszystkim polisacharydy wzmacniające działanie systemu odpornościowego.

Produkt zalecany przede wszystkim osobom zagrożonym infekcjami, a także pacjentom onkologicznym, z żółtaczką, marskością wątroby, AIDS, podwyższonym ciśnieniem, chorobami zwyrodnieniowymi oraz zakażeniami (grzybiczymi, gronkowcowymi, pasożytniczymi, wirusowymi). Jest pomocny również przy przewlekłym bólu, po urazach oraz w sytuacjach stresowych.



D jak droga do zdrowia

Celeste McGovern zgłębia opracowaną przez brazylijskiego lekarza terapię, która – jak twierdzą jego pacjenci – cofnęła ich choroby autoimmunologiczne

Pewnego ranka, na kilka miesięcy przed swymi czterdziestymi urodzinami, Ana Claudia Domene obudziła się z dziwnym uczuciem mrowienia w stopach. Pomyślała, że widocznie poprzedniego dnia zbyt dużo ćwiczyła, ale w miarę jak mijały godziny, mrowienie zaczęło ogarniać jej łydki i sięgać ud. Gdy wyszła z pracy, miała wrażenie, że ubrana jest w elektryczny kombinezon, sięgający aż po szyję.

– Odczuwałam mrowienie całego ciała przez miesiąc – wspomina. – Straciłam panowanie nad prawym ramieniem i nie byłam w stanie utrzymać w ręku nawet suszarki do włosów, a do tego czułam osłabienie lewej nogi, ale naprawdę okropne było poczucie skrajnego zmęczenia.

Ana pamięta, jak pewnego dnia, siedząc na kanapie, dotkliwie czuła napięcie każdego z mięśni, których używała do utrzymania szyi i pleców w pozycji wyprostowanej.

– Nawet siedzenie było niezwykle wyczerpujące – mówi.

Przez 5 tygodni w 2008 r. Ana poddała się całej serii skanów, badań krwi,

Skany ujawniły 6 zmian chorobowych w mózgu i 2 w górnym odcinku kręgosłupa. Na podstawie tych oznak SM sklasyfikowano u Any jako agresywne.

a także punkcji lędźwiowej, które ostatecznie potwierdziły diagnozę stwardnienia rozsianego (*sclerosis multiplex* – SM), choroby autoimmunologicznej, która rozwija się, gdy własny układ odpornościowy organizmu zaczyna niszczyć w całym ciele, łącznie z mózgiem, ochronne osłonki otaczające włókna komórek nerwowych jak izolacja przewodów elektrycznych.

W miarę odsłaniania nerwów u Anny zaczynały występować niektóre z licznych objawów SM, wynikające z chaotycznej i przerywanej sygnalizacji nerwowej organizmu. Skany ujawniły 6 zmian chorobowych w mózgu i 2 w górnym odcinku kręgosłupa: o długości 1,5 cm w górnej części szyi oraz mniejszą tuż poniżej. Na podstawie tych oznak SM sklasyfikowano u niej jako „agresywne”.

Skutki uboczne leków

Lekarze z Albuquerque w stanie Nowy Meksyk zaoferowali Anie wybór leków do wstrzyknięć z grupy interferonów. Przestraszyła ją jednak długa lista częstych skutków ubocznych ich stosowania, obejmująca m.in. czarne smoliste stolce, gorączkę, mdłości i biegunkę, bóle stawów, mięśni i głowy, owrzodzenia jamy ustnej i warg, zmęczenie, trudności z oddawaniem moczu, krwawienia i krwaki.

Zamiast tego Ana wybrała popularną alternatywę – octan glatirameru, którego skutki uboczne były mniej liczne, choć obejmowały lęk, bóle klatki piersiowej i kołatanie serca, bóle stawów, szyi i mięśni oraz pokrzywkę. Neurolog powiedział jej, że ten środek jest w stanie zapobiec 30% nawrotów

REKLAMA

Super C

NATURALNA WITAMINA C

Witamina C to najbardziej znana witamina, niezwykle potrzebna do codziennego funkcjonowania organizmu. Jest niezbędnym składnikiem procesu powstawania tkanki łącznej spajającej tkanki organizmu i usprawniającej transport składników między nimi.

Super C to zbuforowana forma witaminy C w postaci askorbinianu sodu, czyli soli sodowej kwasu askorbinowego. Taka forma nie powoduje podrażnień żołądka i pośrednio przyczynia się do odkwaszenia organizmu.

Super C:

- pomaga podnosić odporność organizmu, aktywuje system immunologiczny,
- wykazuje działanie antywirusowe, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne,
- wpływa na poprawę wydolności fizycznej i psychicznej,
- pomaga likwidować chroniczne zmęczenie, wspomaga witalność,



- chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych,
- wspiera sprawne funkcjonowanie układu krwionośnego i serca, a także chroni przed miażdżycą,
- reguluje ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu,
- jest potrzebna do prawidłowej pracy wątroby,
- uczestniczy w syntezie kolagenu, który jest konieczny do normalnego funkcjonowania organizmu,
- wspomaga naczynia krwionośne (sprzyja zapobieganiu tworzenia się siniaków, przeciwdziała krwawieniu dziąseł),
- posiada zdolność usuwania metali ciężkich,
- działa korzystnie na wzrok,
- jest silnym antyutleniaczem – zwalcza wolne rodniki, chroni organizm przed nowotworami (łagodzi skutki radioterapii),
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru, przyjazna dla diabetyków.

i może spowolnić postęp choroby, ale też nie przynieść efektów. Ana pomyślała, że to nie najlepsza perspektywa, lecz zgodziła się na terapię, a jednocześnie zaczęła szukać innych rozwiązań. Znalazła grupę wsparcia chorych na stwardnienie rozsiane, która polecała dietę eliminującą gluten, mleko i jego przetwory, cukier, soję i kilka innych produktów znanych z częstego wyzwalania reakcji układu odpornościowego. Zalecano tam również przyjmowanie suplementów, m.in. 5 tys. j.m. witaminy D dziennie, czyli dawkę znacznie przewyższającą 600-800 j.m. rekomendowane przez większość instytucji zdrowotnych¹. Ana zaczęła stosować jedno i drugie.

Związek z chorobą autoimmunologiczną

W 1960 r., irlandzki lekarz i epidemiolog Donald Acheson jako pierwszy powiązał wysoką zapadalność na SM w krajach północnych w porównaniu do obszarów leżących w niższych szerokościach geograficznych z dostępną liczbą godzin nasłonecznienia. Wtedy jego koncepcja została wyśmiana, ale badania prowadzone przez ostatnie 50 lat potwierdziły te odkrycia.

Przykładowo częstość występowania SM w bardziej słonecznych południowych stanach USA wynosi w przybliżeniu 57-78 przypadków na 100 tys. osób, podczas gdy w chłodniejszych i ciemniejszych stanach północnych sięga 110-140².

Szczególnie w ostatnim dziesięcioleciu eksplozja badań nad witaminą D wykazała, że z niskim jej poziomem wiąże się też wiele innych chorób, w których układ odpornościowy kieruje swój atak przeciwko własnemu organizmowi, takich jak łysienie, nieswoiste zapalenia jelit, toczeń, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) i cukrzyca. Im niższy poziom słonecznej witaminy, tym gorszy obraz choroby.

Co więcej, niedawne badania sugerują, że suplementacja może przynieść poprawę kliniczną u osób cierpiących na autoimmunologiczną chorobę Leśniowskiego-Crohna, RZS oraz cukrzycę typu 2. Przypuszcza się, że witamina D pomaga poprzez sterowanie produkcją kluczowych związków regulujących układ odpornościowy, takich jak interleukina 17³.

Za głosem intuicji

W 2010 r., mniej więcej w rok po tym, jak Ana Claudia Domene zaczęła przyjmować octan glatirameru, naukowcy z Uniwersytetu w Toronto przedstawili wyniki swych badań, według których wśród pacjentów otrzymujących przez rok średnio 14 tys. j.m. witaminy D dziennie – nawet do 40 tys. j.m. – stwierdzono zaledwie

15% przypadków nawrotu SM w porównaniu do 38% w grupie kontrolnej, przyjmującej przeciętnie tylko 1 000 j.m. na dobę⁴.

Zanim jeszcze badanie to zostało opublikowane, Ana czytała na forach SM wpisy osób twierdzących, że czują się lepiej, gdy przyjmują dawki witaminy D sięgające 10 tys. j.m. dziennie. Taką ilość czołowy badacz witaminy D Michael Holick określił jako „łatwo tolerowaną” przez wszystkich nastolatków i dorosłych, „bez obaw o toksyczność”⁵.

Ana czytała wszystko, co tylko mogła znaleźć na temat witaminy D i SM, rozważając zwiększenie jej dawki, gdy niespodziewanie zadzwoniła do niej przyjaciółka z rodzinnej Brazylii.

Opowiedziała, że u ich wspólnej koleżanki Isabel 4 lata wcześniej również zdiagnozowano SM, ale zaczęła ona leczyć się u specjalisty z São Paulo, który przepisał jej wysokie dawki witamin. Dzięki tej terapii Isabel czuła się fantastycznie.

Nikt nie wie, że ona ma SM

Jak dowiedziała się Ana, koleżanka po zdiagnozowaniu SM zaczęła przyjmować lek interferonowy, który okazał się nieskuteczny. Wtedy farmaceuta powiedział jej o neurologu i profesorze neurobiologii z Federalnego Uniwersytetu w São Paulo o nazwisku Cicero Galli Coimbra, który przepisywał pacjentom z SM wielkie dawki witaminy D i osiągał zadziwiające rezultaty.

Isabel zapisała się na wizytę i niemal natychmiast po rozpoczęciu suplementacji w dawce 25 tys. j.m. dziennie zaczęła czuć się mniej zmęczona. Po kilku miesiącach stosowania tego protokołu jej skany rezonansu magnetycznego nie wykazywały żadnej nowej aktywności choroby, a ona sama czuła się lepiej niż przez kilka ostatnich lat. Do dziś Isabel nie ma zupełnie żadnych nawrotów *sclerosis multiplex*.

Gdy Ana usłyszała historię swej przyjaciółki, sama zaczęła planować wizytę u dr. Coimbrzy.

Interes pacjenta

Podczas podoktoranckiego stażu na Uniwersytecie w Lund w Szwecji dr Coimbra czytał o zdolności witaminy D do stymulowania regeneracji nerwów i jej potencjale jako terapii w schorzeniach neurodegeneracyjnych. Jakies 10 lat później, prowadząc praktykę jako neurobiolog kliniczny w Brazylii, zaczął leczyć pacjentów z chorobą Parkinsona dawkami 10 tys. j.m. tej substancji dziennie, co symuluje u zdrowej osoby 10-20 min kąpiele słoneczne.

Jeden z jego pacjentów cierpiał również na białactwo nabyte – schorzenie autoimmunologiczne



Im niższy
poziom
witaminy D,
tym gorszy obraz
chorób

Dla zdrowia całej rodziny



Żelazo liposomalne

Żelazo i fosfolipidy dla pełnej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy o przyjemnym smaku mango. Wchłania się już w ustach! Dla tworzenia krwi, odporności, energii oraz funkcji poznawczych.



DHA-EPA

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



GranaImun

Pollifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B2 dla silnej odporności. Działa na pierwszej linii obrony – wchłania się już w jamie ustnej i gardle. Skuteczny w profilaktyce i w kuracji.



B12 Fosfolipidy FORTE

Liposomalna witamina B12 w formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego. **Aż 1000 porcji po 50 µg B12.** Krople podjęzykowe – wchłania się w ustach.



Witamina C Fosfolipidy

Liposomalna witamina C z róży i aceroli połączona z fosfolipidami dla 100% bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy – wchłania się już w ustach! Dla odporności, tworzenia kolagenu dla stawów, skóry, naczyń.



Lactacholin

Cholina dla witalności wątroby i sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B i niacyna** dla energii, układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych. **Kwas mlekowy** dla dobrego pH jelit i odżywienia ich flory.



Witamina słońca D3

Witamina słońca D3 FORTE

Witamina D3 z lanoliny. **Aż 600 porcji po 20 µg (800 j.m.) lub 50 µg (2000 j.m.)** dla całej rodziny. Bezsmakowe, nie powodują kolki u niemowląt. Dla odporności, witalności, zdrowych kości i zębów.

Witaminy A, D, E i K już rozpuszczone w oleju MCT. Krople podjęzykowe – 100% wchłaniania witamin już w ustach!



Witamina D3K2

Witamina D3K2 FORTE

D3 z lanoliny, K2 MK-7 all trans z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po 20 µg (800 j.m.) D3 i 20 µg K2 MK-7 lub 50 µg (2000 j.m.) D3 i 50 µg K2 MK-7.** Dla zębów, kości, odporności. Porcjowanie pipetą.



Witamina ADEK

A + D3 + E + K2 MK-7

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

Promocja świąteczna!

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's teraz w super cenie na sklep.drjacobs.pl
Wybierz produkty i wykorzystaj specjalny kod rabatowy **ACL1220** obniżający ceny aż o 18%!
Promocja trwa w dniach 4-27 grudnia 2020, kod nie obniża cen produktów już będących w promocji.



powodujące utratę pigmentacji skóry na wyraźnie zarysowanych obszarach, co wygląda jak białe plamy na ciemnej skórze. Gdy mężczyzna wrócił na badania kontrolne po 3 miesiącach od rozpoczęcia suplementacji, dr Coimbra zauważył, że duża plama bielacza na jego twarzy nie była już wyraźnie widoczna. Skłoniło to specjalistę do dalszego zgłębiania efektów działania witaminy D, dzięki czemu odkrył on obszerną literaturę naukową, opisującą silną zdolność tego związku do regulowania układu odpornościowego, a w konsekwencji – potencjał leczenia wszelkiego typu chorób autoimmunologicznych (patrz ramka). Ponieważ większość jego pacjentów z SM wykazywała niedobór witaminy D, dr Coimbra zaczął przepisywać im również 10 tys. j.m. dziennie i wkrótce mógł obserwować nadzwyczajne rezultaty.

Optymalizacja protokołu

Przez kolejną dekadę dr Coimbra w dalszym ciągu badał poziomy witaminy D u swych pacjentów z SM, monitorując ich pod kątem potencjalnych skutków ubocznych nadmiaru tej substancji i stopniowo zwiększając dawki. Sprawdzał również, kiedy potrzebne są większe lub mniejsze jej ilości.

Przykładowo, gdy obniżony jest poziom hormonu przytarczyc (PTH), witamina D staje się bardziej aktywna, ponieważ PTH to jej naturalny antagonist. Protokół ma na celu obniżenie poziomu PTH do dolnej granicy normy, by w ten sposób zoptymalizować działanie witaminy D.

U wszystkich 9 pacjentów z łuszczycą i u 14 spośród 16 osób z bielactwem nabytym nastąpiła poprawa kliniczna

Dr Coimbra nawiązał również współpracę z kolegami po fachu, by stosować swój plan leczenia u pacjentów z innymi chorobami autoimmunologicznymi. Jego wysiłki przyniosły zadziwiające rezultaty. W 2012 r. wraz z zespołem naukowców z Uniwersytetu Federalnego w São Paulo przeprowadził on pilotażowe badanie, obejmujące 25 pacjentów, którym podawano witaminę D3 wiennej dawce 35 tys. j.m. U wszystkich 9 uczestników z łuszczycą nastąpiła poprawa kliniczna, a 14 spośród 16 osób z bielactwem uzyskało od 25 do 75% repigmentacji skóry dotkniętej chorobą. Do badania nie włączono kontrolnej grupy pacjentów, ponieważ jego autorzy uznali, że byłoby rzeczą nieetyczną odmawiać im leczenia, które normalizuje stwierdzone niedobory w surowicy krwi⁶.

Jedno ze zdjęć ilustrujących ten eksperyment pokazuje człowieka, którego brzuch prawie całkowicie pokryty jest dużymi, różowymi, płatkowatymi łuskami łuszczycy. Drugie zdjęcie, zrobione na zakończe-

Witamina słońca

Ta cenna substancja nie jest wcale witaminą – nazwano ją tak błędnie, gdy została odkryta na początku XX w. W rzeczywistości jest ona hormonem wytwarzanym w skórze pod wpływem światła słonecznego. Jej znaczenie dla zdrowia kości znane jest już od dziesięcioleci: niedobór może powodować osteomalację i krzywicę.

W ostatnich latach wykazano jednak, że witamina D odgrywa również rolę w tysiącach procesów w organizmie. Sprzyja zdrowiu jelit, chroni ich wyściółkę przed przepuszczalnością – czynnikiem leżącym u podstaw wielu chorób – a także powoduje zmiany mikrobiomu. Jest też silnym modulatorem układu odpornościowego (w zależności od potrzeby tłumiącym go lub pobudzającym). Wywiera również wpływ na ekspresję setek genów. To, czy są one włączone, może oddziaływać na ekspresję choroby, nie jest więc zaskoczeniem, że witaminę D powiązano z ponad 55 różnymi schorzeniami, m.in. autoimmunologicznymi, nowotworowymi i układu krążenia, depresją, otyłością i schizofrenią¹.

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Mol Sci, 2018;19:1618



nie sześciomiesięcznego okresu badania, przedstawia ten sam brzuch, na którym praktycznie nie widać śladów choroby.

Inna seria zdjęć wykonanych „przed i po” ukazuje ciemnoskórą kobietę, której mniej więcej połowę twarzy pokrywają bielacze plamy białej skóry, ale 6 miesięcy później na prawie nie ma już śladów choroby.

Chociaż medycyna głównego nurtu obawia się wyższych dawek witaminy D, dowody jej toksyczności są rzadkie. W badaniu opublikowanym w 2015 r. naukowcy z Mayo Clinic testowali poziom witaminy D u 20 308 pacjentów na przestrzeni 10 lat i wykryli tylko 4 osoby z hiperkalcemią (nienormalnie wysokim poziomem wapnia we krwi), z których u jednej była ona na tyle poważna, że wywoływała objawy kliniczne⁷. Pozostaje to w zgodzie z innymi rezultatami, m.in. z badaniem kanadyjskim, w którym stwierdzono, że osoby dorosłe przyjmujące dziennie do 20 tys. j.m. witaminy D3 wykazywały znaczący wzrost stężenia 25(OH)D, sięgający 60 ng/mL (150 nmol/L) bez oznak toksyczności⁸.

VIUSID

ZADBAJ O ZDROWIE I ODPORNOŚĆ DLA SIEBIE I SWOICH BLISKICH

Jesień to czas, kiedy organizm wyjątkowo
potrzebuje wsparcia. Chroń się przed **COVID-19!**

VIUSID to unikalny, aktywowany molekularnie preparat silnie wzmacniający układ odpornościowy człowieka, który eliminuje bakterie i wirusy oraz wspiera organizm w walce z chorobami. To najsilniejszy dostępny na rynku antyoksydant o silnych właściwościach przeciwtleniających i przeciwwirusowych, który usuwa z organizmu nadmiar wolnych rodników. Zapobiega w ten sposób powstawaniu i rozwojowi chorób oraz spowalnia procesy starzenia organizmu.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANAMI KLINICZNYMI!

Przeznaczony do stosowania przez dorosłych i dzieci od 3-go roku życia



15 buteleczek x 30ml



21 szt. saszetek x 4g
lub 90 szt. saszetek x 4g



eliminuje
bakterie i wirusy



wzmacnia
układ immunologiczny



wspiera organizm
w walce z chorobami



skutecznie blokuje
COVID - 19

VIUSID został stworzony w celu silnego zwiększania odporności immunologicznej i do eliminacji stresu oksydacyjnego, który jest generowany w komórkach w wyniku infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz procesów zapalnych. Jest przeznaczony również do stosowania jako terapia uzupełniająca u pacjentów cierpiących na patologie wymagające wzmocnienia układu odpornościowego, takich jak: HIV, herpeswirus, zapalenie wątroby typu B, C, grypy typu A, B, Koronawirus SARS, wirus Epsteina-Barra, chorobę denga, malarię, HPV, HSV, oraz w procesach umysłowych takich jak depresja i stres, które mocno osłabiają układ odpornościowy. Dodatkowo VIUSID zwiększa apetyt przy niedożywieniu i anoreksji. VIUSID został stworzony na bazie unikalnego procesu Aktywacji Molekularnej, która wzmacnia działanie substancji czynnych nawet 40 krotnie, co w znaczny sposób zwiększa ich bio-przyswajalność. VIUSID zawiera tylko naturalne substancje, co sprawia, że po zastosowaniu nie występują żadne skutki uboczne i może być stosowany przez wszystkich. Preparat został przebadany laboratoryjnie na zawartość ORAC przez BRUNWICK LABORATORIES w USA. W wyniku przeprowadzonych przez Wydział Naukowy Catalysis SL badań udowodniono, że VIUSID jest doskonałym narzędziem do eliminacji bakterii i wirusów, w tym również do blokowania koronawirusa 2019-nCoV, przy stosowaniu prewencyjnym oraz pomocy już zarażonym pacjentom.

Terapię należy stosować przez okres co najmniej 1 miesiąca, a w razie potrzeby można przedłużyć stosowanie wedle własnych potrzeb. VIUSID można przyjmować przez dłuższy czas bez żadnych skutków ubocznych. Można go również stosować razem z konwencjonalnym leczeniem w celu poprawy tolerancji oraz zmniejszenia licznych skutków ubocznych terapii.

Po 16 miesiącach od rozpoczęcia stosowania protokołu skany wykazały brak nowej aktywności choroby, a niewielka zmiana na kręgosłupie szyjnym zniknęła

Początek

Neurolog, u której Ana Claudia Domene leczyła się w Nowym Meksyku, nie sprzeciwiała się jej zamiarowi przyjmowania wysokich dawek witaminy D – uważała tylko, że to strata czasu i pieniędzy. Była jednak skłonna zamówić testy, o które prosiła Ana. Lekarz rodzinny również zgodził się wykonywać niezbędne badania kontrolne.

Zgodnie z wstępnymi zaleceniami Ana zaczęła już przyjmować 15 tys. j.m. witaminy D dziennie i czuła, jak ustępuje jej zmęczenie. Gdy spotkała się z dr. Coimbrą osobiście, podwyższył jej dawkę do 25 tys. j.m. i Ana wyszła z gabinetu pełna optymizmu. Dodatkowo nadal stosowała zdrową dietę eliminacyjną – choć nie pomogła ona w złagodzeniu objawów – oraz przyjmowała suplementy, które zalecił jej dr Coimbra:

- 2 kapsułki (po 500 mg) bogatego w DHA oleju rybnego z kwasami omega-3,
- 800-1200 mg glicynianu lub cytrynianu magnezu,
- 100 mcg witaminy K2, która sprzyja wchłanianiu wapnia do kości i zębów i zapobiega odkładaniu go w tkankach miękkich,
- 200 mcg seleniu,
- kompleks witamin z grupy B, zawierający ryboflawinę (B2), pirydoksynę (B6) i kobalaminę (B12).

Ana opowiada, że uczucie zmęczenia zmniejszyło się dość szybko, ale dopiero po 6-7 miesiącach zauważyła prawdziwe zmiany: prawe ramię nie było już tak niezdarne i potrafiła zawiązać sznurowadło lub utrzymać szklankę wody, nie rozlewając jej.

Ponieważ jej poziom PTH był nadal wysoki, dr Coimbra podniósł dawkę witaminy D do 50 tys. j.m. dziennie, a stan Any wciąż się poprawiał. Po ok. 16 miesiącach od rozpoczęcia stosowania protokołu udało się na pierwsze badanie rezonansem magnetycznym od czasu diagnozy. Skany wykazały brak nowej aktywności choroby i nowych zmian, a ta na kręgosłupie szyjnym zniknęła.

– Byłam w euforii – wspomina kobieta. – Z tego szczęścia uściskałam lekarza.

Jednakże podczas późniejszej wizyty lekarz rodzinny stwierdził u niej podwyższone ciśnienie krwi, a ona sama zauważyła, że miewa kołatanie serca. Zlecono wykonanie EKG, ale jego wynik był prawidłowy. Kilka tygodni później Ana poczuła lęk i ucisk, jak gdyby jej klatka piersiowa skrępowana była taśmami. Kołatanie serca nasiliło się. Tym razem lekarz uświadomił sobie, że objawy



Jaka jest dawka toksyczna?

Dr Coimbra podkreśla, że uzupełnianie niedoboru witaminy D nie polega tylko na lękaniu suplementu w wielkich ilościach. Pacjentom przyjmującym wysokie dawki monitoruje się krew i mocz pod kątem nadmiaru wapnia. Hiperkalcemia jest głównym objawem toksyczności witaminy D, którego obawia się wielu lekarzy. Nadmierna ilość tego pierwiastka może, paradoksalnie, osłabiać kości, zamiast je wzmacniać, jak również sprzyjać wytwarzaniu kamieni nerkowych.

Wysoki poziom wapnia może też zakłócać funkcjonowanie serca i mózgu, wywołując symptomy takie jak dezorientacja, apatia, mdłości, wymioty i bóle brzucha.

W najnowszym raporcie amerykańskiego Instytutu Medycyny, dotyczącym referencyjnych wartości spożycia witaminy D, nie stwierdzono dowodów jej toksyczności przy spożyciu na poziomie do 10 tys. j.m., lecz instytucja ta nadal „ostrożnie” ustaliła zaledwie 4 tys. j.m. jako maksymalne bezpieczne spożycie i zaleciła przyjmowanie tylko 600 j.m. na dobę¹. W raporcie stwierdzono też, że poziom słonecznej witaminy we krwi wynoszący 20-30 ng/mL (50-75 nmol/L) jest wystarczający dla 97,5% populacji.

Te wytyczne zostały zakwestionowane przez licznych ekspertów w dziedzinie witaminy D. Reinhold Veith, badacz z Uniwersytetu w Toronto, przychylił się do opinii Towarzystwa Endokrynologicznego, które zaleca dawkę 1,5-2 tys. j.m. dziennie dla osób dorosłych jako niezbędną dla zasadniczego zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego, z zastrzeżeniem, iż otyli dorośli potrzebują 2-3 razy więcej, by utrzymać jej poziom we krwi na wysokości przynajmniej 75 nmol/L².

Inni, jak osteopata dr Joseph Mercola, zalecają przyjęcie wartości 40 ng/mL (100 nmol/L) jako dolnej granicy poziomu witaminy D w surowicy krwi dla optymalizacji zdrowia i zapobiegania chorobom. Jego zdaniem idealnie byłoby dążyć do poziomu 60-80 ng/mL (150-200 nmol/L). By go osiągnąć, wiele osób dorosłych musi spożywać więcej niż 10 tys. j.m. słonecznej witaminy dziennie.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Nov 30, 2010
- 2 Vitamin D (Fourth Edition). Volume 1: Biochemistry, Physiology and Diagnostics. Academic Press, 2018, pp. 1091-1107

te są skutkiem ubocznym leku, który przyjmowała od czasu zdiagnozowania choroby. Tego samego dnia Ana zadzwoniła do neurologa, który polecił jej całkowite odstawienie octanu glatirameru. W ciągu kilku tygodni zniknęły lęk i objawy sercowe.

ANDROGRAPHIS

ParActin®

ARTEMIZYNA

Bylica Roczna

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi
i naturalni z



kenay®

SINCE 1991



ANDROGRAPHIS PANICULATA



wspiera układ
odpornościowy i oddechowy



pomaga utrzymać
prawidłowe krążenie krwi



chroni organizm przed
czynnikami zewnętrznymi



wspomaga
pracę wątroby



przyczynia się do dobrego
samopoczucia fizycznego



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

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



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

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

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY



Kłopoty żołądkowe

Przez kilka następnych lat Ana eksperymentowała z dietami, aż w końcu przeszła na wersję paleo. Dr Coimbra podniósł jej dawkę witaminy D do 60 tys. j.m. dziennie, a kobieta w dalszym ciągu kontrolowała spożycie produktów mlecznych, by ograniczać ilość wapnia. Ale w 2011 r. zaczęły dokuczać jej refluks i ciągle gorzki smak w ustach.

Lekarz przepisał jej inhibitor pompy protonowej, omeprazol, który miał zmniejszyć ilość kwasu żołądkowego, lecz tylko pogorszył jej samopoczucie. W gardle rozwinął się stan zapalny, Ana nie mogła teraz jeść, a objawy wciąż się nasilały.

Odwiedziła 2 specjalistów i wykonała całą serię testów i skanów, ale wszystkie wyniki okazały się prawidłowe. W końcu umówiła się na wizytę u Samuela Waltersa, lekarza medycyny funkcjonalnej ze Scottsdale w stanie Arizona, który przeprowadził test Heidelberga, sprawdzający wydzielanie kwasu żołądkowego. Wykazał on silny niedobór kwasu. Leki, które przyjmowała, tylko nasilały ten problem.

Niedostateczna ilość kwasu żołądkowego jest powszechnym problemem, pojawiającym się z wiekiem, a szczególnie często występującym u osób z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak SM. Powiązano ją z nieszczelnym jelitem, które, jak ustalono, jest jednym z istotnych czynników rozwoju schorzeń autoimmunologicznych.

Ana zaczęła przyjmować z każdym posiłkiem enzymy proteolityczne, a wkrótce dodała do nich betainę HCl. Wrażenie kluchy w gardle, wzdęcia i gorzki smak w ustach zniknęły całkowicie, a od tamtej pory kobieta zdołała zmniejszyć dawkę enzymów już o połowę.

Powróciwszy do stosowania wysokich dawek witaminy D, Ana udała się na rutynowe neurologiczne badania rezonansem magnetycznym i po blisko 5 latach bez zmian w skanach spotkała ją przyjemna niespodzianka: nie tylko brak było nowych uszkodzeń, ale też duża zmiana chorobowa między kręgami C2 i C3 zmniejszyła się z 1,6 cm do 1,4 cm.

Dziś Ana nadal nie ma nawrotów choroby. Jedynym objawem SM jest u niej mrowienie w dłoniach, będące, jak przypuszcza, pozostałością po uszkodzeniu nerwów we wczesnym stadium choroby.

– Czuję się doskonale – mówi. – Nawet nie myślę już o stwardnieniu rozsianym.

Po 12 latach bez nawrotu choroby i wielu latach bez żadnych objawów doświadczenie walki z SM staje się blaknącym wspomnieniem



Badania, badania...

Dr Coimbra twierdzi, że osoby z chorobami autoimmunologicznymi wymagają niezwykle wysokich dawek witaminy D, ponieważ są „oporne” na ten hormon. Niemniej jednak zachowuje on ostrożność, a jego protokół zaleca stosowanie wysokich dawek wyłącznie pod nadzorem lekarza. Każdy pacjent musi wykonać całą serię badań, by można było określić odpowiednią dla niego ilość witaminy D i wykluczyć kandydatów niespełniających kryteriów, jak np. osoby z wysokim poziomem hormonu przytarczyc lub z nadwrażliwością na witaminę D.

Badania te obejmują w szczególności:

- witaminę B12,
- witaminę D (zarówno 1,25 (OH)2D3 [kalcytriol], jak i 25(OH)D3),
- hormon przytarczyc (PTH),
- kreatyninę,
- azot mocznikowy we krwi,
- całkowity poziom wapnia i wapnia zjonizowanego,
- całkowity poziom wapnia w moczu (objętość 24-godzinna),
- ferrytynę,
- albuminę,
- fosforany w surowicy,
- skan DXA (gęstości kości).

Pacjentom stosującym ten protokół zaleca się również przestrzeganie diety ograniczającej ilość wapnia. Wykluczone są z niej produkty mleczne, z wyjątkiem małych ilości w przepisach kulinarnych. Mleko i sery są więc zakazane, ale purée ziemniaczane z odrobiną masła jest dozwolone. Pacjentom zaleca się ograniczenie spożycia orzechów bogatych w wapń i spożywanie jedynie niewielkich ilości bogatych w ten związek warzyw, takich jak szpinak.

Dodatkowo pacjenci otrzymują zalecenia wypijania codziennie 2,5 l wody, by wspomóc wypłukiwanie wapnia odkładającego się w nerkach. Ponadto zachęca się ich do podjęcia regularnych, wzmacniających kości ćwiczeń fizycznych.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Nov 30, 2010
- 2 Ann Neurol, 1981; 10: 420–8
- 3 Exp Ther Med, 2019; 17: 3423–8; Biomed Res Int, 2019; 2019: 3494937; Inflamm Res, 2019; 68: 857–66
- 4 Neurology, 2010; 74: 1852–9
- 5 Life Extension Magazine, Sep 2010
- 6 Dermatoendocrinol, 2013; 5: 222–34
- 7 Mayo Clin Proc, 2015; 90: 577–86
- 8 PLoS One, 2014; 9: e111265

PRZYDATNE ADRESY:

Protokół dr. Coimbra:

www.coimbraprotocol.com

GOTOWY PLAN BITWY Z COVID-19

Jak zapobiec infekcji i szybko
wyzdrowieć po zakażeniu?
Dr Sarah Myhill przedstawia plan
walki z koronawirusem i innymi
drobnoustrojami.

Nie wszyscy zmarli wskutek czarnej śmierci czy epidemii grypy hiszpanki i większość ludzi przetrwała covid-19. Dlaczego jednak niektórzy umrą i – co ważniejsze – dlaczego tak wiele osób zakażonych doświadcza długotrwałych objawów, nawet jeśli są młode i pozornie zdrowe? I przede wszystkim: jak można obniżyć prawdopodobieństwo infekcji?

Jedno zakażenie może oznaczać nosicielstwo wirusa SARS-CoV-2 przez całe życie, podobnie jak ma to miejsce w przypadku herpeswirusów, które są obecne w organizmach 95% ludzi. Z kolei 90% mieszkańców Zachodu jest nosicielami wirusa Epsteina-Barr (EBV), który powoduje mononukleozę, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów i inne choroby autoimmunologiczne.

Lekarzy i agencje zdrowotne zaskoczyła skala covid-19. Wielu zakładało, że współczesne leki i szczepienia uczyniły z epidemii chorób wirusowych relikty przeszłości. Jednakże infekcje od zawsze towarzyszą człowiekowi i stały się głównymi siłami napędowymi wielu problemów zdrowotnych o dużej śmiertelności – od nowotworów i zaburzeń wieńcowych po demencję i cukrzycę. Drobnoustroje fermentujące w jelitach wywołują guzy oraz przyczyniają się do rozwoju chorób psychicznych i zapalenia stawów. Zaburzenia neurologiczne to jedna z najczęstszych przyczyn zgonów na Zachodzie, a wszelkie ich rodzaje mają etiologię infekcyjną.

W „wyścigu zbrojeń” przeciwko wirusom, bakteriom i drożdżakom społeczna czujność jest usypiana lekami i szczepieniami. Covid-19 to obecny problem,

a inne choroby ewaluują i są tuż za horyzontem. Jak więc ograniczać skutki SARS-CoV-2 i innych wirusów w przypadku infekcji i jak ich w ogóle uniknąć? To dwuskrzydłowy atak, którego uczyć wszystkich moich pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia, moja specjalność.

Pełnoobjawowy zespół przewlekłego zmęczenia to skutek osłabienia mechanizmów dostarczania energii i obserwuje się go, kiedy zmęczeniu towarzyszy stan zapalny, często powodowany przez drobnoustroje, takie jak herpeswirusy, szczególnie EBV. Mikroby te koegzystowały z ludźmi od milionów lat. Fakt, że teraz zaczęły powodować infekcje, to objaw ograniczenia możliwości ludzkiego organizmu do opierania się im, co jest bezpośrednim skutkiem współczesnych zachodnich stylu życia i diety.

Moje dwuskrzydłowe podejście obejmuje:

- naukę ogólnych metod profilaktyki i leczenia infekcji,
- zapewnienie skutecznych strategii stawiania czoła drobnoustrojom rujnującym życie osób cierpiących na zespół przewlekłego zmęczenia.

Brak uporządkowania układu odpornościowego to droga do katastrofy. A przegrywać tę bitwę zaczynamy już od najwcześniejszego dzieciństwa. Cesarskie cięcia i karmienie butelką sprawiają, że dzieci nie są odpowiednio uodpornione i odżywione. Pleśniawka – infekcja grzybicza jamy ustnej – jest częsta u niemowląt, a to oznacza, że pierwsza bitwa została przegrana. Fermentacja w jamie ustnej prowadzi do fermentacji w trzewiach. Jelito jest niebezpieczne, w wyniku czego znajdujące

się w nim drobnoustroje trafiają do organizmu w procesie zwanym translokacją bakteryjną, który jest przyczyną wielu patologii i chorób.

Tak, jak w przypadku wirusa powodującego covid-19, większość drobnoustrojów trafia do organizmu drogą wziewną lub pokarmową przez żywność i napoje. Te wdychane przylegają do lepkiego śluzu wyścielającego drogi oddechowe, są odkrztuszane i połykane. Drobnoustroje powinny skończyć w soku żołądkowym, który je zabija. Zatem utrzymanie kwasowości żołądka to podstawowa obrona, ale zachodnie dieta i styl życia upośledzają ten naturalny mechanizm na wiele sposobów.

Wysokowęglowodanowa dieta Takie pokarmy fermentują w żołądku i nie są odpowiednio trawione. Biorące udział w tym procesie drobnoustroje powodują łagodny stan zapalny nabłonka żołądka, co prowadzi do nieszczelności jelita. Równie szybko jak komórki nabłonka ściągają kwas do wnętrza, wycieka on ponownie.

Alergie Powszechne alergen to nabiał i zawierające gluten zboża – pokarmy powodujące stan zapalny o niskim nasileniu w ten sam sposób i z takim samym skutkiem, jak dieta wysokowęglowodanowa.

Gluten, który uszkadza ciasne przestrzenie międzykomórkowe i sprawia, że stają się nieszczelne. Z tego powodu wszyscy powinni go unikać.

Przekąski Między posiłkami żołądek ma szansę na odzyskanie naturalnej kwasowości. Jednakże ciągłe podjadanie lub spożywanie słodkich pokarmów i napojów bezpośrednio odżywia drobnoustroje i uniemożliwia opróżnienie go.

**W „WYŚCIGU ZBROJEŃ” PRZECIWKO WIRUSOM,
BAKTERIOM I DROŹDŻAKOM SPOŁECZNA
CZUJNOŚĆ JEST USYPIANA
LEKAMI I SZCZEPIENIAMI**

Zrozumienie ryzyka

Skąd można wiedzieć, że jest się bardziej podatnym na infekcję koronawirusową? Istnieje 6 wskazujących na to znaków ostrzegawczych:

- 1 Płytką nazębną** Wysokowęglowodanowa dieta odżywia bakterie w jamie ustnej, a glukoza z krwi dostaje się również do śliny. Na początku płytka pojawia się na wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy, naprzeciwko przewodu ślinowego. Produkt zwany czynnikiem wybiórczym odbarwi płytkę na różowo, dzięki czemu można poznać stopień pokrycia nią zębów.
- 2 Zapach ciała** Normalny pot jest bezwonny, jednakże wysoki poziom cukru we krwi przedostaje się do niego. Na skórze cukier ulega fermentacji przez obecne na niej drobnoustroje, co powoduje bardzo nieprzyjemny zapach ciała.
- 3 Infekcje grzybicze** Drożdżaki uwielbiają cukier, a takie problemy jak łupież, grzybica paznokci, stóp, pochwy lub skóry wskazują na hiperglikemię.
- 4 Kaszel i przeziębienia** Mogą być niegroźne, ale są również oznaką tego, że mechanizmy obronne organizmu i układ odpornościowy zawiodły. Symptodem wygranej w wirusowym wyścigu zbrojeń są rzadkie i oddalone w czasie przeziębienia i kaszel.
- 5 Figura w kształcie jabłka** Wiadomo, że otyłość to czynnik ryzyka wystąpienia covid-19 (jak w przypadku większości infekcji). Tkanka tłuszczowa odkłada się, kiedy układ odpornościowy jest zajęty, a tłuszcz wokół jelit oznacza, że potrzebuje on energii do zwalczania drobnoustrojów w fermentujących jelitach.



- 6 Bóle mięśni i stawów** Drobnoustroje nie bytują jedynie w jelitach, przedostają się również do krwiobiegu. „Nowe” wirusy, takie jak ten wywołujący covid-19, mogą dostać się do obszarów organizmu, w których doszło do uszkodzenia tkanek i skaleczeń, wywołując stany zapalne. Skutkiem tego są napięcie lub sztywność i ból.

Wszystko to są czerwone flagi ostrzegawcze, stadia chorobowe, które można cofnąć. Nie należy próbować tłumić objawów, ponieważ stanowi to dalsze hamowanie odpowiedzi układu odpornościowego, np. leki przeciwreumatyczne podwyższają ryzyko wystąpienia chorób serca. Działają przez blokowanie reakcji immunologicznej, co zwiększa prawdopodobieństwo infekcji, a to z kolei jest czynnikiem pobudzającym problemy z sercem i wiele innych.

REKLAMA



BIO
MEDICAL
PHARMA

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

Jodyna

To kolejny niezbędny wojennego wyposażenia. Zabija wszelkiego rodzaju patogeny, w tym wirusy, bakterie, grzyby, drożdżaki i pierwotniaki, zazwyczaj w ciągu 30 s. Działa przez połączenie aminokwasów – tyrozyny i histydyny – które uśmierca organizmy jednokomórkowe.

Francuski lekarz Jean Lugol opracował preparat, dzięki któremu jodynę można bezpiecznie przyjmować doustnie. To mieszanina 5% jodu i 10% potasu. W leczeniu infekcji lekarz ten przepisywał dawkę od 300 mg do 1 g (płyn Lugola z 12% jodu, 40-60 kropli, 2-8 ml) dziennie. Uwaga! Ten dostępny w aptekach bez recepty



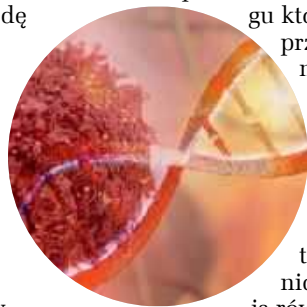
nie jest przeznaczony do spożycia. Jadalny farmaceuta przygotowuje tylko na zlecenie lekarza.

Trudniej jest wyliczyć własną optymalną dobową dawkę, ale jest ona o wiele wyższa niż zalecanie dzienne spożycie 150 µg. Nie uwzględnia ono niedoboru jodu, który na Zachodzie stał się powszechny ze względu na rozpowszechnienie fluoru w tej samej wodzie i pastach do zębów oraz bromu ze zmniejszających palność polibromowanych bifenyli (PBB) w miękkich elementach wyposażenia wnętrza. Jod łączy również korzystny symbiotyczny związek z witaminą C. Współdziałają one jako silne środki przeciwmikrobowe.

Mikroimmunoterapia

Zastosowanie immunospecyficznych substancji w dużym rozcieńczeniu przeprogramowuje układ odpornościowy, tak by radził sobie z zaburzeniami wirusowymi. Metodę tę opracował w latach 70. XX w. dr Maurice Jenner i jest ona szeroko stosowana w Niemczech, Francji, Austrii i we Włoszech.

Mikroimmunoterapia wykorzystuje niewielkie dawki bioidentycznych mediatorów stanu zapalnego: neuroprekaźników, cytokin, czynników wzrostu, hormonów i określonych kwasów nukleinowych. Niektóre połączenia kwasów nukleinowych zakłócają kopiowanie



wirusowego RNA i to decyduje o ich przeciwwirusowym wpływie.

Metodę tę można stosować w przypadku wszelkich chorób, w przebiegu których występuje ostry lub przewlekły stan zapalny, mogący być skutkiem chronicznej infekcji wirusowej (nie bakteryjnej czy grzybiczej), alergii czy autoagresji. Jest szczególnie pomocna bardzo chorym pacjentom, którzy nie tolerują niczego innego, warto ją również łączyć z innymi terapiami. Mikroimmunoterapię musi jednak prowadzić wykwalifikowany specjalista, nie należy próbować tego na własną rękę!

BHT

Butylowany hydroksytoluen (BHT) jest skutecznym przeciwko wirusom z otoczką lipidową, co dotyczy wszystkich herpeswirusów, wirusa grypy sezonowej, ptasiej i świńskiej, wirusowego zapalenia wątroby typu B i C i wywołującego covid-19 koronawirusa SARS-CoV-2. Przerywa tłuszczową osłonkę patogenu, przez co staje się on podatny na atak układu odpornościowego i witaminę C. Dzięki temu

białka na powierzchni wirusa przestają funkcjonować i nie mogą przywierać i wnikać do zdrowych komórek.

BHT to środek konserwujący żywność. Codzienna dieta przeciętnego Amerykanina zawiera ok. 2 mg tej substancji, podczas gdy skuteczna zaczyna ona być w dawkach mniej więcej 10 razy wyższych. Testy wykazały, że BHT o połowę zmniejsza aktywność herpeswirusów.

Standardowa kapsułka zawiera 300 mg BHT, ale tolerowane mogą być dawki w wysokości 1 g, a niektórzy przyjmują nawet 10 g. Przy zażywaniu 1 g przez miesiąc lub dłużej wskazane są badania sprawdzające funkcje wątroby po 1, 3 i 6 miesiącach.



Naturalne linie obronne

Lewa kolumna zawiera naturalne mechanizmy obrony organizmu przed infekcjami – od widocznych fizycznych barier narządów i tkanek po mikroskopijne rodzaje białych krwinek układu odpornościowego, a nawet mniejsze chemiczne przekaźniki, które pomagają im celować w inwazyjne drobnoustroje i usuwać umierające komórki z organizmu. Prawa kolumna opisuje z kolei ich funkcje.

Obrona	Mechanizmy
Tkanki i wydzieliny	
fizyczne bariery	skóra, błony śluzowe wyściełające drogi oddechowe, jelita i krocze
wydzieliny	ślina, łzy, mocz, lepki śluz w jamie ustnej, jelitach i drogach oddechowych
Białe krwinki	
neutrofile	piechurzy układu odpornościowego produkowani w szpiku kostnym z komórek macierzystych
limfocyty B i T	główne komórki przeciwwirusowe
zabójcze limfocyty T	zabijają zniszczone komórki
„urodzeni” zabójcy: komórki NK	uśmiercają komórki przejęte przez wirusa
limfocyty T pomocnicze	kierują komórkami NK
limfocyty T regulatorowe	regulują odpowiedź immunologiczną i hamują zbyt silną reakcję
komórki B	wspomagają limfocyty T
Chemiczne przekaźniki	
przeciwciała	rozpoznają i zabijają wroga oraz alarmują układ odpornościowy w celu inicjacji stanu zapalnego
prostaglandyny, interferony, leukotrieny, cytokiny, chemokiny	cząsteczki sygnałowe regulujące odpowiedź immunologiczną i określające obszary wymagające inicjacji stanu zapalnego

Przeciwinfekcyjna dieta PK

Komórki zwierzęce działają na tłuszczach, chociaż mogą również wykorzystywać węglowodany.

Diety oparte na tłuszczach i błonniku nie sprzyjają inwazji drobnoustrojów, które rozwijają się na cukrze i skrobi. Diabetycy są szczególnie podatni na infekcje ze względu na hiperglikemię (wysoki poziom glukozy we krwi). W obecności cukru bakterie i drożdżaki są w stanie podwajać swoją liczebność co 20 min!

Punktem wyjścia w profilaktyce i leczeniu wszelkich infekcji jest dieta paleo-ogeniczna (PK), która hamuje fermentację w jelicie cienkim. To z kolei poprawia trawienie i wchłanianie pokarmów oraz zapobiega nieszczelności jelit.

Ogranicza również toksyczny wpływ zachodnich diet, które mogą przeciążyć wątrobę.

Kluczowe zasady PK obejmują:

- **Spożywanie mnóstwa tłuszczu i błonnika** zamiast cukru i skrobi.
- **Jedzenie 2 posiłków dziennie** bez podjadania.
- **Unikanie produktów nabiałowych**, które – wbrew powszechnemu przekonaniu – nie są naturalne.
- **Unikanie zawierających gluten zbóż**, które powodują nieszczelność jelit. Współcześnie uprawiane zboża mogą zawierać 80% glutenu, podczas gdy kiedyś było to zaledwie 20%.
- **Uzupełnianie mikroelementów**, ponieważ nawet wartościowa dieta nie eliminuje możliwości ich niedoboru.
- **Spożywanie przypraw i ziół**, ponieważ rośliny

i grzyby zawierają naturalne substancje przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

- **Unikanie uzależniających pokarmów**, występujących w dużych ilościach w zachodniej diecie, takich jak czekolada, cukierki, słone przekąski, kofeina i alkohol – według mnie cukier jest nawet bardziej uzależniający i groźniejszy niż palenie papierosów.
- **Spożywanie błonnika**, fermentowanego przez przyjazne

drobnoustroje w jelicie grubym, co powoduje produkcję ciepła, krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych i niezbędnych witamin. Korzystne mikroby trenują układ odpornościowy w reakcji na te niekorzystne z jelit.



REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®

Naturalne składniki dla zdrowia



suplement diety

POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:

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

*Bylica roczna działa: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciw pasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.



PLAN BITWY Z COVID-19



PROFILAKTYKA

Dieta PK, zasobna w tłuszcze i błonnik, a uboga w węglowodany. Należy spożywać również pokarmy probiotyczne, takie jak kefir i kiszona kapusta, a unikać innego nabiału czy zbóż.

Witaminy, w tym preparaty multiwitaminowe, multimineralne i witamina D.

Witamina C w dawce 5 g na noc.

Dobry i długi sen, trwający 8-9 godz. między 22 a 7 rano. Zimą należy spać dłużej.

Mnóstwo ziół, przypraw i grzybów do gotowania.

Aktywność fizyczna przynajmniej raz w tygodniu – wysiłek powinien być intensywny, co powoduje produkcję

kwasu mlekowego i stymuluje tworzenie nowych włókien mięśniowych i mitochondriów, komórkowych elektrowni.

Kąpiele słoneczne, tak częste, jak to możliwe, i zapobieganie marznieniu.

LECZENIE

Dieta PK

Post: mniej więcej dzień bez jedzenia może wspomóc uruchomienie układu odpornościowego, należy jednak pić nawadniające płyny.

Przyjmowanie witaminy C do osiągnięcia tolerancji jelitowej – należy podnosić dawkę o 10 g dziennie do czasu wystąpienia biegunki, a następnie ustalić dobową ilość nieco poniżej.

Przyjmowanie dobrej jakości preparatu multiwitaminowego oraz łyżeczki oleju konopnego.

Płyn Lugola z 12% zawartością jodu

2 krople w małej szklance wody co godzinę do ustąpienia objawów. Należy płukać tą mieszaniną jamę ustną i gardło, wachać i wdychać opary. W przypadku objawów ze strony układu oddechowego dodać 4 krople płynu do inhalatora solnego i wdychać przez 2 min 4 razy dziennie. Można również posmarować jodyną wewnątrz nozdrzy.

Dodawanie ziół, przypraw i grzybów do potraw.

Odpoczynek jest szczególnie ważny w przypadku infekcji. Czas, w którym się nie odpoczywa, należy poświęcić na sen.

Ogrzewanie się i kąpiele słoneczne w miarę możliwości.

Myślenie – objawy oznaczają walkę organizmu z infekcją i nie należy ich zwalczać przez przyjmowanie jakichkolwiek środków przeciwzapalnych.

SENIORZY

W ludzkim organizmie prawdopodobnie obecnych jest wiele wirusów, bakterii i innych drobnoustrojów, które mogą powodować chroniczne problemy zdrowotne, a im starszy wiek, tym wyższe prawdopodobieństwo ich obecności. A zatem w przypadku seniorów plan bitwy się zmienia.

Dieta PK: należy spożywać pokarmy możliwie najlepszej jakości, najlepiej organiczne.

10-godzinne okno pokarmowe, oznaczające, że przez 14 godz. żołądek odpoczywa i opróżnia się.

Post 1 dzień w tygodniu, który umożliwia jelitom odpoczynek i naprawę.

Przyjmowanie witamin, w tym preparatów multiwitaminowych, multimineralnych i witaminy D.

Glutation i jod – 2 silne środki detoksykacyjne, skuteczne w dawkach 250 mg glutationu

dziennie i 25 mg jodu tygodniowo. Ze względu na możliwość nietolerancji tak wysokich dawek jodu należy do nich dochodzić powoli.

Przyjmowanie witaminy C,

w tym 5 g tuż przed snem.

Przyjmowanie 2 kropli płynu Lugola o 12% zawartości jodu w wodzie każdego dnia.

Spanie 8-9 godz. na dobę między 22 a 7 rano i ucinanie sobie drzemki w ciągu dnia.

Aktywność fizyczna w granicach własnych możliwości, oznaczająca poczucie pełnej regeneracji następnego dnia po wysiłku. Najlepiej ćwiczyć tak, by puls przyspieszył do 120 uderzeń na minutę.

Leczenie tkanek łącznych za pomocą suplementów, takich jak glukozamina. Najlepszy pod tym względem jest rosół na kościach.

Dodawanie ziół, przypraw i grzybów do potraw.

Spożywanie adaptogenów, takich

jak traganek, kordyceps i różeniec

górski, w celu wzmocnienia mechanizmów odpornościowych.

Przyjmowanie suplementów mitochondrialnych, które wspomagają

przezwyciężanie zmęczenia. Należą do nich koenzym Q10 (100 g), niacynamid o przedłużonym uwalnianiu (1,5 g) i acetyl L-karnityna (500 mg).

Sprawdzenie obciążenia toksynami

Sprawdzenie przestrzeni życiowej pod kątem elektrosmogu

Przegląd przyjmowanych leków na receptę

Sprawdzenie tarczycy i nadnerczy – testy krwi pod kątem funkcjonowania narządów.

Przebywanie w ciepłe i wychodzenie na słońce, wakacje w ciepłym klimacie.

Myślenie – należy unikać ryzykownych sytuacji. Nie powinno się tłumaczyć żadnych objawów. Należy poważnie traktować wszelkie skaleczenia czy zadrapania skóry.

Sen i słońce

Człowiek potrzebuje dużo głębokiego, kojącego snu – podobnie jak zwalczające wirusy białe krwinki. Zwierzęta mogą nawet umrzeć z powodu chronicznego braku nocnego wypoczynku.

Optymalna ilość snu to 8-9 godz. Istotne jest przygotowanie się do niego przez położenie się do łóżka ok. 30 min przed planowanym zaśnięciem. Należy starać się spać między 22 a 7 rano, a w zimowe miesiące poświęcać na sen więcej czasu. W sypialni powinno być ciemno, cicho i chłodno, należy również wyłączyć wszystkie elektromagnetyczne urządzenia, takie jak wi-fi, telefon komórkowy i bezprzewodowy.

Ciepło również jest niezbędne do zdrowego funkcjonowania układu odpornościowego. Nadmierne wychłodzenie zwiększa prawdopodobieństwo infekcji. Należy utrzymywać podstawową temperaturę ciała na poziomie 37°C przy wahanach nie większych niż 0,3°C. Uważna obserwacja temperatury umożliwi również ocenę, czy system energetyczny

organizmu – ketony, mitochondria, tarczycza i nadnercza – pracuje harmonijnie.

Gorąca sauna lub kąpiel mogą zwalczyć ostrą infekcję, nie należy jednak kończyć ich zbyt wcześnie. Jak szacuje dr Friedrich Douwes, hipertermia, czyli podwyższona temperatura ciała, jest w stanie 60 razy zwiększyć skuteczność antybiotyków i zabijać drobnoustroje bez leków. Specjalista stosuje dużą cieplarkę do podniesienia temperatury organizmu przez 2 godz. do 41,6°C, utrzymywania jej przez dalsze 2 godz. i powolnej redukcji przez końcówę 2 godz.

Słońce jest najbardziej oczywistym źródłem światła i ciepła, a jego promienie ultrafioletowe (UV) zabijają drobnoustroje. Stosuje się je do sterylizacji wody i basenów. Światło słoneczne było główną metodą le-

czenia gruźlicy przed erą antybiotyków. Działa ono także bezpośrednio przez podnoszenie poziomu witaminy D w organizmie, która również zwalcza infekcje. Należy więc zażywać możliwie najwięcej kąpiele słoneczne, ale tylko do zbrązowienia skóry. Nie wolno dopuścić do poparzeń słonecznych.



REKLAMA

20% rabatu na hasło
JESIEŃ20

N°1 COLOSTRUM PRO
60 KAPSULEK, SUPLEMENT DIETY
WZMOCNIENIE UKŁADU IMMUNOLOGICZNEGO, POPRAWA ODPORNOŚCI.

Prozdrowotne właściwości colostrum znane są już od wieków. Nie bez powodu mówi się, że dziecko wraz z mlekiem matki otrzymuje od niej to, co najlepsze. Naukowcy udowodnili, że siara nie tylko silnie wzmacnia organizm, lecz także wykazuje inne efekty prozdrowotne.

Do produkcji **N°1 Colostrum PRO** wykorzystano wyłącznie substancję pobieraną z pierwszego udoju, co daje gwarancję wysokiej skuteczności.

Colostrum, inaczej siara, to substancja o szczególnie unikalnej wartości biologicznej, która zawiera, niespotykane w innym produkcie pochodzenia naturalnego, bogactwo składników aktywnych wywierających wielokierunkowe, pozytywne działanie na organizm.

W skład siary bydlęcej wchodzi ponad 250 bioaktywnych związków chemicznych. Jest to naturalna substancja, łatwo przyswajalna przez organizm. Stanowi źródło zdrowia i vitalności z bogatą zawartością witamin B1, B2, B6, A, D, E, K. Colostrum składa się z białka, krótko- i średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych nasyconych, składników mineralnych, takich jak: wapń, cynk, miedź, mangan, żelazo oraz enzymów: hemopeksyny, laktoferyny i immunoglobulin: IgG, IgA, IgM. Dzięki zastosowaniu zaawansowanej technologii liofilizacji produkt **N°1 Colostrum PRO** zachowuje pełną bioaktywność i odpowiada jakości i właściwościom świeżo pobranej substancji.

DZIAŁANIE COLOSTRUM

- Wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.
- Stanowi źródło witamin, mineralów i czynników wzrostu w bardzo dużym stężeniu.
- Wspomaga działanie układu odpornościowego.
- Wspiera organizm podczas wzmożonego wysiłku fizycznego.
- Łagodzi stany zapalne i objawy alergii.
- Wspiera rozwój dobrych dla przewodu pokarmowego bakterii i poprawia wchłanianie składników odżywczych.
- Utrzymuje odpowiednią równowagę całego ekosystemu odpornościowego człowieka.

Suplement diety **N°1 Colostrum PRO** zalecany jest dla osób, które łatwo popadają w infekcję, czują osłabienie, zmęczenie lub żyją w stresie.

Produkt idealnie odbudowuje układ odpornościowy po przebytych chorobach, w okresie rekonwalescencji i po antybiotykoterapii. Colostrum to także ważny czynnik w procesie budowania odporności komórkowej. Zawiera polipeptyd bogaty w prolinę (PRP), który jest swoistym katalizatorem odporności oraz pomaga złagodzić nadmierną odpowiedź immunologiczną, która prowadzi do alergii. Zalecany także osobom, które chcą poprawić funkcjonowanie układu pokarmowego, kostnego i mięśniowego. Preparat stanowi idealne uzupełnienie codziennej diety oraz wsparcie dla organizmu.

WWW.SKLEP.LAB1.COM

MAŚ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914

eprasa.pl c8c00a2d50

Witamina C

Kluczem do samobrony przed infekcją wirusową jest dieta PK. Jej stosowanie zapewnia niekarmienie wroga i niesabo-

towanie wszystkich innych działań.

Następną najważniejszą rzeczą jest przyjmowanie codziennie wysokich dawek kwasu askorbinowego – najsilniejszego znanego środka profilaktycznego o szerokim spektrum działania, a przy tym zupełnie bezpiecznego.

Podstawą zalecanej do spożycia ilości jest ta stosowana w profilaktyce szkorbutu, która wynosi zaledwie 30 mg dziennie. Górny bezpieczny limit to 100 mg, a więc dawkę między

500 mg a 1 g opisuje się jako wysoką.

Jednakże, biorąc pod uwagę zwierzęta, które samodzielnie wytwarzają witaminę C, można by założyć, że człowiek powinien przyjmować przynajmniej 5 g, czyli łyżeczkę dziennie. Kiedy zaczyna się zwiększanie podaży, może wystąpić biegunka. To kwestia tolerancji jelitowej – aby ją osiągnąć, należy podnosić dawkę stopniowo, aż do 15 g. Jednak nawet taka ilość może zostać radykalnie zwiększona podczas zmagania się z infekcją.

Zioła i inne

Należy stosować jak najwięcej ziół, przypraw i grzybów. Wszystkie mają właściwości przeciwdrobnoustrojowe. Pietruszkę, rukolę i dziki

czosnek można spożywać na surowo. Główne zioła w diecie PK to: czosnek, czarny pieprz, imbir, rozmaryn, mięta i tymianek. Indyjskie potrawy zawsze są zaskonbne w zioła i przyprawy, takie jak kurkuma, kardamon, kolendra i kmin rzymski.

Te, które poprawiają ochronę immunologiczną, to m.in. traganek, kordyceps i różeniec górski, które działają przeciwdrobnoustrojowo i jako adaptogeny wspierają układ odpornościowy. Z kolei brodziuszka wiechowata zawiera andrografolidy, które blokują namnażanie koronawirusa, nato-

miast pochodząca z bylicy artemizyna wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych (sprawdziła się przy SARS i MERS).

W celu zwalczania SARS-CoV-2 i ochrony przed wieloma innymi drobnoustrojami należy przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem. Medycyna zachodnia zgubiła własną drogę. Lekarze dążą do różnych rozwiązań. Nie może to jednak stanowić odpowiedzi na pytania, od których zaczęliśmy. Dlaczego u niektórych rozwijają się infekcje wirusowe, a u innych nie i dlaczego jedni przechodzą je ciężiej niż inni? Mam nadzieję, że nieco przybliżyłam Czytelnika do samodzielnego udzielenia odpowiedzi.

Protokół dr. Davida Brownsteina

Amerykański lekarz rodzinny z Michigan oraz jego współpracownicy skutecznie leczyli ponad 100 chorych na covid-19, spośród których niektórzy mieli poważne objawy, a prawie wszyscy byli w grupie szczególnego ryzyka, z chorobami współistniejącymi. Oto jego rekomendacje dla pacjentów i lekarzy.

Przy pierwszych objawach covid-19 należy doustnie przyjąć:

- 100 tys. j.m. witaminy A,
- 1 g witaminy C co godzinę do uzyskania tolerancji jelitowej,
- 50 tys. j.m. witaminy D dziennie,
- 25 mg spożywczej soli Lugola dziennie (czasami 50-100 mg dziennie).

Zastosowanie nebulizatora:

Do każdej torebki (259 cm³) soli fizjologicznej (słonej wody) należy wstrzyknąć:

- 3 cm³ spożywczej wody utlenionej,
- 1 cm³ siarczanu magnezu.

Następnie pacjent powinien dodać do mieszanki kroplę płynu Lugola o zawartości 5% jodu i rozpylać co godzinę do czasu nastąpienia poprawy.

W przypadku nieskuteczności suplementacji i nebulizatora lekarz powinien podać dożylnie zastrzyki z:

- witaminą C: 2,5 g askorbinianu potasu (5 cm³ roztworu kwasu askorbinowego 500 ml/cm³) w połączeniu z jednakową ilością sterylnej wody.
- wodą utlenioną: 30 cm³ 0,03% roztworu rozcieńczonego H₂O₂.
- dodatkowo: 20 cm³ 18 µg/cm³ ozonu (w formie tlenowej/ozonowej mieszaniny gazów) podawane w każdy posiłek w formie zastrzyku domięśniowego.

Zaczerpnięto z książki „The Infection Game: Life is an Arms Race” („Infekcyjna gra – życie to wyścig zbrojeń”; Hammersmith Health Books, Londyn, 2018, wydanie poprawione 2020) dr Sarah Myhill i Craiga Robinsona.





Historie z gabinetu: adaptogeny

Kamila Rólkiewicz

Gdybym mogła zabrać tylko jedno lekarstwo na bezludną wyspę.

Do dzisiaj nie mogę zapomnieć jednego z moich pacjentów, który umówił się na wizytę kontrolną szybciej, niż wynikało to z harmonogramu. Był u mnie z żoną kilkanaście dni wcześniej, starali się bezskutecznie o dziecko przez długi czas. Wizyta kontrolna przypadała dopiero za miesiąc, ale pacjent bardzo nalegał. Przyszedł podekscytowany, z wielkim uśmiechem na twarzy i powiedział: "Pani Kamilo, dziękuję. Nie wiem skąd Pani to wytrzasnęła, ale normalnie czuję, że odzyskałem kontakt z Bogiem. Bardzo dziękuję." Tydzień później poinformował mnie, że jego żona jest w ciąży.

Praca w gabinecie daje możliwość zwerifikowania wielu teorii na temat działania leków, suplementów i cudownych środków na przeróżne schorzenia. Codziennie jesteśmy zasypywani z telewizora, radia i czasopism niewiarygodnymi wręcz informacjami o właściwościach różnych tabletek, które nas zabezpieczą, wesprą, a w razie potrzeby wyleczą z niemal każdej przypadłości.

Ból głowy - nie ma problemu, oto tabletki. Problemy z odpornością - ależ proszę bardzo, kolejna pigułka. Nie możesz zasnąć? Dodaj kolejny lek do swojej apteczki...

Problem w tym, że praktycznie żaden z tych środków nie działa na organizm całościowo, holistycznie. Są to w większości przypadków syntetyczne, działające wybiórczo substancje, które

na ulotkach mają dłuższe listy przeciwwskazań i skutków ubocznych, niż faktycznych, dobroczynnych właściwości. Wyleczą jedne objawy, a często w zamian spowodują problem w innym miejscu. Tabletki goni tabletkę i ten cykl zdaje się nie mieć końca.

Do mojego gabinetu trafiają głównie osoby z chorobami autoimmunologicznymi i problemami hormonalnymi. Nie jestem w stanie zliczyć już pacjentów z niedoczynnością tarczycy, Hashimoto, niepłodnością, zespołem jelita drażliwego, chorobą Leśniowskiego-Crohna, reumatoidalnym zapaleniem stawów, czy ogólnym stanem wycieńczenia organizmu i niedożywienia na poziomie komórkowym. Często osoby te są po wieloletnich kuracjach, które pomimo obietnic, nie przyniosły rezultatów i ulgi. W kilku słowach - ból, apatia, przygnębienie i brak radości z życia.

Uniwersalny środek

Praca z pacjentami uczy tego, że każdy człowiek jest inny i każda terapia będzie wymagała indywidualnego podejścia. Nawet w naszej ukochanej medycynie tradycyjnej, zwanej niesłusznie "alternatywną", często obserwuję nie do końca zdrowe trendy. Co sezon lub dwa pojawia się nowe, "najzdrowsze" zioło, witamina lub cała dieta, na które wszyscy rzucają się, jak dzik na kartofle. Kto nie pamięta chociażby czystka, oleju kokosowego, diety

Paleo, Kwaśniewskiego, czy jagód goji - te przemijające mody nie mają i pewnie nie będą miały nigdy końca... W całym gąszczu różnych "rewelacji", jest kilka niezmiennych preparatów, które stosuję od lat na setkach pacjentów i które umieszczam z wymiernymi rezultatami niemal w każdym protokole. Kilka lat temu o tej grupie roślin prawie nikt nie słyszał. Dzisiaj natomiast wdzierają się z impetem na salony i nie jestem tym faktem zaskoczona. Ludzie od wieków szukają jednej, magicznej pigułki, która wyleczy ich z wszystkich chorób, trosk i pozwoli radować się życiem. A adaptogeny, bo o nich mowa, są na dzisiaj najbliższe spełnienia tej obietnicy.

Tysiące badań naukowych przez ostatnie 60 lat

Termin „adaptogen” został stworzony w 1947 roku przez naukowca radzieckiego N.V. Lazarewa. Nazwał on tak grupę roślin aktywnych farmakologicznie, które wywołują w organizmie stan podwyższonej odporności, pomagają w przystosowaniu się do zwiększonego wysiłku fizycznego i trudnych warunków. Obecnie za kryterium przynależności do adaptogenów przyjmuje się: działanie immunostymulujące, obniżanie aktywności ośrodkowego układu nerwowego, a więc działanie uspokajające, poprawę funkcji mózgowych — umiejętność uczenia się i zapamiętywania, podwyższanie sprawności fizycznej organizmu w sytuacji obciążenia wysiłkiem,

a także właściwości przeciwutleniające. Według niektórych autorów należy ponadto dodać: działanie antyhepatotoksyczne, przeciwnowotworowe oraz obniżanie poziomu cholesterolu i cukru we krwi. Właściwości te nabierają szczególnego znaczenia przy obecnym stanie zanieczyszczenia środowiska.

Adaptogeny mają w sobie kilkadziesiąt substancji czynnych, z czego tylko kilka z nich jest nazwanych przez naukę. Dlatego ważne jest, aby stosować naturalne ekstrakty płynne o pełnym spektrum działania, a nie tabletki standaryzowane na 1-3 substancje.

Moja koleżanka po fachu na studiach doktoranckich dostała zadanie, aby opracować jeden poważny materiał na temat adaptogenów. Była zszokowana wielością publikacji naukowych na temat tych roślin. Na samą witaminę ośpałą, czyli Ashwagandhę, znajdziemy w bazie artykułów medycznych PubMed ponad 1200 pozycji naukowych.

Sama dowiedziałam się o adaptogenach parę lat temu od znajomego, który po prostu sprezentował mi buteleczkę o dziwnej nazwie Czarodziej i powiedział: 'Kamila, musisz tego spróbować.' Już po pierwszym dniu stosowania wiedziałam, że jest to w pewnym sensie przełom. Mam bardzo dobrą wrażliwość sensoryczną, a Czarodziej dosłownie „wystrzeżił mnie z butów” - miałam energii tyle co odrzutowiec, spałam po 4 h dziennie i w ciągu miesiąca zrobiłam w pracy tyle, ile normalnie robię przez pół roku.

Wtedy adaptogeny pozwoliły mi na nowo uwierzyć w zioła. Zawsze wiedziałam, że te rośliny mają potężną moc, tylko wcześniej nie spotkałam się z tak widocznym i wielowymiarowym działaniem. Dochodzi też kwestia prawidłowo przeprowadzonej ekstrakcji. Jeżeli proces przeprowadzony jest źle, roślina traci swoje lecznicze właściwości. Niewiele firm zwraca na to uwagę używając najtańszych i najszybszych metod.

O adaptogenach można dzisiaj przeczytać w internecie naprawdę wiele, wystarczy wpisać w Google hasło „adaptogeny” i pojawi się mnóstwo informacji. Jednak

„Przed wszystkim trzeba zdawać sobie sprawę, że to nie są jakieś tam delikatnie działające „ziołka”. Działają mocno, są odczuwalne, efekt jest wyraźny, czasami wręcz niespodziewany.”

w internecie często brakuje praktyki i jest mnóstwo marketingu, więc podpowiem kilka wskazówek, które przez te wszystkie lata udało mi się zaobserwować w gabinecie.

Przed wszystkim trzeba wiedzieć, że to nie są jakieś tam delikatnie działające ziołka. Działają mocno, są odczuwalne, efekt jest wyraźny, czasami wręcz niespodziewany. Najpopularniejszy adaptogen to Ashwagandha, która jest bardzo uniwersalna, działa silnie anty-stresowo i jest dobra dla większości osób na rozpoczęcie przygody z tymi roślinami. Przepisuję ją pacjentom z problemami ze snem, znerwicowanym, zestresowanym. Pięknie wspiera też pracę, dlatego zawsze dodaję ją do protokołów dla kobiet z niedoczynnością tarczycy i Hashimoto - w wynikach krwi FT4 rośnie, TSH zawsze spada, przeciwciała anty-TPO i anty-TG również.

Na szczególną uwagę zasługuje w dzisiejszych czasach również Gotu Kola. Jest to wyjątkowy adaptogen, który potężnie wpływa na mózg. Badania naukowe potwierdzają pozytywne wyniki stosowania Gotu Koli w schorzeniach neurologicznych wieku podeszłego - pomaga ona zapobiegać wystąpieniu otępienia starczego, jak również chorobom Alzheimera i Parkinsona. Dodatkowo Gotu Kola jest ziołem działającym wybitnie przeciwwirusowo. Według badań naukowych potrafi zahamować nawet replikację wirusa HIV. Moja praktyka pokazuje, że podanie ekstraktu płynnego z Gotu Koli w COVID wraz z setem przeciwwirusowym witamin i minerałów o działaniu antyoksydacyjnym jest w stanie skrócić czas trwania infekcji do 2-3 dni, nawet w przypadkach beznadziejnych.

Jakie wybrać i gdzie kupić

Wybór w internecie na ten moment jest dość duży, tak samo jak rozpiętość

cenowa. Po przetestowaniu kilku firm, polecam zwrócić uwagę przede wszystkim na formułę tych ziół. Najbardziej skuteczny będzie naturalny, płynny ekstrakt wodno-alkoholowy o pełnym spektrum działania, bez żadnych dodatków, konserwantów i wypełniaczy. W płynie najczęstszym wypełniaczem będzie niestety glikol lub gliceryna, co przemienia ekstrakt w dużo słabiej działający gliceryt.

Suche zioła w proszku lub kapsułkach działają bardzo słabo lub wcale i chociaż cena jest niższa, jednak niestety nie idzie to w parze z jakością. Ważne, żeby ekstrakt **nie był standaryzowany** na zawartość żadnego składnika, bo do tego wykorzystuje się bardzo silną chemię (w przypadku ashwagandhy chloroform), a w internecie praktycznie nikt o tym nie wspomina lub mówi kompletnie odwrotnie. W gabinecie korzystam z preparatów przeznaczonych dla profesjonalistów (mój wybór w przypadku adaptogenów to marka Mother's Protect), niezależnie, czy mówimy o ziołach, czy o innych suplementach, jak witaminy i minerały. Często są to małe, wyspecjalizowane firmy, które zajmują się tylko jedną dziedziną.

Z mojego doświadczenia wynika też, że akurat w przypadku adaptogenów nie warto oszczędzać, te droższe preparaty są faktycznie dużo lepsze. Niestety za dobrej jakości produkt przyjdzie nam zapłacić ponad 100 zł w kuracji miesięcznej. Mimo wszystko warto, chociażby żeby przypomnieć sobie, jak ciało powinno funkcjonować, gdy jest zdrowe.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości co do powyższych treści zapraszam do kontaktu za pomocą poczty elektronicznej pod adresem: info@kamilarolkiewicz.pl.

Wszystkiego dobrego i dużo zdrowia!

Mother's Protect

ADAPTOGENY - NAJSILNIEJSZE ZIOŁA W HISTORII LUDZKOŚCI



Po miesiącu stosowania widać wyraźną poprawę jakości snu i faktyczną regenerację organizmu. Po około 10 dniach czułam się wyraźnie spokojniejsza i bardziej zdystansowana do problemów życia codziennego, które potrafią wyprowadzić człowieka z równowagi. O wiele lepsza koncentracja i zapamiętywanie. Bardzo polecam.

Patrycja Lech-Grzebińska
zweryfikowany klient

Preparaty o wysokiej aktywności biologicznej, przeznaczone do profesjonalnego użycia w protokołach naturoterapeutycznych.

CIAŁO

Zawiera substancje o działaniu **przeciwbakteryjnym**, **wirusobójczym** i **wirusostatycznym** (hamującym namnażanie się wirusów w organizmie)

Jest pomocna w terapii mikroangiopatii nadciśnieniowej (np. **stopa cukrzycowa**) i niewydolności żyłnej oraz poprawia parametry mikrokrażenia w kończynach (np. przy **spuchniętych nogach czy dłońach**)

Tradycyjnie używana **do leczenia ran**, silnie wpływa na stan skóry i **wzmacnia osłabione żyły**

Wspiera regenerację błony śluzowej żołądka

Wykazuje silne działanie **przeciwzapalne**, przez co jest polecana w terapii stanów zapalnych (np. **RZS**)

MÓZG

Wspiera ukrwienie mózgu, zwiększa koncentrację, skupienie uwagi i spowalnia procesy starzenia

Jest stosowana jako wsparcie terapii chorób układu nerwowego, takich jak **Alzheimer, Parkinson czy otępienie**

Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, jako **tonik stymulujący, odmładzający, uspokajający** i promujący inteligencję

Wykazuje działanie **przeciwdrgawkowe**, a także **antydepresyjne** i silnie **antyoksydacyjne** na ośrodkowy układ nerwowy.

Moduluje stan neuroprzekazników w mózgu, działając **antydepresyjnie**



*opracowano na podstawie badań naukowych

Ashwagandha

Najbardziej znana dzięki wspieraniu odporności na stres

Wspomaga zasypianie i głęboki sen

Optymalizuje poziom energii, wspomaga pracę serca i układu sercowo-naczyniowego



Czarodziej

Polecany w szczególnych przypadkach, osobom pracującym silnie umysłowo, narażonym na bardzo dużą dawkę stresu pod presją czasu

Zwiększa adaptację organizmu do ekstremalnych i stresujących sytuacji



**ZAMÓWIENIE ZŁÓŻ TELEFONICZNIE (TEL: 800 909 433)
LUB NA STRONIE MOTHERSPROTECT.COM**

dla czytelników magazynu
15% zniżki na kod:
SWIADOMY

Menu dla trojga

Louise Reid cierpiała z powodu przewlekłego bólu i niepłodności, których przyczyną była endometrioza. Dzięki odkryciu potęgi odżywiania jest dziś zdrową mamą 3 dzieci.

Gdy Louise Reid w wieku 11 lat zaczęła miesiączkować, jej okresy były tak bolesne, że nawet najsilniejsze środki, jakie mogli jej przepisać lekarze, zupełnie nie pomagały.

– Z bólu zwijałam się wpół, a czasami nawet mdlałam – wspomina Louise, dziś czterdziestolatka mieszkająca w Londynie.

– W końcu brałam leki przeciwbólowe z Australii, ponieważ brytyjskie nie były wystarczająco silne!

Jednakże dopiero 20 lat później, po tym, jak przez ponad rok wraz z mężem bezskutecznie starali się o poczęcie dziecka, Louise odkryła przyczynę straszliwie bolesnych miesiączek.

Kobieta miała endometriozę – trudne do zdiagnozowania schorzenie ginekologiczne, w którym tkanka przypominająca wyściółkę macicy (endometrium) występuje też w innych częściach ciała, najczęściej w jajnikach, jajowodach i jamie brzusznej. Zachowuje się przy tym jak endometrium, krwawiąc co miesiąc, i może powodować silny ból, obfite miesiączki oraz uczucie ciągłego wyczerpania i zmęczenia. Zdarza się, że odpowiada również za niepłodność – jak powiedziano Louise, właśnie to było przyczyną, dla której nie mogła zajść w ciążę.

– Miałam skan pokazujący, że jeden z moich jajników nie mógł swobodnie się przesuwac. Był uwięziony z powodu endometriozy.

Louise, w owym czasie 34-letnia, usłyszała, że niezbędna będzie operacja w celu usunięcia nieprawidłowej tkanki unieruchamiającej jajnik. Co prawda nie wyleczy to endometriozy – nieprawidłowe struktury wciąż będą bowiem odrastać – ale, jak powiedzieli lekarze, zabieg otworzy niewielkie okno możliwości zajścia w ciążę.

Louise poddała się operacji i wkrótce potem szczęśliwie zaszła w ciążę. Była jednak zdruzgotana, gdy po 10 tygodniach poroniła.

Po kolejnym poronieniu kilka miesięcy później usłyszała bolesną wiadomość, iż nigdy nie będzie w stanie począć dziecka w sposób naturalny.



Endometrioza: czynniki środowiskowe

Coraz więcej dowodów sugeruje, że na chorobę mogą wpływać dieta i styl życia. Opierając się na dotychczasowych badaniach, można zalecić kobietom cierpiącym na to schorzenie podjęcie następujących kroków:

Ogranicz kofeinę Kobiety spożywające więcej niż 5 g kofeiny miesięcznie (ok. 1,5 filiżanki kawy dziennie) są blisko dwukrotnie bardziej narażone na endometriozę i w rezultacie na niepłodność¹.

Unikaj alkoholu W jednym z badań ryzyko endometriozy było o 50% wyższe u kobiet, które pozwalały sobie na jego spożywanie w dowolnej ilości, niż u abstynentek².

Jedz więcej owoców i warzyw Wśród ponad 1000 kobiet z północnych Włoch te, które spożywały mało świeżych owoców oraz zielonych warzyw, były znacząco bardziej narażone na endometriozę, podobnie jak te, które jadły dużo wołowiny i czerwonego mięsa³.

Bądź aktywna Kobiety, które zgłaszały częste podejmowanie aktywności fizycznej o dużej intensywności, miały o 76% niższe ryzyko rozwoju endometriozy niż ich mniej aktywne odpowiedniczki⁴.

Zaufaj antyoksydantom

Kobiety z endometriozą na ogół spożywają mniej przeciwutleniaczy (witamin A, C i E, cynku i miedzi), więc zwiększenie ilości tych składników poprzez dietę lub suplementację może mieć znaczenie⁵. U pań z bólem miednicy przyjmowanie witamin E (1200 j.m. dziennie) i C (1 g dziennie) przez 2 miesiące może prowadzić do złagodzenia bólu w ponad 40% przypadków. Dla porównania ochotniczki przyjmujące placebo nie zgłosiły żadnej ulgi w bólu⁶.

Sięgnij po żelazo By uniknąć niedokrwistości, już w okresie planowania ciąży należy zadbać o odpowiednią podaż tego pierwiastka, zwłaszcza u kobiet stosujących dietę wegetariańską lub z zaburzeniami wchłaniania.

Zwiększ ilość omega-3

Zarówno badania na zwierzętach, jak i *in vitro* pokazują, że kwasy omega-3 mogą pomagać w zmniejszaniu stanów zapalnych⁷. Wykazano również, że dzienna dawka 1080 mg kwasu eikozapentaenowego i 720 mg dokozaheksaenowego w połączeniu z 1,5 mg witaminy E łagodzi

objawy bolesnej menstruacji, która może być związana z endometriozą⁸.

Unikaj toksycznych chemikaliów Pewne zanieczyszczenia środowiskowe, takie jak dioksyny i polichlorowane bifenylole (PCB), wydają się odgrywać rolę w endometriozie⁹. Eksperci uważają, że ponad 90% narażenia na ich działanie wynika z pożywienia, głównie tłuszczu zwierzęcego, korzystne może być więc przejście na organiczną, pełnowartościową dietę o niskiej jego zawartości. Z endometriozą powiązano także chemiczne filtry słoneczne¹⁰, rozważ więc stosowanie zamiast nich preparatów naturalnych, opartych na tlenku cynku lub dwutlenku tytanu.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Am J Epidemiol, 1993;137:1353–60
- 2 Am J Public Health, 1994;84:1429–32
- 3 Hum Reprod, 2004;19:1755–9
- 4 Am J Epidemiol, 2003;158:156–64
- 5 Reprod Biol Endocrinol, 2009;7:54
- 6 Transl Res, 2013;161:189–9
- 7 Fertil Steril, 2013;99:543–50.e1; Fertil Steril, 2008;90[4 Suppl]:1496–502
- 8 Am J Obstet Gynecol, 1996;174:1335–8
- 9 Environ Health Perspect, 2009;117:1070–5
- 10 Environ Sci Technol, 2012;46:4624–32

Małżonkowie podjęli wówczas próbę inseminacji domacicznej – formy wspomaganego poczęcia, polegającej na umieszczeniu spermy we wnętrzu macicy, często w połączeniu z zastosowaniem leków zwiększających płodność.

– Odbyliśmy 4 zabiegi inseminacji, ale nie przyniosły one efektu – opowiada Louise. – A wszystkie leki i hormony, które przyjmowałam, pogorszyły jeszcze endometriozę. Ze stopnia 2 rozwinęła się do 3 i w końcu musiałam przejść kolejną operację usunięcia rozrostów tkanki.

Czas na zmiany

Głęboko rozczarowana Louise postanowiła podjąć próbę częściowego odzyskania kontroli nad swoim ciałem, zgłębiając na własną rękę problem endometriozy i niepłodności.

Wpisała się na listę osób oczekujących na zapłodnienie *in vitro*, a równocześnie radykalnie zmieniła dietę i styl życia, podjęła też naukę w Szkole Medycyny Naturopatycznej (CNM), aby dowiedzieć się więcej na temat odżywiania i zdrowia.

– Chciałam zrobić wszystko, co tylko mogłam, by poprawić jakość moich komórek jajowych i zwiększyć szansę, że *in vitro* będzie skuteczne.

Louise przeszła na organiczną, przeciwzapalną, pełnowartościową dietę, zawierającą dużo świeżych owoców, zielonych warzyw liściastych i tłustych ryb. Ograniczyła spożycie pszenicy i glutenu, natomiast alkohol, kawę, produkty mleczne, czerwone mięso i rafinowany cukier całkowicie wyeliminowała z menu.

Dowiedziawszy się o znaczeniu suplementów żywieniowych podczas wykładu na temat naturalnych metod wspomagania płodności, prowadzonego przez wiodącą specjalistkę w dziedzinie żywienia dr Marilyn Glenville, Louise zaczęła przyjmować wysokiej jakości multiwitaminę i preparat mineralny, a także dodatkowo cynk i sproszkowany korzeń maca. Odkryła również, że stres może być czynnikiem o ogromnym znaczeniu dla płodności, postanowiła więc uprawiać jogę jako odskocznnię od pełnoetatowej pracy w mediach i weekendowych studiów w CNM.

Jej mąż Raymond też dokonał wielu podobnych zmian w diecie i stylu życia: przestał pić alkohol i zaczął znacząco lepiej się odżywiać, ponieważ wiedział, że jego płodność jest również ważna dla poczęcia dziecka.

Widoczne rezultaty

Głównym celem Louise i Raymonda było zwiększenie szans udanego zapłodnienia *in vitro*, lecz po 3 miesiącach ich nowego, zdrowego planu żywieniowego kobieta zaobserwowała nieoczekiwany efekt uboczny: jej silny, przewlekły ból menstruacyjny zniknął.

– Wreszcie mogłam przestać brać leki przeciwbólowe, które przyjmowałam przez większość życia. To było zadziwiające!

Wkrótce potem, gdy para poddała się zabiegowi zapłodnienia *in vitro*, nadeszły kolejne dobre wieści: Louise zaszła w ciążę i 9 miesięcy później urodziła zdrowego chłopca.

– Byłam taka szczęśliwa – wspomina.

– I uwielbiałam być w ciąży. Wszystkie zaburzenia równowagi hormonalnej zniknęły.

Alternatywne metody leczenia

Nikt nie wie dokładnie, co powoduje endometriozę ani jak ją leczyć, więc cele konwencjonalnej medycyny to łagodzenie bólu, spowalnianie postępów choroby i pokonanie niepłodności, o ile występuje. Jednakże wszystkie przepisywane środki przeciwbólowe i hormonalne oraz operacje mają na swe poparcie jedynie niskiej jakości dowody skuteczności¹. Na dodatek antagoniści hormonu uwalniającego gonadotropinę (gonadoliberyny, GnRH), należący do najpopularniejszych leków stosowanych w tym schorzeniu, działają poprzez wywoływanie „pseudomenopauzy” z wszystkimi jej objawami, takimi jak uderzenia gorąca, atrofia pochwy, wahania nastroju i osteoporoza².

Poza zmianami diety i stylu życia pomocne mogą być następujące alternatywy.

Chińskie zioła Przegląd dowodów wykazał, że są one równie skuteczne, jak leki hormonalne – gestreron i danazol – w łagodzeniu objawów endometri-

zy, przy czym wywołują mniej efektów ubocznych³. Stosować

można wiele różnych mieszanek, więc konieczne skonsultuj się z wykwalifikowanym ziołarzem, by uzyskać spersonalizowaną poradę.

Akupunktura Ten popularny sposób jest zarówno bezpieczny, jak i skuteczny przy związanym z endometriozą bólu miednicy u młodych kobiet⁴. W jednym z badań aku-

punktura okazała się równie, jeśli nie bardziej,

efektywna w łagodzeniu objawów jak lek danazol, przy znacznie mniejszej ilości efektów ubocznych⁵.

Biofeedback Nieliczne wstępne badanie 5 kobiet wykazało, że biofeedback termalny (monitorujący temperaturę skóry) znacząco zmniejszał ból i inne objawy endometriozy⁶. Inne techniki, takie jak hipnoza i medytacja, również mogą pomagać w łagodzeniu bólu związanego z tym schorzeniem.

Propolis To mieszanina wydzielin pszczołich oraz żywicy z pąków może być pomocna w leczeniu niepłodności związanej z endometriozą. We wstępnym badaniu suplementacja propolisem pszczelim (500 mg 2 razy dziennie przez 6 miesięcy)

powiązana była ze wskaźnikiem ciąży wynoszącym 60% w porównaniu do 20% w grupie przyjmującej placebo⁷.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Cochrane Database Syst Rev, 2014; 3: CD009590
- 2 Clin Pharm, 1991; 10: 518–31
- 3 Cochrane Database Syst Rev, 2012; 5: CD006568
- 4 J Pediatr Adolesc Gynecol, 2008; 21: 247–57
- 5 Zhongguo Zhen Jiu, 2006; 26: 863–5
- 6 Appl Psychophysiol Biofeedback, 2003; 28: 279–89
- 7 Fertil Steril, 2003; 80[suppl 3]: S32





“ Louise nie bierze już leków przeciwbólowych, a niedawne skany nie wykazały śladów endometriozы ”

Parę spotkało jeszcze większe szczęście, gdy po narodzinach syna udało im się począć w sposób całkowicie naturalny kolejne dzieci, i to dwukrotnie! Teraz czteroletni Leo ma 2 siostrzyczki: dwuipółletnią Alexandrę i dziesięciomiesięczną Scarlett.

– Z niepłodnej stałam się wybitnie płodną – mówi Louise. – Myślę, że gdy raz uda się donosić dziecko, wtedy wszystko się uruchamia.

Kobieta nie umie powiedzieć, jaki wpływ na jej płodność miała zmiana diety i stylu życia, ale uważa, że bez wątplenia pomogły jej uporać się z endometriozą.

– Jeżeli nie przestrzegam ściśle diety i nie odżywiam się tak dobrze, jak powinnam, ból powraca. To samo dzieje się, gdy jestem zestresowana.

Z radością informuje, że nie bierze już leków przeciwbólowych, a niedawne skany nie wykazały śladów endometriozы.

Oddać to, co dostałam

Louise tak bardzo zainspirowała się wszystkim, czego dowiedziała się o odżywianiu, że postanowiła uczynić z tego swój zawód. Zachwyca ją możliwość pomagania własnej rodzinie, a teraz, będąc wykwalifikowaną terapeutką żywieniową, z entuzjazmem wspiera także inne kobiety, które mają podobne jak ona kiedyś problemy z płodnością.

– Niepłodność może odsunąć na dalszy plan całe życie i przesłonić wszystko. I dlatego chcę specjalizować się w tej dziedzinie. To mój sposób, by oddać światu coś od siebie po tym, jak spotkało mnie tak wielkie szczęście urodzenia trójki dzieci – wyjaśnia.

Joanna Evans

REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla
Kobiet



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

Salus

Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielamia.pl



Nie daj się zwariować PMS

Istnieją aż 62 substancje – witaminy, minerały i zioła – dające potwierdzone naukowo efekty w leczeniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Jest więc z czego wybierać!

Dolegliwość ta znana jest aż 95% kobiet w wieku rozrodczym. Wachlarz symptomów jest olbrzymi – obejmuje 300 objawów zarówno psychicznych, jak i somatycznych. Do najpowszechniejszych należą: rozdrażnienie, drażliwość, smutek, stany depresyjne, płaczliwość, spadek samooceny, trudności z koncentracją, zmniejszenie zdolności poznawczych i analizy wzrokowo-przestrzennej, tkliwość piersi, uczucie zatrzymania wody w organizmie, problemy jelitowe (bie-

gunki, zaparcia), wykwity skórne, bóle stawów, głowy i zmęczenie¹.

Przyjmuje się, że kobieta cierpi na zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), jeśli skarży się na nawracające objawy występujące w fazie lutealnej cyklu i często ustępujące pod koniec miesiączki. Ich nasilenie może być różne – u ok. 20-40% kobiet przeradza się w ciężką, utrudniającą codzienne życie postać.

Skuteczne leczenie utrudnia fakt, że etiologia zespołu napięcia przedmiesiączkowego wciąż nie jest dobrze poznana. Większość naukowców zakłada,

że podatność na PMS jest wypadkową indywidualnej wrażliwości na wahania hormonalne, predyspozycji genetycznych i działania neuroprzekazników².

Z tego powodu leczenie zespołu napięcia przedmiesiączkowego ciągle stanowi wyzwanie. Ginekolodzy próbują działać na różne sposoby: od zmiany trybu życia i diety, przez kuracje hormonalne, aż do terapii inhibitorami zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI), ale rezultaty bywają różne. Choćby z tego powodu warto poznać zioła, które mogą pomóc złagodzić PMS.

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*)

Paryscy medycy oceniali skuteczność standaryzowanego ekstraktu z tej rośliny w leczeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego w kontrolowanym, wielośrodkowym badaniu z podwójnie ślepą próbą, w którym uczestniczyło 165 kobiet w wieku 18-45 lat. Przez 2 miesiące otrzymywały one *Ginkgo biloba* lub placebo od 16. dnia pierwszego cyklu do 5. dnia następnego cyklu. Roślinny ekstrakt okazał się skuteczny przeciwko symptomom PMS – w szczególności łagodził tkliwość piersi oraz objawy neuropsychologiczne³.

Maca (*Lepidium meyenii*)

Mieszkańcy Peru od lat stosują korzeń tej rośliny w leczeniu zaburzeń hormonalnych i nieregularnych menstruacji oraz w profilaktyce objawów klimakterium (takich jak uderzenia gorąca, suchość pochwy, utrata energii, obniżenie libido i depresja). Badacze z Bostonu postanowili sprawdzić, czy roślina mogłaby zastąpić terapię inhibitorami wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI). Przeprowadzili badanie pilotażowe z podwójnie ślepą próbą, randomizowane, w grupach równoległych, mające na celu ustalenie, jaka dawka będzie skuteczna. Pierwsza grupa otrzymywała 1,5 g, a druga 3 g dziennie. Okazało się, że u osób przyjmujących mniejszą dawkę nie odnotowano poprawy, natomiast u uczestniczek zażywających po 3 g pieprzycy peruwiańskiej była ona wyraźna. Ponadto korzeń macy był dobrze tolerowany. Dodatkowo badacze zauważyli, że roślina może również korzystnie wpływać na libido⁵. Na podstawie dostępnego piśmiennictwa sugeruje się, że maca wykazuje skuteczność ze względu na obecność alkaloidów, które działają jako chemiczne inicjatory reakcji pobudzających organizm do zwiększonej produkcji hormonów bilansujących właściwe potrzeby fizjologiczne dostosowane do płci i wieku. Badania wykazały, że jej korzeń może skutecznie łagodzić dolegliwości związane z okresem miesiączkowania (zwłaszcza bólem towarzyszącym PMS)⁶.



Dzięgiel chiński i pluskwica groniasta (*Angelica sinensis* i *Cimicifuga racemosa*)

Częstym symptomem zespołu przedmiesiączkowego jest ból głowy. W jednym z badań 49 pacjentek przez 24 tygodnie przyjmowało placebo lub dzienną kombinację 60 mg izoflawonów sojowych, 100 mg dzięgla chińskiego i 50 mg pluskwicy groniastej. Choć w ciągu pierwszego miesiąca terapii średnie nasilenie bólu głowy w obu grupach nie różniło się, po kilku tygodniach kobiety otrzymujące mieszankę fitoestrogenów odczuły znaczącą poprawę (o ok. 56%) w porównaniu do tych stosujących placebo, dzięki czemu mogły zminimalizować zażywanie środków przeciwbólowych⁸.

Warto przy tym wspomnieć, że dzięgiel w medycynie chińskiej jest tradycyjnie stosowany w leczeniu różnych innych kobiecych dolegliwości, takich jak menopauza, bolesne miesiączkowanie czy stany poporodowe, ze względu na swoje właściwości znieczulające i uspokajające oraz dobroczynny wpływ na gospodarkę hormonalną. Dzięgiel wykazuje zdolność do rozluźniania mięśni gładkich, a jego wodny ekstrakt, który zawiera kwas ferulowy, wydaje się działać zarówno jako stymulant macicy, jak i środek rozluźniający.

Badania na zwierzętach wykazały również, że ma ogólne działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne⁹.



Karbieniec pospolity (*Lycopus europeus*)

Jak się okazuje, to znane z korzystnego wpływu na nadciśnienie gruczoł tarczowy zioło ma również właściwości antygonadotropowe (obniżające poziom hormonów płciowych). Komisja E zatwierdziła stosowanie wyciągów z karbienia do łagodzenia uczucia napięcia i bólów gruczołu piersiowego. Co ciekawe z tych samych powodów stosuje się je także w okresie menopauzy¹⁰. W aptekach są dostępne gotowe preparaty zawierające ekstrakty z *Lycopus europeus*.



Pietruszka (*Petroselinum crispum*)

Zarówno jej liście (natka), jak i korzeń mają właściwości regulujące cykl menstruacyjny oraz łagodzące ból. Zdaniem serbskich naukowców, którzy testowali *in vitro* oraz *in vivo* aktywność różnych ekstraktów z liści i korzenia pietruszki, wynika to z faktu, że są one bogate we flawonoidy, witaminy A, C i z grupy B, a przede wszystkim wapń (który reguluje skurcz mięśni) oraz żelazo (jego niedobory przyczyniają się do spadku koncentracji i zmęczenia towarzyszących zarówno PMS, jak i zespołowi bolesnego miesiączkowania)¹⁵.



Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)

Rzadko zdarza się, by naukowa próba była tak zdominowana przez kobiety, jak to miało miejsce tym razem. W 2016 r. irańskie uczone przeprowadziły badania nad skutecznością melisy lekarskiej w łagodzeniu objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego, objawiającego się przede wszystkim rozdrażnieniem, zmiennością nastroju i płaczliwością u 93 studentek z Tabriz University of Medical Sciences. Dziewczyny podczas fazy lutealnej w 2 kolejnych cyklach menstruacyjnych otrzymywały kapsułki zawierające 500 mg sproszkowanych liści melisy 2 razy dziennie. Wykazano, że zarówno po pierwszym, jak i drugim miesiącu terapii wyraźnie zmniejszyły się u nich objawy PMS¹⁴.





Niepokalanek mnisi (*Vitex agnus castus*)

Naukowcy z obu Ameryk przyjrzeni się wpływowi rośliny na objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego. W tym celu przetestowali 3 różne preparaty zawierające wyciąg z niepokalanika. Brazylijsko-kanadyjski zespół po analizie wyników doszedł do wniosku, że były one dobrze tolerowane i skuteczne w leczeniu objawów PMS³.

Jak dowodzą inne badania, wyciąg z tej rośliny blokuje wydzielanie prolaktyny z przysadki mózgowej oraz podnosi stężenie poziomu beta-endorfiny w surowicy krwi (przynajmniej w badaniach na szczurach). W efekcie niepokalanek mnisi reguluje poziom hormonów płciowych i dzięki temu jest skuteczny w zespole PMS⁴.

Jako że ekstrakty tego zioła należą do najlepiej przebadanych, sporo preparatów na PMS bazujących na niepokalaniku jest dostępnych na rynku.

Łyk słońca

Wysokie spożycie D3 w diecie może zmniejszyć ryzyko zespołu napięcia przedmiesiączkowego, ponieważ wpływa ona m.in. na poziom wapnia, cykliczne wahania hormonów płciowych i funkcje neuroprzekazników, dowodzą amerykańscy akademicy. Przez 2 lata badali oni 186 kobiet w wieku 18-30 lat. Ustalili przy tym, że istnieje zależność między poziomem stężenia słonecznej witaminy w organizmie a objawami PMS.

Spośród wszystkich uczestniczek badania 44 kobiety spełniające standardowe kryteria zespołu napięcia przedmiesiączkowego i 46 uczestniczek z grupy placebo objęto dodatkowymi analizami kliniczno-kontrolnymi. U tych pań, po dostosowaniu do wieku, wskaźnika masy ciała, palenia tytoniu oraz całkowitego spożycia wapnia, wyższe spożycie witaminy D z pożywienia wiązało się ze znacznie rzadszym występowaniem PMS. Uczni uważają, iż zażywanie witaminy D3 w dawce co najmniej 2,5 µg (100 j.m.) na dobę zmniejsza ryzyko wystąpienia zespołu napięcia przedmiesiączkowego¹⁰.



Odrobina przyjemności

Wykorzystanie temperatury to przyjemny i łatwy sposób na złagodzenie dolegliwości bólowych towarzyszących zespołowi napięcia przedmiesiączkowego. Ciepłe okłady, termofor lub niezbyt długa kąpiel mogą zadziałać kojąco i rozkurczowo. Sebastian Kneipp, prekursor hydroterapii, zalecał kąpiele w rosnącej temperaturze.

Wlej do wanny tyle wody, by zakrywała Twój pępek i górne części ud, gdy siedzisz. Dodaj do niej olejek geraniowy. Nogi oprzyj na brzegu wanny. Początkowo temperatura wody powinna wynosić 36°C. Później co minutę dolewaj tyle gorącej, by temperatura rosła o 1°C. Zabieg zakończ przy 38-42°C (zależnie od indywidualnej tolerancji), po 7-15 min. Osusz się, odpocznij. Możesz też poprosić partnera o to, by Cię pomasaował. W pewnym badaniu dowiedziono, że masaż aromaterapeutyczny z użyciem olejku z geranium 2% zmniejszył fizyczne i psychiczne objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego¹¹.



BIBLIOGRAFIA

1. Med. Og. Nauk Zdr. 2011; 17 (3): 145-147
2. 6 Psychiatr. Pract. 2008; 14 (1): 13-21; Twin Res. Hum. Genet. 2011; 14 (5):433-6
3. Arch Womens Ment Health. 2017 Dec;20(6):713-719
4. Postępy Fitoterapii 2000; 2:10-16
5. CNS Neurosci Ther. Fall 2008;14(3):182-91
6. Postępy Fitoterapii 2003; 1:19-27
7. Br J Nutr. 2005 May;93(5):731-9
8. Biomed Pharmacother. 2002;56(6):283-8
9. Phytother Res 2006; 20 (8): 665-9; Botanical Medicine for Women's Health 2010, s. 97-185
10. Borkowski B., Lutomski J., Skrzydlecka E., Zygmunt B. Rośliny lecznicze w fitoterapii. Kompendium roślin leczniczych uszeregowanych według zakresów stosowania na podstawie monografii opracowanych przez Komisję E Federalnego Urzędu Zdrowia; Poznań 2000
11. Br J Obstet Gynaecol 2000;107:870-876
12. CNS Drugs. 2010 Mar;24(3):207-25
13. Rev Fr Gynecol Obstet. 1993;88(7-9):447-57
14. J Herb Med 2016; (6):142-8
15. Phytother Res. 2007; 21 (8): 717-23
16. J Steroid Biochem Mol Biol. 2010 Jul;121(1-2):434-7
17. Int J Prev Med. 2018; 9: 98



Soja (Glycine)

Wpływ izolowanego białka sojowego zawierającego 68 mg izoflawonów sojowych na nasilenie objawów napięcia przedmiesiączkowego badano w podwójnie ślepych, krzyżowym kontrolowanym placebo badaniu interwencyjnym u kobiet z perspektywnie potwierdzonym PMS w wieku 18-35 lat i BMI 19-30 w ciągu 7 cykli miesięczkowych. Uczestniczki zażywały placebo lub izoflawony. W grupie przyjmującej izolowane białko sojowe już po 2 miesiącach objawy PMS, takie jak ból głowy i tkliwość piersi, uległy znacznemu zmniejszeniu w porównaniu z poziomem wyjściowym. Również skurcze i obrzęki były znacznie mniejsze po aktywnym leczeniu w porównaniu z placebo. Brytyjczycy prowadzący badanie są zdania, że białko sojowe skutecznie zmniejsza określone symptomy napięcia przedmiesiączkowego⁷.

Dziurawiec zwyczajny (Hypericum perforatum)

To popularne rodzime zioło może skutecznie łagodzić zwłaszcza emocjonalne zaburzenia towarzyszące zespołowi napięcia przedmiesiączkowego. 19 kobiet skarżących się na dolegliwości z nim związane codziennie przez 2 miesiące zażywało tabletki zawierające 300 mg ekstraktu z dziurawca. U 13 z nich aż o 50% zmniejszyło się nasilenie takich objawów jak irytacja, płaczliwość, napięcie nerwowe, niepokój, zmienność nastroju, bezsenność oraz poczucie bycia poza kontrolą¹¹.

Wyniki te postanowili sprawdzić w randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo badaniu krzyżowym uczeni z Leeds w Wielkiej Brytanii. Eksperyment został przeprowadzony z udziałem 36 kobiet w wieku 18-45 lat z regularnymi cyklami miesięczkowymi (25-35 dni), u których perspektywnie rozpoznano łagodne PMS między listopadem 2005 r. a czerwcem 2007 r. Panie podzielone losowo przyjmowały albo placebo, albo 900 mg/dobę ekstraktu z dziurawca. Wyniki potwierdziły wcześniejsze ustalenia – codzienne leczenie *Hypericum perforatum* było skuteczniejsze niż leczenie placebo w przypadku najczęstszych objawów fizycznych i behawioralnych związanych z PMS¹².



REKLAMA

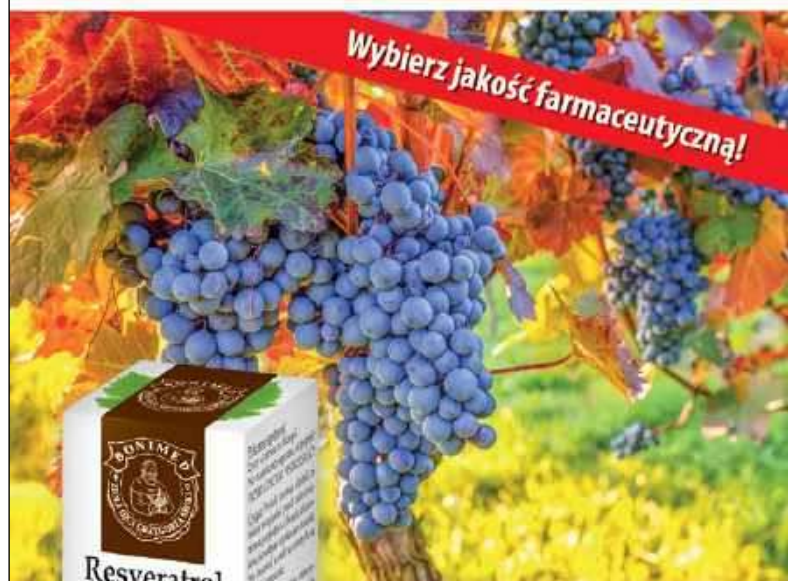
ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach



- Resveratrol
- naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:

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

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

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

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



Próchnica kąsa stawy!

Przewlekłe ogniska zapalne w jamie ustnej mogą przyczyniać się do rozwoju chorób reumatycznych oraz stanowić przeszkodę do ich wyleczenia

Już Hipokrates sugerował, że wyrywanie chorych zębów może wyleczyć zapalenie stawów. Jak się okazało, intuicja i praktyka nie zawiodły starożytnego mędrca. Dziś nikt nie ma wątpliwości, że istnieje związek przyczynowo-skutkowy między chorobami przyzębia i próchnicą a reumatoidalnym zapaleniem stawów. Niestety ciągle nie umiemy określić czasowych interakcji między tymi schorzeniami. Naukowcy wciąż zastanawiają się nad mechanizmami, poprzez które jeden proces zapalny indukuje drugi. Istnieje wiele teorii co do możliwej współzależności między chorobami jamy ustnej

a reumatoidalnym zapaleniem stawów. W obu przypadkach można stwierdzić znacznie podwyższone stężenie cytokin prozapalnych, niski poziom tkankowych inhibitorów metaloproteinaz oraz wysokie stężenie prostaglandyn i dużą liczbę komórek zapalnych, co sugeruje wspólny szlak obu chorób¹. Wiemy też, że obu sprzyja m.in. palenie papierosów oraz przyjmowanie niesteroidowych środków przeciwzapalnych, steroïdów i leków immunosupresyjnych.

Nie bój się dentysty!

W jamie ustnej znajduje się 300-400 gatunków bakterii. Większość z nich nam

nie szkodzi, ale niektóre (zwłaszcza te niszczące zęby) mogą stać się powodem poważnych kłopotów. Zaniedbana próchnica staje się źródłem zakażenia dla całego organizmu. Drobnoustroje oraz wydzielane przez nie enzymy i toksyny docierają naczyniami krwionośnymi do stawów, gdzie mogą wywołać zapalenie. Inicjuje to reakcję bojową organizmu, a na wojnie giną wszyscy – sojusznicy i wrogowie. Odpowiedź immunologiczna, której zasadniczym celem jest usunięcie stanu zapalnego, może również uszkadzać objęte nim tkanki².

Wydawać by się mogło, że próchnica w XXI w. to problem marginalny. Tym-

czasem jak wynika z badań, aż 99% Polaków w wieku 35-44 lat ma próchnicę (w krajach skandynawskich tylko 15%), a wśród 65-74-latków blisko 44% jest całkowicie bezzębnych! Przyczyn tego stanu rzeczy należy upatrywać w słabej higienie jamy ustnej oraz petryfikującym lęku przed wizytą u stomatologa³.

Jak pokazują statystyki, połowa z nas szczotkuje zęby 2 razy dziennie, duży odsetek robi to tylko raz dziennie, a jedna osoba na dzieś nie myje zębów wcale.

Zdrowe dziąsła

Ogromnym problemem są również choroby przyzębia – z badania Perio-Kardio przeprowadzonego przez periodontologów i kardiologów z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wynika, że aż 98% Polaków ma w różnym stopniu nasilone stany zapalne przyzębia, a u 18,5% choroba przyzębia (paradontoza) jest już zaawansowana⁴.

Schorzenie charakteryzuje się progresją z początkowego stadium zapalenia dziąseł do przewlekłego procesu zapalnego, który zaczyna atakować tkanki łączne otaczające ząb, prowadząc do utraty przyczepu; w przypadku braku odpowiedniego leczenia może wręcz prowadzić do zniszczenia kości i utraty zębów⁵. Tymczasem – jak poinformowali naukowcy z Leeds podczas Europejskiego Kongresu Reumatologii (EULAR 2018) – mogą też stanowić kluczowy czynnik wyzwalający odpowiedź immunologiczną warunkującą rozwój reumatoidalnego zapalenia stawów! Brytyjczycy zauważyli, że przeciwciała związane z RZS były

„Zaobserwowano, że pacjenci z reumatoidalnym zapaleniem stawów mają większą predyspozycję do chorób przyzębia (aż 62% badanych miało zaawansowaną paradontozę)”

obecne na długo przed pojawieniem się jakichkolwiek objawów choroby stawów, co sugeruje, że pochodzą z miejsca znajdującego się poza tymi strukturami⁶. Domniemanie to wydają się potwierdzać doniesienia z Norwegii. W tamtejszych badaniach dowiedziono obecności bakterii okołopatogennych w błonie maziowej pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów, co wskazuje, że może dochodzić do wysiewu w stawach i miejscowego wzmocnienia zapalnego⁷.

Droga dwukierunkowa

Według naukowców z Johns Hopkins University ważną rolę odgrywa tu m.in. bakteria *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, wykrywana u obu grup pacjentów i prowadząca do infekcji wyzwalającej mechanizm rozwoju RZS⁸.

Jednak tak, jak pewne jest to, że zły stan jamy ustnej odbija się na kondycji stawów, tak jasnym stało się też, że choroby stawów mogą manifestować się problemami z przyzęciem. Dziś

Dbaj o stawy

Naukowcy z Katedry Farmakologii Mashad University, którzy sprawdzili, jak ekstrakty wodno-alkoholowe z całego selera radzą sobie z usuwaniem kwasu moczowego z surowicy i tym samym ograniczają jego kumulację w stawach. Wysuszone ekstrakty podawano przez 2 tygodnie myszom. Okazało się, że wyhamowały one enzymy wątrobowe – dehydrogenazę i oksydazę ksantynową – odpowiedzialne za nadprodukcję kwasu moczowego, zmniejszyły jego poziom w surowicy oraz ograniczyły szkodliwe utlenianie lipidów wątrobowych, co było z wielką korzyścią dla stawów¹.

W innych badaniach dowiedziono także, iż nalewka spirytusowa na nasionach selera jest niemal tak samo efektywna w zapobieganiu zapaleniu stawów, jak aspiryna, ibuprofen lub naproksen, a zastosowana w rozcięczeniu miejscowo ma działanie przeciwbólowe².

Z kolei nieprażone nasiona sezamu powinny być obecne w diecie osób cierpiących na zwyrodnienie stawu kolanowego, bowiem jak przekonują wyniki badań naukowców z Katedry Medycyny Fizycznej i Rehabilitacji Uniwersytetu Medycznego w Tabriz, suplementacja nimi niemalże dorównuje standardowemu leczeniu. Dowiedziono też, że sezam doskonale uzupełnia terapię konwencjonalną³.

Jedną z najważniejszych zalet liści laurowych jest ich zdolność do zmniejszania stanu zapalnego w całym organizmie. Zawierają one unikalny fitoskładnik zwany partenolidem, który szybko łagodzi zapalenie i podrażnienia nim wywołane, np. gdy jest stosowany miejscowo na dotknięte obszary, takie jak bolące stawy. Efekt ten można również osiągnąć poprzez picie wywaru z liści laurowych⁴.

Warto też postawić na owoce dzikiej róży. W pewnym badaniu cierpiącym z powodu choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowego i biodynamicznego podawano 2 razy dziennie po 5 g suszonych, zmielonych (wraz z nasionami) owoców dzikiej róży, jednocześnie oceniając sztywność stawów, natężenie bólu i niepełnosprawność. Okazało się, że ta naturalna suplementacja była tak skuteczna, iż chorym można było ograniczyć dawkowanie tradycyjnych leków przeciwbólowych⁵.

BIBLIOGRAFIA

1. Prev Nutr Food Sci. 2018 Jun; 23(2): 127-133
2. Prog Drug Res. 2015;70:133-53
3. Acta Med Iran. 53(4):207-213
4. Health Action, 31 (7), 24 – 26. 10.13140/RG.2.2.30801.02408.
5. Scand J Rheumatol. 2005 Jul-Aug;34(4):302-8





badacze mówią zgodnie: to zależność dwukierunkowa. Zaobserwowano, że pacjenci z reumatoidalnym zapaleniem stawów mają większą predyspozycję do chorób przyzębia (aż 62% badanych miało zaawansowaną paradontozę) i na odwrót – u cierpiących na paradontozę częściej odnotowuje się występowanie RZS (ok. 4%, a w grupie kontrolnej tylko 0,6%)¹.

Z innych badań wynika, że bakterie *Porphyromonas gingivalis*, wywołujące przewlekłe zapalenie dziąseł, mogą stanowić kluczowy czynnik wyzwalający odpowiedź immunologiczną skierowaną przeciw komórkom własnego organizmu, czyli zapoczątkować proces charakterystyczny dla reumatoidalnego zapalenia stawów². Dochodzi do tego w wyniku nasilonego procesu modyfikacji białek – tzw. cytrulinacji. Ta konwersja jest katalizowana przez enzym – deaminazę peptydyloargininową (PAD). W skład zmienionego peptydu wchodzi wtedy aminokwas cytrulina. To naturalny mechanizm zachodzący w zdrowych organizmach. Jednak u chorych na RZS zmodyfikowane białka odkładają się w nadmiarze. Cytrulinowane peptydy są antygenami docelowymi reakcji autoimmunologicznej, która skutkuje produkcją skierowanych przeciwko nim przeciwciał. Oznacza to ostrzejszą reakcję układu odpornościowego. Gdy przeciwciała zaczy-

“ *Porphyromonas gingivalis* to jedyny występujący w organizmie człowieka patogen, który jest w stanie wytworzyć enzym odpowiedzialny za cytrulinację białek i związany z nią atak przeciwciał na zdrowe tkanki ”

nają atakować cytrulinowane białka, dochodzi do autoimmunizacji, która prowadzi do stanu zapalnego i uszkodzenia stawów w przebiegu RZS.

Co ciekawe naukowcy stwierdzili, że częstość występowania chorób dziąseł jest zwiększona u pacjentów z RZS i może być głównym inicjatorem autoimmunizacji związanej z reumatoidalnym zapaleniem stawów, ponieważ *Porphyromonas gingivalis* to jedyny występujący w organizmie człowieka patogen, który jest w stanie wytworzyć unikalny enzym (PAD), odpowiedzialny za cytrulinację

i związaną z nią reakcję układu odpornościowego oraz atak na zdrowe tkanki. Już według wcześniejszych badań ok. 65% pacjentów z RZS wykazywało objawy paradontozy (choroba przyzębia była też u nich bardziej nasiloną), podczas gdy w grupie kontrolnej odsetek ten wynosił 28%.

Mikroby pod lupą

W rozwoju chorób przyzębia ważną rolę odgrywa biofilm bakteryjny. Zdaniem badaczy, aby doszło do postępu schorzenia, musi nastąpić kolonizacja jamy ustnej przez grupę specyficznych, głów-

Niebo w gębie

Polifenole obecne w zielonej herbacie mogą oddziaływać na bytującą w jamie ustnej mikroflorę, powodując hamowanie wzrostu i metabolizmu bakterii próchnicotwórczych.

Picie tego napoju po posiłku zawierającym węglowodany może sprzyjać utrzymaniu odczynu płytki powyżej poziomu demineralizującego i zapobiegać rozwojowi próchnicy¹.

Egipsy uczeni z Tanta University dowiedli, że skuteczną terapią może być także poddziałkowe podanie ozonowanego żelu z oliwy z oliwek w agresywnym zapaleniu przyzębia. W tym celu podzielili 30 pacjentów na 2 grupy. W pierwszej zastosowano klasyczne leczenie, w drugiej wzbogacono je, podając choremu ozonowany żel z oliwy z oliwek. Pomiarów klinicznych obejmowały m.in. głębokość kieszonek, wskaźnik płytki nazębnej oraz krwawienie podczas sondowania. Okazało się, że w grupie, której podawano ozonowaną oliwę, nastąpiła poprawa we wszystkich parametrach klinicznych, utrzymująca się do 6 miesięcy².

W zapobieganiu powstawaniu ubytków pomocne mogą być też związki izolowane z lukrecji. Naukowcy wykazali, że ekstrakt z korzenia rośliny używany do wyrobu słodczy działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie oraz zmniejsza płytkę nazębną³.

Inną opcją jest żucie miodli indyjskiej (neem). Badacze sprawdzili, jak rozwija się próchnica u osób, które używają szczoteczki do zębów oraz preferujących stosowanie patyczków do żucia neem. Wyniki analizy uzębienia 400 osób zaskoczyły uczonych, okazało się bowiem, że znacznie więcej ubytków odnotowano u użytkowników szczoteczki do zębów niż u żujących patyczki z miodli⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. J Med Food 2011; 14: 907-911
2. Tanta Dental Journal Volume 11, Issue 1, April 2014, Pages 63-73
3. J Ayurveda Integr Med. 2011 Apr;2(2):64-8
4. J Int Soc Prev Community Dent. 2019 Aug 6;9(4):417-422



nie beztlenowych bakterii. To właśnie je nazywamy patogenami kluczowymi¹⁰.

W czasie wspomnianego już badania w Leeds Brytyjscy dentyści pobrali fragmenty płytki poddziąsłowej od 48 osób z grupy ryzyka (dodatni wynik testu na obecność przeciwciał przeciwko cytrulinowanym białkom, objawy mięśniowo-szkieletowe, ale bez klinicznego zapalenia błony maziowej), 26 pacjentów z RZS i 32 zdrowych ludzi. Osoby z grupy ryzyka były poddawane ocenie ultrasonograficznej w celu oceny podklinicznego zapalenia błony maziowej. Tylko u 2 stwierdzono zapalenie błony maziowej w badaniu USG. Następnie

na podstawie pobranej płytki poddziąsłowej eksperci dokonali pomiaru poziomu 3 typów bakterii: *Porphyromonas gingivalis* (Pg), *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*

(Aa) i *Filifactor alocis*. Wyniki pokazały, że u osób z grupy ryzyka stwierdzono zwiększoną liczebność zarówno Pg, jak i Aa. Jednocześnie u tych samych badanych tylko populacja Gram-ujemnego, beztlenowego Pg była

znacznie zwiększona w zdrowych miejscach jamy ustnej i związana z ogólną rozległością choroby dziąseł¹¹.

Pg jest rzadko obecny u osób mających zdrowe przyzębie, jednak gdy już się zdomowi, dysponuje narzędziami, które pozwalają mu wymykać się mechanizmom obronnym

gospodarza i sprzyjają wnikaniu do jego tkanek, co skutkuje zwiększeniem liczby miejscowych odpowiedzi zapalnych.

Po nitce do kłębka

To nie wszystko. Jak dowodzą prace polskich naukowców, zmiany w jamie ustnej mogą mieć charakter typowy dla konkretnych chorób reumatycznych, umożliwiając w ten sposób ich trafne rozpoznanie¹².

Zdaniem badaczy choroby przyzębia mają też udział w rozwoju reaktywnego zapalenia stawów – choroby o nieznannej etiologii, która dotyka przede wszystkim młodych mężczyzn, w wieku 20-30 lat¹³. Uчени zauważyli też, że zmiany na błonach śluzowych jamy ustnej mogą ułatwić rozpoznanie tej choroby. W przebiegu reaktywnego zapalenia stawów obserwuje się je u 20-40% pacjentów. Pojawiają się jako rozlany rumień lub bolesne powierzchnie nadżerki najczęściej w ciągu 4-6 tygodni od wystąpienia choroby. Lokalizują się głównie na powierzchni dziąseł, podniebienia i warg, ale mogą występować także na języku¹⁴.

Praktycznie większość chorób reumatycznych można w jakiś sposób powiązać z jamą ustną. Dlatego tak ważne wydaje się, aby w badaniu reumatologicznym poszukiwać także typowych objawów choroby w obrębie jamy ustnej. Może to ułatwić wczesne rozpoznanie i skuteczne leczenie¹⁵.

Toczeń rumieniowaty układowy Niebolesne nadżerki, powierzchowne owrzodzenia, rumień lub bliznowacenia na błonach śluzowych jamy ustnej mogą wyprzedzać inne objawy kliniczne¹⁶.

Kuracja olejkiem majerankowym znana już w starożytności! na okres zwiększonej zachorowalności

Odkryj niezwykłą moc
drzemiącą w oleju
majerankowym stosowanym
w Polsce już od XVI wieku!

„W starożytnym Egipcie
dobrze znano i stosowano
eteryczny olejek z majeranku
zwany wówczas
latoroślą Ozyrysa.”



oskrzela żołądek
zatoki odporność



*suplement diety - krople do użytku wewnętrznego

aż 37 substancji aktywnych!

Działanie potwierdzone najnowszymi
badaniami naukowymi!

Innowacyjna opatentowana formuła
z przefermentowanym czystkiem zwiększającą o 20% skuteczność działania z dodatkiem olejku bazyliowego i kamforowego.

1. łatwe dozowanie 2. szybkie wchłanianie
3. natychmiastowe działanie!

Zamów już dziś z dostawą do domu!
602 883 921, 33 817 34 24/25
www.asepta.pro



lub zapytaj w APTECE

„Zmiany w jamie ustnej mogą mieć charakter typowy dla konkretnych chorób reumatycznych, umożliwiając w ten sposób ich trafne rozpoznanie”

Twardzina układu Zmiany rozwijają się zazwyczaj równocześnie ze zmianami skórными, rzadko mogą je wyprzedzać. Początkowo pojawia się rumień i obrzęk. Czerwień wargowa staje się wąska, ścięczała, biała i sucha. Wokół ust widoczne są promieniste bruzdy. Napięcie i stwardnienie skóry wokół warg może utrudniać mówienie i połykanie. Szpara ust ulega zmniejszeniu i niemożliwe staje się pełne ich otwarcie. Zmiany dotyczą także języka: początkowo stwierdza się obrzęk, a następnie jego zwłóknienie. Powierzchnia pozostaje gładka. Węzidełko staje się cienkie, twarde i blade, a ruchy języka są ograniczone. Może również występować upośledzenie odczuwania smaku. Choroba dotyczy również samego uzębienia. Zmiany zanikowe w obrębie dziąseł mogą prowadzić do obnażenia szyjek zębowych i wypadania zębów¹⁷.

Zespół Sjögrena W jego przebiegu na skutek nacieków z komórek limfocytarnych dochodzi do uszkodzenia gruczołów ślinowych. Następstwem tego jest suchość w jamie ustnej oraz powiększenie ślinianek przyusznych. Mogą towarzyszyć temu także zaburzenia smaku. Powierzchnia błony śluzowej jamy ustnej jest lepka, podsychająca. Na języku, błonach śluzowych policz-

ków i w kąciakach ust mogą pojawiać się szczelinowate pęknięcia śluzówki. Wszystko to ułatwia rozwój zmian zapalnych w okolicy przyzębia oraz powoduje przyspieszony rozwój próchnicy¹⁸. Warto przy tym wspomnieć, że nie jest jasne, czy wtórny zespół Sjögrena w reumatoidalnym zapaleniu stawów jest związany ze zwiększoną chorobą przyzębia. Niektóre badania sugerują, że w chorobie tej dochodzi do nasilenia zapalenia dziąseł i przyzębia¹⁹.

Łuszczycowe zapalenie stawów Choroba zajmuje błony śluzowe jamy ustnej stosunkowo rzadko, jednak czasami może to być jedyna widoczna manifestacja choroby. Wykwity łuszczycowe mogą mieć tendencję do wędrowania i występowania przez krótki czas. Najczęściej zmiany lokalizują się w obrębie grzbietu języka oraz błon śluzowych policzków lub warg, sporadycznie spotyka się wykwity na podniebieniu. Są one bardzo różnorodne – od wyraźnie ograniczonych białawych blaszek, przez ciemnoczerwone okrągłe lub owalne zmiany pokryte nalotem włóknistym, po zmiany rumieniowe lub nadżerki²⁰.

Seronegatywne zapalenie stawów z nieswoistymi zapaleniami jelit Objawy w jamie ustnej mogą się pojawić nawet kilka miesięcy przed wystąpieniem objawów jelitowych. Towarzyszą one przede wszystkim chorobie Leśniowskiego-Crohna i występują nawet u 40-60% chorych. Najczęściej obserwuje się nawracające afty, nadżerki, kraterowate owrzodzenia, zapalenia kąciaków ust, obrzęk twarzy, zanikowe zapalenie jamy ustnej, grzybice błony śluzowej jamy ustnej²¹.

Mocne zęby = zdrowe stawy

Niektóre analizy wskazują, że nasilenie choroby przyzębia wzrasta wraz z aktywnością RZS²². Na szczęście, jak potwierdzają inne badania, niechirurgiczna terapia przyzębia poprawia parametry reumatoidalnego zapalenia stawów, zmniejsza poziom białka C-reaktywnego,



czynnika martwicy nowotworu (TNF) oraz wskaźnika aktywności choroby²³.

Zgromadzone przez naukowców dowody jasno wskazują, że najprostszą profilaktyką chorób stawów jest higiena jamy ustnej: szczotkowanie zębów i języka, nitkowanie przestrzeni międzyzębowych oraz płukanie ust. Dobre nawyki przydadzą się także wtedy, gdy przyczyną kłopotów w jamie ustnej będą schorzenia reumatologiczne.

BIBLIOGRAFIA

1. J. Clin. Periodontol. 2000; 27: 267-272
2. Dent. Med. Probl. 2006; 43: 228-232
3. Nowa Stomatologia 4/2013, s. 195-199
4. Dent. Med. Probl. 2012, 49, 1, 78-87
5. J Clin Periodontol. 2012;39:725-735
6. Best Practice and Research: Clinical Rheumatology. 31. 10.1016/j.berh.2017.08.001
7. Clin Exp Rheumatol. Nov-Dec 2006;24(6):656-63
8. Sci Transl Med. Author manuscript; available in PMC 2017 Jul 14
9. Infect Immun. 1999 Jul; 67(7):3248-56
10. Mol Oral Microbiol. 2012 Dec; 27(6):409-19
11. <https://tinyurl.com/y2qyszyz>
12. Forum Reumatol. 2016, tom 2, nr 2: 65-69
13. Clin. Infect. Dis. 2001; 33: 1010-1014
14. Dent. Med. Probl. 2005; 42: 177-181
15. The journal of evidence-based dental practice. 2012; 12 (supl. 3): 265-282
16. Journal (Canadian Dental Association) 2007; 73: 823-828; American Family Physician 2010; 82: 1381-1388
17. Journal (Canadian Dental Association) 2007; 73: 831-836, Dent. Med. Probl. 2010; 47: 53-60
18. Oral and maxillofacial surgery clinics of North America. 2014; 26: 55-62
19. J Oral Rehabil. 2003;30:369-378; J Periodontol. 2009 Mar; 80(3):429-35
20. Nowa Medycyna 2006; 1: 6-13; Przew. Lek. 2000; 7: 73-77
21. Oral Diseases. 2003; 9: 34-40; Arquivos de Gastroenterologia 2015; 52: 105-110
22. Clin Rheumatol. 2008 Apr; 27(4):421-7; J Periodontol. 2010 May; 81(5):650-7
23. Oral Dis. 2013 May; 19(4):394-400



Rozgrzewające plastry do zadań specjalnych

Okłady z imbiru są niezawodnym środkiem leczniczym stosowanym od wieków w medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej do usuwania bólów mięśni, stawów, kości i kręgosłupa

Zingiber officinalis jest jednym z najczęściej stosowanych gatunków imbiru, uprawianym od tysięcy lat. Był znany w Chinach już 400 lat p.n.e. Używali go Grecy i Rzymianie, a w średniowieczu stanowił ważny przedmiot handlu między Europą i krajami Wschodu.

Intensywny smak i aromat tej przyprawy nie jest jedyną cechą, która przysporzyła jej zwolenników. W starożytnych systemach medycznych szybko przekonano się, że imbir wykazuje liczne właściwości zdrowotne: przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, obniżające poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i hipoglikemiczne. W efekcie spożywanie go ma korzystny wpływ na choroby serca, raka, nadciśnienie, otyłość, cukrzycę, chorobę zwyrodnieniową stawów oraz infekcje bakteryjne i wirusowe. Łagodzi też nudności, przeziębienia i dolegliwości trawienne¹.

Pogromca bólu

Przede wszystkim jednak imbir znany jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych, przeciwbólowych i rozgrzewających. Jak się okazuje, korzeń tej rośliny może zahamować syntezę prostaglandyn oraz zakłócić sygnalizację cytokin. Działa zatem podobnie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne, obniżając mediatory stanu zapalnego ze skutecznością porównywalną do aspiryny i ibuprofenu.

Przykładowo w badaniach z udziałem studentek wykazano, że kapsułki z imbirem (500 mg), spożywane w ciągu pierw-

szych 3 dni menstruacji, działały znieczulająco na ból miesiączkowy².

W innym eksperymencie naukowcy sprawdzili, jak dodatek aromatycznego olejku imbirowego do tradycyjnego masażu szwedzkiego wpłynie na stan 70 starszych pacjentów z przewlekłym bólem krzyża. Po 5 tygodniach okazało się, że taka metoda spowodowała większą krótko- i długoterminową poprawę w zakresie natężenia bólu i ogólnej niepełnosprawności niż sam masaż³.

Imbir był również wykorzystywany przez tysiące lat w ajurwedzie, czyli tradycyjnej medycynie indyjskiej, do leczenia chorób reumatycznych, zmniejszając ból i obrzęk. Poprawia też krążenie, dzięki czemu rozgrzewa organizm.

Niezawodny okład

Choć można po prostu dodawać imbir do potraw, warto wiedzieć, że w przypadku bólu mięśni i stawów szczególnie korzyści przynosi jego miejscowe stosowanie. Dawniej w ajurwedzie przygotowywano specjalne okłady z korzenia. Świeży imbir należało drobno pokroić i rozłup w moździerzu, a później wymieszać z wodą, by uzyskać konsystencję pasty. Następnie całość była podgrzewana i nakładana na skórę posmarowaną tłuszczem, np. oliwą z oliwek. Taki opatrunek trzeba było jeszcze obwiązać bandażem lub opaską i pozostawić na kilka godzin.

Dzisiaj na szczęście istnieją prostsze, ale równie skuteczne metody. W literaturze fachowej można odnaleźć doniesienia o miejscowym stosowaniu imbiru w formie okładów lub kompresów ze zmielonego korzenia.



W 2014 r. przeprowadzono badanie na 20 ochotnikach ze stwierdzoną chorobą zwyrodnieniową stawów, które polegało na wykonywaniu takiego zabiegu na odcinek lędźwiowy kręgosłupa codziennie przez 7 dni. Wyniki wykazały poprawę każdego ocenianego parametru: ból zmniejszył się o 48%, zmęczenie o 49%, a funkcjonalność poprawiła się o 31%⁴.

Imbirowy plaster

W świetle tego typu doniesień nie powinien dziwić fakt, że powstają wyroby medyczne, które bazują na miejscowej skuteczności imbiru, takie jak **plastry rozgrzewające Ginger Forte marki Perfect Plast**.

Ich stosowanie w miejscu występowania dolegliwości bólowych może przyczynić się do wyraźnego zmniejszenia objawów oraz poprawy podstawowych funkcji ruchowych, które dotąd ograniczały przewlekłe dysfunkcje, np. zwyrodnienie stawów.

Plastry na bazie imbiru stanowią również doskonałą alternatywę dla produktów z kapsaicyną (swego czasu bardzo popularnych na rynku), które obecnie mogą funkcjonować tylko jako leki. Niestety na tę chwilę w tej formie nie są one dostępne na polskim rynku.

Plastry Perfect Plast Ginger Forte możesz kupić w aptekach bez recepty.

BIBLIOGRAFIA

1. Bromat. Chem. Toksykol. 2017; 50(2):115-121
2. J. Pak. Med. Assoc., 2013; 63(1):8-10
3. Complement Ther Med. 2014; 22(1):26-33
4. J Holist Nurs. 2014; 32(3):173-182

Pokrzywka

Wypukła swędząca wysypka skórna, która może pojawić się w dowolnym miejscu na ciele przynajmniej raz w życiu dotyka 15-20% populacji. W większości przypadków objawy ustępują w ciągu 24 godz. i nigdy nie wracają. Jednak u ok. 1/3 dotkniętych tą przypadłością osób utrzymuje się ona przez miesiące lub nawet lata. Pokrzywkę uważa się za przewlekłą, jeśli ataki występują co najmniej 2 razy w tygodniu przez 6 tygodni¹.

Leczenie obejmuje zazwyczaj doustne przyjmowanie leków przeciwhistaminowych lub steroidowych, ale – jak wiadomo – środki te nie zawsze działają². Poza tym, szczególnie te ostatnie, mogą mieć mnóstwo dobrze znanych działań niepożądanych.

Ostatecznie najlepszą metodą leczenia przewlekłej pokrzywki jest odnalezienie jej przyczyny, lecz może to być niezwykle trudne. Większość przypadków chronicznej postaci choroby uważa się za „idiopatyczne”, czyli o nieznanym etiologii³. Jednakże rosnąca liczba badań wskazuje na to, że różne modyfikowalne czynniki, takie jak dieta i niedobory żywieniowe, mogą wspomóc rozwiązanie zagadki tej bolesnej dolegliwości skórnej.

Najlepiej byłoby skonsultować się z doświadczonym specjalistą, który pomoże zidentyfikować przyczynę problemu i zorganizuje odpowiednią diagnostykę. Na początek przedstawiamy jednak nasz przewodnik po najlepszych rozwiązaniach.



1. DIETA ELIMINACYJNA

Alergie, nadwrażliwości i nietolerancje pokarmowe są częstą przyczyną pokrzywki, szczególnie jej przewlekłych postaci. Polecamy więc pracę ze specjalistą w celu ustalenia potencjalnych czynników wywołujących problem oraz opracowania najlepszego jadłospisu. W jednym z badań dieta eliminacyjna wykluczająca konserwanty, barwniki oraz pokarmy i napoje powodujące objawy, takie jak pomidory i wino, doprowadziła do kompletnej remisji u ponad 70% pacjentów cierpiących na przewlekłą pokrzywkę⁴. Najbardziej podejrzane produkty, na które zwykle trzeba uważać, to m.in. sztuczne dodatki do żywności, salicylany (patrz ramka poniżej), alkohol, zioła, owoce morza i orzechy.

Źródła salicylanów

Według dr Sarah Myhill salicylany – grupa substancji chemicznych naturalnie występujących w wielu pokarmach, produkowanych również syntetycznie – stanowią klu-

czową przyczynę pokrzywki. A zatem należy postarać się unikać ich źródeł, takich jak:
owoce: awokado, banany, cytrusy, winogrona, kiwi, papaja, brzoskwinia, ananas, śliwka;
warzywa: karczochy, cykorię, ogórek, endywię,

szpinak, orzech wodny, cukinia, pomidor;
orzechy: migdały, orzechy ziemne, pistacje;
inne: sztuczne barwniki i przyprawy, aspiryna, artykuły do pielęgnacji skóry lub higieny osobistej.



2. UWAGA NA LEKI

Kilka medykamentów, podobnie jak aspiryna może powodować pokrzywkę lub nasilać jej objawy. Są to m.in. niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), opioidy, inhibitory ACE, kodeina, morfina i doustne środki antykoncepcyjne⁵.

3. WIĘKSZA DAWKA WITAMINY D

Niski poziom słonecznej witaminy D powiązano z przewlekłą pokrzywką⁶, a przyjmowanie jej wysokich dawek może znacząco zredukować objawy⁶. Można natychmiast rozpocząć zażywanie suplementów, jednak najlepszą strategią jest uprzednie zbadanie poziomu witaminy D.

4. WIĘCEJ ŻELAZA

Ok. 2/3 pacjentów z przewlekłą pokrzywką prawdopodobnie ma niski poziom żelaza we krwi, a przywrócenie go do normy dzięki suplementacji może doprowadzić do kompletnej remisji choroby lub przynajmniej radykalnej poprawy w większości przypadków⁷. Polecamy badanie poziomu żelaza i pracę ze specjalistą, który zaleci konkretne suplementy i ich dawki, by zapewnić wystarczającą podaż tego niezbędnego minerału.



5. ZARZĄDZANIE STRESEM

Wiadomo, że napięcie psychiczne odgrywa rolę w rozwoju licznych schorzeń dermatologicznych, w tym pokrzywki⁸, więc wszystko, co pozwala złagodzić stres w życiu, może być korzystne dla skóry. W jednym z badań pomocne w leczeniu pokrzywki okazały się relaksacja i hipnoza⁹. Należy rozważyć metody redukcji stresu, takie jak medytacja, joga, tai-chi, a nawet po prostu słuchanie relaksującej muzyki.

7. NATURALNE ANTYHISTAMINY

Poniższe substancje mają działanie przeciwhistaminowe w organizmie, więc przyjmowanie ich w formie suplementów może być pomocne w przypadku pokrzywki.

Kwercetyna¹¹

Sugerowana dawka: 250–600 mg 3 razy dziennie 5–10 min przed posiłkami.

Witamina C¹²

Sugerowana dawka: 2–4 g dziennie.

Zielona herbata¹³

Sugerowana dawka: należy wybrać wysokiej jakości ekstrakt zawierający galusan epigallokatechiny (EGCG) i postępować według instrukcji na etykiecie.

8. ŁAGODZENIE ŚWIĄDU

W celu szybkiego ukojenia swędzenia można wypróbować w pełni naturalny wygładzający skórę przeciwzapalny preparat w formie kremu lub maści, np. z cynkiem i nagietkiem.

Przepis na pokrywową herbatę

Świeże ziele

- 1 Użyj mniej więcej garści natki pokrywki na kubek wrzątku.
- 2 Parz w czajniczku przez 15 min.
- 3 Pij regularnie w ciągu dnia.
- 4 Gdyby herbata nie smakowała, można dodać do niej odrobinę świeżej mięty i miodu.

6. DIAGNOSTYKA TARCZYCY

Niedoczynność tego gruczołu, szczególnie choroba Hashimoto, może wywoływać przewlekłą pokrzywkę¹⁰. Należy zbadać poziom hormonów tarczycy i w razie potrzeby popracować z doświadczonym specjalistą w dziedzinie medycyny holistycznej nad optymalizacją funkcjonowania gruczołu.



9. AKUPUNKTURA

Ta tradycyjna chińska technika może być pomocna w leczeniu pokrzywki¹⁴. W celu znalezienia wykwalifikowanego akupunkturzysty w okolicy miejsca zamieszkania możesz odwiedzić stronę: ktociwyleczy.pl.



10. POMOCNE ZIOŁA

Zielarz Meilyr James zaleca na pokrzywkę następujące surowce.

Do stosowania miejscowego:

Gwiazdnica pospolita (*Stellaria media*) To wyglądające zioło stosuje się jako balsam, maść lub krem.

Olejek lawendowy 1–2 krople nakłada się bezpośrednio na skórę w celu uzyskania natychmiastowej ulgi. Olejku lawendowego nie należy jednak aplikować w formie nierozcieńczonej na uszkodzoną lub wrażliwą skórę.

Do użytku wewnętrznego:

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) Zioło to ma działanie przeciwhistaminowe, co wspomaga łagodzenie alergii i stanów zapalnych. Można je zebrać samodzielnie, by przygotować świeżą herbatę (używając rękawiczek w celu uniknięcia poparzenia i w okolicach możliwie najmniej zanieczyszczonych) lub skorzystać z suszonych ziół według uznania. Obok znajdziesz instrukcje dotyczące przygotowania.



Suszone zioła

50 g pokrywki zwyczajnej
25 g rumianku pospolitego
25 g kończyny łąkowej

- 1 Wymieszaj zioła w pojemniku.
- 2 Użyj jednej czubatej łyżki mieszanki na duży kubek wrzątku.
- 3 Parz w przykrytym czajniczku przez 15–20 min.
- 4 Pij ok. 200 ml 3 razy dziennie każdego dnia, a po złagodzeniu objawów rzadziej.



BIBLIOGRAFIA

- 1 J Am Acad Dermatol, 2002; 46: 645–57
- 2 Clin Exp Dermatol, 2007; 32: 34–8; J Invest Allergol Clin Immunol, 2010; 20: 386–90
- 3 Indian J Dermatol, 2011; 56: 622–8
- 4 Exp Dermatol, 1998; 7: 139–42
- 5 Clin Transl Allergy, 2018; 8: 51
- 6 Ann Allergy Asthma Immunol, 2014; 112: 376–82; J Allergol Immunopathol (Madr), 2015; 43: 249–53
- 7 J Molecules, 2016; 21: 623
- 8 J Nutr, 1980; 110: 662–8; J Am Coll Nutr, 1992; 11: 172–6
- 9 J Physiol Biochem, 2010; 66: 265–70
- 10 Biomed Res Int, 2016; 2016: 5191729
- 11 J Am Acad Dermatol, 2002; 46: 645–57
- 12 Clin Exp Dermatol, 2007; 32: 34–8; J Invest Allergol Clin Immunol, 2010; 20: 386–90
- 13 Indian J Dermatol, 2011; 56: 622–8
- 14 Exp Dermatol, 1998; 7: 139–42
- 15 Clin Transl Allergy, 2018; 8: 51
- 16 Ann Allergy Asthma Immunol, 2014; 112: 376–82; J Allergol Immunopathol (Madr), 2015; 43: 249–53
- 17 J Molecules, 2016; 21: 623
- 18 J Nutr, 1980; 110: 662–8; J Am Coll Nutr, 1992; 11: 172–6
- 19 J Physiol Biochem, 2010; 66: 265–70
- 20 Biomed Res Int, 2016; 2016: 5191729

Lynne McTaggart od pewnego czasu eksperymentuje z potęgą leczenia grupowego. Efekty są po prostu zdumiewające.



UZDROWIENI W OKAMGNIEIU

Podczas pewnych warsztatów, które prowadziłam w 2007 r., pozwoliłam sobie na mały eksperyment. Usadziłam uczestników po 8 osób i poprosiłam, by trzymali się za ręce i skupili myśli na jednej intencji pod adresem członka grupy z jakimś problemem zdrowotnym. Przypominało to trochę wspólną modlitwę.

Sądziłam, że poprawi to po prostu samopoczucie uczestników. Jak się jednak okazało, rezultaty były zgoła inne.

Gdy adresaci intencji opowiadali potem o tym, co spotkało ich następnego dnia, brzmiało to jak historie cudownych uzdrowień. Osoby nękane przez dotkliwe zapalenie stawów nagle mogły normalnie się poruszać. Po migrenach i zespole jelita drażliwego nie zostało ani śladu. Jedna kobieta doniosła, że jej zaćma ustąpiła w 80%. U pacjentki ze skoliozą zniknął zaś koszmarny ból, a kręgosłup po pewnym czasie wrócił do fizjologicznego kształtu.

Przez kolejne lata prowadziłam setki warsztatów, podczas których w zdumieniu obserwowałam ten sam efekt: coraz to więcej przypadków niesamowitych uzdrowień oraz historie o fizycznych i duchowych przemianach.

Nie pisałam o tym przez 10 lat. Czułam się trochę jak złąkniona strażniczka świętego amuletu, która pilnuje, by nie wpadł on w niepowołane ręce. Przed pokazaniem go szerszej publiczności chciałam trochę lepiej zrozumieć, czego jestem świadkiem. Jednocześnie usiłowałam pojąć, jakim cudem to akurat mi przyszło poinformować świat o tych potężnych siłach.

W lecie 2017 r. poczułam w końcu, że wiem już wystarczająco o tym procesie, aby pozwolić grupom na samodzielne działanie według ścisłych wytycznych. Pierwsza sposobność nadarzyła się w sierpniu, gdy kręciłam program o Potędze Ósemki dla telewizji Gaia. Znalazłam wtedy chętną społeczność Kościoła Mile Hi w Denver.

Postanowiłam założyć kilka grup Potęgi Ósemki, nagrać je podczas uzdrawiania, a następnie drobniaczko udokumentować wszelkie zmiany zachodzące u uczestników. Pastor Kay Johnson z Kościoła Mile Hi zgodził się znaleźć 16 ochotników. Pierwszą sesję przeprowadziliśmy w poniedziałek 28 sierpnia w niewielkiej hotelowej sali konferencyjnej, na dzień przed planowanym 3-dniowym filmowaniem. Druga sesja odbyła się w siedzibie telewizji Gaia, gdzie uczestnicy siedzieli wokół kamiennego labiryntu.

W hotelu grupa 8 osób skoncentrowała się na Lindzie Wilkinson – kobiecie, u której w 2013 r. zdiagnozowano nieoperacyjnego raka płuc w IV stadium. Nowotwór ten zabija więcej ludzi niż rak piersi, jelita grubego i prostaty razem wzięte. Linda już miała się czym pochwalić – większość pacjentów nie przeżywa nawet roku po diagnozie. Była to zasługa przede wszystkim podejścia integracyjnego: Linda przyjmowała bardzo niskie dawki chemioterapii, stosowała specjalną dietę i brała suplementy oraz wykonywała wielką umysłową i duchową pracę.

Gdy grupa Potęgi Ósemki się spotkała, układ limfacyjny w jej klatce piersiowej – wcześniej zajęty przez nowotwór – już zaczął sam się oczyszczać, a poziom markerów nowotworowych (który po diagnozie wynosił 6,2) spadł poniżej 3, dając wynik wysoki, ale w normie.

Kilka tygodni po sesji markery nowotworowe spadły do 2. Na płucach Lindy dały się wtedy zaobserwować nie więcej niż 2 ogniska choroby. Kobieta tak opisuje sesję w kręgu:

– Czułam przemianę. Czułam też, że ludzie wokół mnie naprawdę chcą, bym była zdrowa. To nie było jedynie moje pragnienie, ale nas wszystkich. Ja sama miałam wrażenie, że jakaś moc mnie unosi i podtrzymuje, jakbyśmy nawzajem się podpierali na wyższej wibracji i poziomie istnienia.

Wśród odbiorców wokół labiryntu w siedzibie Gai znajdowała się Connie Wiggins, która prosiła o pomoc w uleczeniu przemieszczonego stawu skroniowo-żuchwowego. Bolały ją przez to cała głowa, plecy, a zwłaszcza szyja. W skali od 1 do 10 Connie musiała na co dzień żyć z bólem na poziomie 7 czy 8. Podczas sesji poczuła, jak w jej ciele wstępuje niesamowity spokój, a wydobywa się z niej intensywna miłość. Tuż po tym poziom bólu spadł do 1-2 na skali, a 2 dni później dolegliwości niemal całkowicie ustąpiły.

Jednak najdziwniejsze z tego wszystkiego było to, że gdy na koniec uczestnicy wstali z kręgu, Connie wciąż czuła energię krążącą po jej organizmie.

– Nie działało się to tylko przez te 10 min sesji – mówiła kilka godzin później. – Mam teraz o wiele większą świadomość i spokój, a stan ten trwa nieprzerwanie. Coś się w tej grupie wydarzyło.

W obu kręgach wyraźne przemiany przeszło również wielu uczestników wysyłających energię. Wes Chapman, przysadzisty 65-latek o donośnym śmiechu, był członkiem grupy w hotelu. Przez lata cierpiał z powodu depresji, jednak nie chciał otrzymywać energii od innych, ponieważ uważał, że Linda bardziej tego potrzebowała.

Istniało jednak sporo powodów, dla których równie dobrze to Wes mógłby zostać odbiorcą. W 1971 r. był na 2. roku studiów nauk fizycznych na Uniwersytecie Stanu Kolorado i miał nadzieję dostać się na medycynę lub prowadzić badania. Wtedy właśnie rząd Stanów Zjednoczonych zniósł przepis o braku obowiązku wojskowego wobec studentów. Wes dostał kategorię A, a jako że został wcielony względnie późno, szybko zorientował się, że najprawdopodobniej jeszcze w tym samym roku zostanie wysłany do Wietnamu.

Aby uniknąć przydzielenia do piechoty, co wiązało by się z walką na ziemi, zaciągnął się do sił powietrznych. Na teście poborowym uzyskał jednak tak wysoki wynik, że przydzielono go do wywiadu polowego, przez co służył w strefie walk w ostatnich, najbardziej chaotycznych latach wojny. Doświadczenie to okazało się tak dramatyczne, że Wes wrócił do domu w głębokiej depresji.

– Miałem tyle marzeń i planów na przyszłość, ale służba wojskowa skutecznie to ze mnie wypłeniła – opowiada mężczyzna. – Liczyło się tylko przetrwanie, aby w jakiś sposób przeżyć ten koszmar, a gdy wojna się skończyła, moje życie ciągnęło się dalej w ciemności i cierpieniu, gdzie cały czas była obecna śmierć, a celem wciąż wydawało się przetrwanie.

Jedynym jasnym punktem w jego życiu było małżeństwo z drugą żoną w 1999 r. Jego ukochana zachorowała jednak na szybko postępującego raka. Wes stracił ją 7 lat później.

Jej śmierć go załamała, zarówno emocjonalnie, jak i finansowo. Koszt leczenia był tak przytłaczający, że Wes

musiał sprzedać dom. Przez 6 lat pracował jako kierowca na dalekie trasy, aby spłacić długi. Spał wtedy w ciężarówce, a pranie i prysznice załatwiał w przydrożnych stacjach benzynowych.

Kilka lat temu Wes przeszedł na emeryturę, a wtedy depresja powróciła. Poznałam go na etapie, gdy od lat wszystko wydawało mu się bezsensowne. Najmniejsze obowiązki – nawet zrobienie sobie śniadania – stawały się trudnością nie do pokonania.

Jedyne, co dawało mu radość, to chodzenie do Kościoła Mile Hi oraz poranna medytacja, którą praktykował od 15 lat. Jak sam szczerze przyznaje, to właśnie rytuał medytacji trzymał go przy życiu.

Podczas sesji Potęgi Ósemki Wes poczuł silną energię płynącą przez dłonie uczestników oraz wyczuł zmianę energii w pomieszczeniu. Następnego dnia obudził się jako inny człowiek.

– Pierwsze co poczułem, to właśnie ta energia – wspomina. – Mogłem zrobić wszystko, co było do zrobienia, i sprawiało mi to radość. Druga rzecz to wspaniałe zwiększone poczucie świadomości zmysłów oraz wszelkich emocji, jakie im towarzyszą. Zrobiłem sobie herbatę ziołową i była po prostu przepyszna. Wyszedłem na dwór i dostrzegłem, że kwiaty i drzewa są takie piękne. Czułem się, jakby wszystkie moje zmysły stały się 10 razy ostrzejsze.

Drugiej nocy po sesji Potęgi Ósemki Wes miał niesamowicie rzeczywisty sen – był tak prawdziwy, że można właściwie nazwać go wizją.

– Znajdowałem się z powrotem w jednostce, do której mnie zwerbowano. Była tam kaplica, jedyne święte miejsce w okolicy. Zawsze ją lubiłem i przechodziłem koło niej codziennie. Czekał tam 19-letni ja. Zalała mnie fala bardzo potężnej miłości, jedności i szczęścia. Wszyst-

kie nadzieje, piękne marzenia, cały optymizm i młodzieńczą energię tego nastolatka w jakiś sposób dawno już zatraciłem przez traumę. Ale gdy spotkałem go na nowo, gdy tak cierpliwie na mnie czekał, nagle wszystko to odzyskałem. 19-letni ja został uratowany i powrócił do życia.

Młodsze wcielenie Wesa miało też dla niego wiadomość. Nie była ona ujęta w słowa, opierała się raczej na swego rodzaju intuicyjnym porozumieniu: nie pogrążaj się w smutku z powodu utraconych lat, wciąż masz czas cieszyć się życiem.
– Teraz mam tyle doświadczenia, mądrości i siły, a do nich doszły jego optymizm, nadzieja i radość. Nagle w wieku 65 lat mogę zacząć żyć na nowo – śmieje się Wes.

Głęboka zmiana zachodziła w nim przez kolejne miesiące. Przewlekła depresja, z którą zmagał się przez tyle lat, ustąpiła. Każdego dnia pisał, poza tym chodził na półtoragodzinne, energiczne spacerunki i ćwiczył podnoszenie ciężarów. Zupełnie jakby energia dawnego 19-lata napędzała jego metabolizm i zapewniała jego organizmowi lepszą kondycję.

– Przez lata sporo pracowałem nad swoją duchowością, ale nic nie przyniosło aż tak fenomenalnych, potężnych i bezpośrednich rezultatów – przyznaje Wes.

6 tygodni później powróciłam do Kościoła Mile Hi, aby pomóc w formowaniu kręgów Potęgi Ósemki pośród 500 obecnych. Kolejny raz byłam świadkiem, jak dziesiątki ludzi przechodzą natychmiastowe, niesamowite uzdrowienie.

63-letnia Sande Cournoyer przez całe życie czynnie uprawiała sport, ale obecnie jedno z jej kolan było w fatalnym stanie.

– Podczas chodzenia cały czas czuję, że kolano zaraz mi przeskoczy, a gdy tak się dzieje, to się przewracam. Cały czas mnie boli.

W następnym miesiącu miała przejść operację. Podczas intencyjnej sesji w kręgu aż łyzy leciały jej po policzkach, gdy z obu stron czuła nacisk na kolano.

– Zupełnie jakby trzymał je ktoś w rękawicach. Było mi ciepło, ale nie parzyło – wspomni-

POWIEDZ WSZECHŚWIATOWI DOKŁADNIE, CZEGO CHCESZ

Niech grupka wyraźnie **określi i skieruje intencję – im bardziej szczegółowo, tym lepiej.**

Jeśli chcecie uleczyć czyjś palec serdeczny lewej ręki, konkretnie określcie ten właśnie palec oraz, o ile to możliwe, dotyczący go problem.

Wypowiedzcie swoją intencję, zawierając w niej, co chcielibyście zmienić, u kogo, kiedy i gdzie. Zróbcie sobie listę, aby na pewno zawrzeć wszystkie dane: **kto, co, kiedy, gdzie, dlaczego, jak.**

Nie wstydź się otwarcie określić swą intencję przed całą grupą.

Pozwól jej członkom utrzymać intencję dla Ciebie, a Ty utrzymaj ją dla nich. **Złóżcie na głos przysięgę**, że zrobicie wszystko, co w waszej mocy, by intencja ta stała się rzeczywistością.

Jak mawiają często uczestnicy sesji, wymóg **głośnego zobowiązania się „przed wszechświatem”** motywuje do ciężkiej pracy nad intencjami i skłania do dotrzymania przysięgi.



na. – Nigdy wcześniej nie odczułam czegoś takiego. To ciepło rozprzestrzeniło się po całej nodze, aż do kostki. Gdy otworzyliśmy oczy, popatrzyliśmy na dłoń, a te wibrowały. Wszystkim nam leciały łzy.

Gdy intencja się zakończyła, poprosiłam widzów, by podzielili się swoimi doświadczeniami. Sande pierwsza podniosła rękę.

– Patrzcie, mogę zgiąć kolana! – cieszyła się. Pochyliła się i kucnęła, przedtem tak nie mogła.

Doniosła mi potem, że 3 dni później nie miała już ciągłego wrażenia, jakby kolano miało zaraz przeskoczyć. Była w stanie bez bólu wejść po schodach. Od czasu sesji Potęgi Ósemki Sande nie potrzebuje już ortezy, a jej stan z czasem na tyle się poprawił, że zrezygnowała z operacji.

Beverly Sparks, masażystka, wcale nie planowała przyjść na sesję, ponieważ wracała do siebie po wypadku samochodowym.

– Czułam dyskomfort w potłuczonych żebrach – opowiada. – Mój bark przenikał ostry, przenikliwy ból, a cały staw wciąż przeskakiwał i bezapelacyjnie wymagał stabilizacji.

Mimo to inny wierny z Kościoła przekonał ją, by wzięła udział w spotkaniu. Beverly przyszła więc na sesję, podtrzymując kontuzjowany bark. W jej trakcie była odbiorcą intencji.

– Czułam, jak całe napięcie skumulowane w ciele od czasu wypadku opuszcza mnie przez lewy bok ciała – wspomina Beverly. – Współtowarzysze mnie wspierali, a ich żywa energia aż wylewała się przez moje ramię na podłogę. Bark wrócił do naturalnej pozycji, klatka piersiowa przestała mi doskwierać, a ja pierwszy raz od 6 tygodni po wypadku odetchnęłam pełną piersią.

Niemal 2 miesiące później staw barkowy Beverly wciąż funkcjonuje prawidłowo i prawie wcale nie przysparza jej bólu.

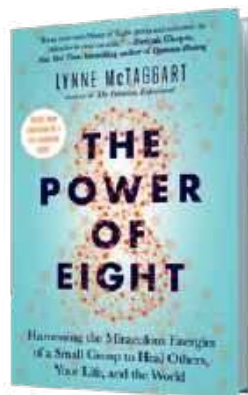
Takich przypadków było tego wieczora więcej. Joan, która przeszła 2 mikroudary i nie była w stanie koncentrować na niczym wzroku, zaczęła lepiej widzieć. Mężczyzna z kaletką maziową nagle był w stanie unieść rękę wysoko nad głowę, jakby nigdy nie miał z tym trudności. Inna kobieta, która przyjechała z migreną, powiedziała, że po sesji objawy całkowicie ustąpiły. Kolejny uczestnik przyszedł o lasce, a do domu wracał już na własnych nogach.

Nie wybrałam tej ścieżki świadomie. Wciąż mierzę, dokumentuję i ulepszam nasze rozumienie wszelkich niuansów i granic tego prastarego cudu. Podaję naukowe dowody, przyswajalne dla zachodniego odbiorcy.

Pozostaję strażniczką Potęgi Ósemki, a moją misją jest jej ochrona, choć oferowane przez nią skarby należą do całego świata. Uzdrawianie grupowe to naturalny przywilej, który przysługuje nam wszystkim. To zdolność, z którą się rodzimy i która zawsze w nas drzemie, tylko czekając, byśmy z niej skorzystali.

Nie odrzucaj tego daru. Odnajdź swoją ósemkę i przekonaj się!

Uzdrawianie grupowe to naturalny przywilej, który przysługuje nam wszystkim. To zdolność, z którą się rodzimy i która zawsze w nas drzemie. Nie odrzucaj tego daru!



Fragment książki pt. „The Power of Eight” (Potęga Ósemki) autorstwa Lynne McTaggart.

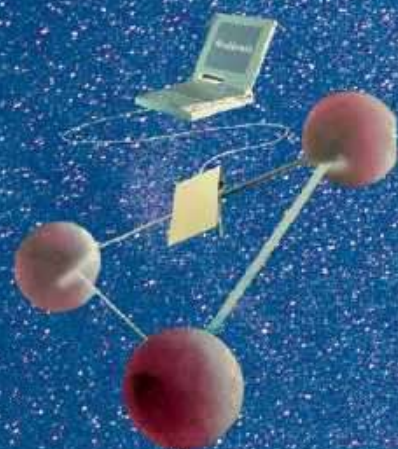
**CENTRUM UZDRAWIANIA
DREZDENKO C.U.D
mgr Anna Schulz
DYPLOMOWANA
BIOENERGOTERAPEUTKA**



zaprasza
na skorzystanie
z terapii
na odległość
urządzeniem
radionicznym
QUANTEC

QUANTEC działa skutecznie, nieinwazyjnie
i bez skutków ubocznych na:

• alergię • fibromię • depresję • migreny
• dolegliwości kręgosłupa • hemoroidy
• schorzenia oczu i wzrok • choroby układu
krążenia • pomoc w likwidowaniu uzależnień
(słodycze) • terapię relacji partnerskich
• wspomaganie chorych na choroby
nowotworowe i wiele innych



Ponadto polecam terapie na odległość:
• bioenergoterapia
• oczyszczanie emocji i dolegliwości
oraz energetyzowanie wahańkiem
wg abp. Bolesława Pylaka
• usuwanie traum i nieustającej załoby
• pomoc w zmniejszaniu i usuwaniu
szumów usznych

Szczegółowe informacje:

www.cud-quantec.pl

Kontakt telefoniczny:

50 666 50 13

+ 48 95 748 63 40

REKLAMA

Seks, hormony i... bóle głowy

Zarówno cykliczne zmiany w organizmie kobiety, jak i choroby o podłożu endokrynologicznym mogą odpowiadać za ataki migreny i innych rodzajów bólu głowy

Choć trudno w to uwierzyć, coraz częściej okazuje się, że hormony trzymają nas na postronku. Aż dziś, że dopiero w XX w. wyizolowano i nazwano te substancje chemiczne, wydzielane przez gruczoły rozsiane po całym organizmie. Wysyp często kontrowersyjnych eksperymentów pokazał, że właśnie one odpowiadają za procesy wzrostu i dojrzewania, ale również metabolizm, uczucie głodu i sytości, sen, odporność, a nawet zmiany osobowości i nastroju. Zaburzenia endokrynologiczne mogą wreszcie leżeć u podstaw chronicznego bólu głowy, z którym zmagają się tak wielu ludzi – łącznie z obezwładniającymi atakami migreny. Co więcej, pro-

blematyczne są tu nie tylko stany chorobowe, ale również cykliczne zmiany stężenia hormonów płciowych w organizmie kobiecym, związane z płodnością.

Zdradliwy estrogen

Zacznijmy od tego, co najbliższe każdej kobiecie: cykl menstruacyjny i wynikające z niego wahania poziomu żeńskich hormonów, które niosą szereg negatywnych konsekwencji dla nas samych i otoczenia. Wahania nastroju są uciążliwe, ale uporczywe bóle głowy to zupełnie inny kaliber. Bardzo celny.

Tak naprawdę to właśnie cykliczne zmiany stężenia hormonów stoją za tym, że w wieku reprodukcyjnym kobiety cierpią na migrenę 3 razy częściej niż

mężczyźni. Przed okresem dojrzewania nie notuje się takich różnic. Dopiero później na scenę wkracza estrogen. Jego spadek w późnej fazie lutealnej cyklu miesięczkowego, po utrzymującym się przez kilka dni wysokim stężeniu, uznaje się za najważniejszy czynnik w patogenezie bólów głowy¹. Mniejsze znaczenie ma deficyt serotoniny, który powoduje obniżenie napięcia ścian naczyń oraz wpływa na wzmożone uwalnianie prostaglandyn do krwi w pierwszych 24 godz. cyklu i nasilenie percepcji bólu głowy.

Ale wróćmy do estrogenu. Jego wpływ jest tak duży, że wyróżniono nawet migrenę miesięczkową – postać choroby bez aury, w której ataki pojawiają

się wyłącznie w okresie menstruacji (między -2 a 3 dniem cyklu). Co więcej, u kobiet z tą chorobą podawanie przez tydzień leku z estrogenem spowodowało zmniejszenie dolegliwości aż o 77%². Ma to niebagatelne znaczenie, ponieważ w tym przypadku ataki są dłuższe niż przy klasycznej migrenie (często trwają więcej niż 3 doby), mają cięższy przebieg i gorzej reagują na doraźne leczenie.

W literaturze opisano również przypadki bólu głowy typu napięciowego, które pojawiają się tylko lub głównie podczas menstruacji. Ma on zwykle charakter obustronny, uciskowy (ściskający) i trwa od 30 min do 7 dni. Zmiany hormonalne występujące w trakcie miesiączki również w tym przypadku są czynnikiem wyzwalającym ataki³.

Bóle głowy stanowią także jeden z charakterystycznych objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS), który pojawia się zwykle u kobiet w 4. dekadzie życia i towarzyszy im aż do menopauzy. Związane z nim dolegliwości występują w 2. fazie cyklu i choć nie znamy do końca przyczyn PMS, to prawdopodobnie tu również kluczowe są zmiany hormonalne: przeważające działanie estrogenów przy niedoborze gestagenów, przejściowe zwiększenie stężenia prolaktyny i gromadzenie wody w przestrzeni pozakomórkowej wskutek dominacji estrogenów. Istnieje też korelacja między intensywnością odczuwanych dolegliwości w PMS a nasileniem migren⁴.

Zmiany na scenie

Pewna pociechą może być fakt, że podczas ciąży, kiedy stężenie estrogenów jest stale podwyższone, napady migreny ustępują lub stają się mniej dotkliwe (w trzecim trymestrze znaczną ulgę odczuwa nawet 87% kobiet). Również w okresie laktacji u prawie połowy młodych mam obserwuje się poprawę w zakresie częstości i intensywności ataków⁵.

Później jest gorzej, ponieważ wchodząc w okres przekwitania, kobiety muszą liczyć się z intensywniejszymi i dłuższymi niż dotąd migrenami. To nieregularność cyklu w okresie przejściowym (podczas premenopauzy) sprawia, że napady bólu są nieprzewidywalne, a często towarzyszą im zaburzenia wegetatywne i snu oraz zmiany nastroju⁶.

„Cykliczne zmiany stężenia hormonów stoją za tym, że w wieku reprodukcyjnym kobiety cierpią na migrenę 3 razy częściej niż mężczyźni”

Oczywiście z nasileniem dolegliwości usiłuje się walczyć za pomocą hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), która ma rekompensować utratę estrogenów, ale pozostaje pytanie, czy ewentualne korzyści rzeczywiście przewyższają ryzyko związane z takim leczeniem. Zresztą u blisko 1/3 kobiet HTZ nie przynosi efektu profilaktycznego w odniesieniu do bólów głowy, a u niektórych powoduje nawet większą częstość ich występowania⁷. To samo dotyczy zresztą doustnej hormonalnej antykoncepcji – jej stosowanie w przypadku migreny (głównie z aurą) budzi wiele kontrowersji z powodu doniesień o zwiększonym ryzyku występowania udaru niedokrwiennego mózgu, zwłaszcza u kobiet w młodszym wieku (przed 45. r.ż.)⁸.

Dopiero po okresie menopauzy, gdy wygasa czynność hormonalna, zwykle (u 67% kobiet) obserwuje się remisję migreny, choć u ¼ pacjentek nie pojawiają się istotne zmiany nasilenia objawów.

Obcy w głowie

Skoro nawet naturalne wahania hormonalne powodują takie różnice w bólach

głowy, tym bardziej istotne mogą być zaburzenia endokrynologiczne. Tak naprawdę odpowiadają one za spory odsetek przewlekłych dolegliwości.

Zacznijmy od gruczolaków przysadki. Według różnych danych od 33 do nawet 72% tego typu zmian powoduje bóle głowy (które *notabene* są nieraz pierwszym objawem), przy czym obserwuje się ciekawy brak liniowej zależności między ich rozmiarem a skalą dolegliwości. Innymi słowy: wielkość guza nie przekłada się bezpośrednio na natężenie bólu, a nawet samo jego wystąpienie (choć oczywiście w przypadku dużych zmian pojawia się on wskutek mechanicznego ucisku na okoliczne struktury). Musi zatem istnieć coś istotniejszego. Tym czymś ma być właśnie aktywność hormonalna gruczolaka. Wydaje się, że bóle głowy są częstsze, jeśli wydziela on prolaktynę i (w mniejszym stopniu) hormon wzrostu⁹. W przypadku nadmiaru pierwszego związku, odpowiedzialnego m.in. za laktację, większość pacjentów z mikrogruczolakiem cierpi na przewlekły ból głowy (który rzadko towarzyszy nawet dużym guzom)¹⁰.



Poplątane sprawy łóżkowe

Aktywność seksualna przerywa migrenowy i klastrerowy ból głowy, zwłaszcza w początkowej fazie ataku bólu¹. Co więcej, orgazm może przynieść całkowitą ulgę już po kilku minutach! W największym badaniu, które potwierdziło tę zależność, 60% uczestników z migreną i 37% z klastrerowym bólem głowy stwierdziło, że aktywność seksualna dała im znaczną lub całkowitą poprawę w zakresie ataków².

Badacze wciąż nie są do końca pewni, jak seks łagodzi bóle głowy, ale podejrzewają, że istotną rolę odgrywa przyływ endorfin podczas podniecenia i orgazmu. Te hormony działają jak opioidy i są naturalnym lekiem przeciwbólowym.

Jednak nie zawsze sytuacja wygląda tak różowo. Może się bowiem zdarzyć, że aktywność seksualna nie tylko nie złagodzi bólu głowy, ale wręcz go wyzwoli. Ma to związek ze zmianami fizjologicznymi, które zachodzą podczas stosunku (takimi jak hiperwentylacja, zwiększenie częstotliwości pracy serca oraz ciśnienia tętniczego) i stanowią wyzwanie dla układu krążenia i oddechowego. Ponadto wraz ze wzrostem obwodowego ciśnienia tętniczego dochodzi do skurczu naczyń mózgowych. Wszystko to sprawia, że w medycynie wyróżniono bóle głowy związane z aktywnością seksualną (tzw. koitalne): preorgazmiczny (najprawdopodobniej związany ze wzrostem napięcia mięśniowego) i orgazmiczny, wynikający z przyczyn hemodynamicznych³.

Problem ten dotyczy statycznie ok. 1% populacji, a zgodnie z piśmiennictwem 3-4 razy częściej pojawia się u mężczyzn, zwykle po 40. r.ż. Inne źródła wskazują 2 szczyty zachorowań: w wieku 20-24 i 35-44 lat⁴. Sprzyjają im takie czynniki jak nadciśnienie tętnicze, otyłość, stres, zła kondycja fizyczna oraz choroba tętnic obwodowych. Co ciekawe połowa osób z tego typu dolegliwościami zmagają się jednocześnie z migreną.

Przedorgazmiczny ból głowy ma pochodzenie napięciowe (najprawdopodobniej wynika ze skurczu mięśni). Określa się go jako tępy, obustronny, powiązany z uczuciem napięcia mięśni szyi i/lub żuchwy oraz nasilający się ze wzrostem podniecenia podczas aktywności seksualnej. Trwa od kilku godzin do nawet kilku dni⁵.

Z kolei ból orgazmiczny (odczuwany nawet w 70% przypadków) pojawia się nagle w trakcie szczytowania i może wiązać się ze wzrostem ciśnienia śródczaszkowego podczas wysiłku albo z zaburzeniem autoregulacji naczyńowej. Obejmuje okolice czołowe lub jest rozlany. Nie ma objawów poprzedzających, ale mogą towarzyszyć mu nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło lub dźwięk⁶. To on częściej współwystępuje też z migreną i napięciowymi bólami głowy.

W każdym przypadku po pierwszym ataku należy przeprowadzić diagnostykę różnicową, aby wykluczyć inne przyczyny dolegliwości. Ból głowy podczas stosunku może bowiem być objawem poważnych mózgowych zmian niedokrwiennych (łącznie z udarem), krwotoku podpajęczynówkowego lub mózgowego, a także obecności tętniaka czy rozwarstwienia tętnicy szyjnej.

Jeśli jednak mamy do czynienia z koitalnym bólem głowy, warto wiedzieć, że u 2/3 pacjentów dolegliwości pojawiają się w rzutach, które spontanicznie ustępują. U tych, którzy cierpią stale, ważna jest edukacja i zmiana stylu życia – często ograniczenie stresu, zmniejszenie masy ciała oraz lepsza kontrola ciśnienia pozwalają zdecydowanie ograniczyć ryzyko kolejnych ataków⁷.

BIBLIOGRAFIA

1. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2006 Nov; 77(11):1296
2. Cephalalgia 2013 Apr;33(6):384-389
3. Headache 2008; 48:1254-1256
4. J Headache Pain 2010; 11:525-530; Pract Neurol 2005; 5:350-355
5. Headache 2004; 44:244-248
6. Headache 1997; 37:597-598
7. Curr. Pain Headache Rep. 2001; 5:275-278; Cephalalgia 2009; 23:545-551

Prawdopodobnie dolegliwości w tych przypadkach mają związek z zaburzeniami funkcjonowania osi dopamina-prolaktyna. Niektórzy badacze sugerują nadwrażliwość receptorów dopaminowych u chorych z hiperprolaktynemią, ale póki co to tylko hipoteza¹¹.

W literaturze znaleźć można także opisy przypadków pacjentów z objawami klastrerowego bólu głowy opornego na leczenie, którego podłożem okazał się gruczolak przysadki wydzielający prolaktynę¹². To szczególnie dotkliwy rodzaj choroby, ponieważ ataki są silne, mają charakter napadowy, a towarzyszą im łzawienie, przekrwienie śluzówek, obrzęk powiek oraz pocenie się.

Tarczycza w opałach

Ból głowy, często przewlekły, towarzyszy też ok. 30% pacjentów z niedoczynnością gruczołu tarczowego. Zwykle jest on ciągły, obustronny, nie ma charakteru pulsującego ani tętniącego. Pojawia się w ciągu 2 miesięcy od wystąpienia innych objawów choroby i ustępuje zwykle w ciągu 2 miesięcy od skutecznego leczenia¹³.

Prawdopodobnie niedoczynność tarczycy zaostcza również przebieg migreny, chociaż częstość tego rodzaju bólu u pacjentów jest niewielka.

Z kolei niedoczynność przysadczyc objawia się tężyczką, napadami padaczkowymi, objawami pozapiramidowymi, obecnością zwapnień śródczaszkowych, zaburzeniami funkcji poznawczych oraz nadciśnieniem śródczaszkowym, w obraz którego wpisane są bóle głowy. Mechanizm tzw. rzekomego guza mózgu nie został dotychczas wyjaśniony. Uważa się, że może on występować w przebiegu nie tylko niedoczynności przysadczyc, ale także innych zaburzeń hormonalnych, szczególnie nadczynności kory nadnerczy. Najczęstszymi objawami samoistnego nadciśnienia śródczaszkowego są właśnie nawracające bóle głowy, przemijające pogorszenie ostrości wzroku, zaburzenia pola widzenia, szum w uszach i podwójne widzenie. Ból jest wówczas niespecyficzny, z tendencją do nasilania się przy budzeniu i w czasie aktywności fizycznej. Największe zagrożenie wynikające z powtarzających się epizodów to trwałe pogorszenie wzroku.

“ U blisko 1/3 kobiet HTZ nie zapobiega bólom głowy, a u niektórych powoduje nawet większą częstość ich występowania ”

Jednocześnie należy zwrócić uwagę, że bóle głowy nie są zmiennym objawem w nadczynności tarczycy i jeśli się pojawiają, należy poszukiwać innej ich przyczyny.

Rządy testosteronu

Istnieje natomiast inna nadmierna aktywność, która może powodować dolegliwości. To nadczynność kory nadnerczy, doprowadzająca do nawalu glikokortykosteroidów w organizmie i będąca przyczyną zespołu Cushinga. Bóle głowy w jego przebiegu są związane z nadciśnieniem tętniczym, które występuje u 70-80% chorych. Towarzyszą im inne objawy kliniczne wynikające z nadmiaru glikokortykosteroidów: otyłość typu centralnego, zmiany skórne (rozstępy), skłonność do wybroczyn, osłabienie i zanik mięśni kończyn, obrzęcy barkowej i biodrowej oraz zła tolerancja wysiłku, obniżenie odporności, osteoporoza, cukrzyca, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.

W tym miejscu warto zwrócić uwagę na wtórne mechanizmy mogące być podłożem bólów głowy w przypadku zespołu Cushinga, takie jak stany hipoglikemiczne, nadmierna pobudliwość skutkująca bólem typu napięciowego czy wreszcie wspomniane samoistne nadciśnienie śródczaszkowe¹⁴.

Na nadnerczach mogą rozwinąć się także guzy chromochłonne, indukujące dolegliwości powiązane z nadmiernym wytwarzaniem i uwalnianiem przez ich komórki adrenalin i noradrenalin. W przebiegu wyrzutu tych hormonów dochodzi do znacznego wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, któremu towarzyszą silne, pojawiające się gwałtownie, pulsujące bóle głowy, trwające od kilkunastu do kilkudziesięciu minut. Do czynników wyzwalających dolegliwości należą w tym przypadku wysiłek, stres, obfity posiłek i niektóre leki.



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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

Opisano również przypadki tzw. piorunującego bólu głowy – silnego, szybko narastającego i osiągnącego maksymalne natężenie w czasie krótszym niż 60 s – który okazał się pierwszym objawem guza chromochłonnego nadnerczy¹⁵.

Słodkie kłopoty

Na koniec trzeba wspomnieć o jeszcze jednym hormonie: insulinie.

U diabetyków, którzy przyjmują leki obniżające poziom glukozy, może dojść do hipoglikemii, co szybko doprowadza

do objawów zaburzeń czynności mózgu (w końcu neurony w celu uzyskania energii zużywają jedynie glukozę). Stan taki określamy mianem neuroglikopenii, a najczęstszym jego objawem u młodych osób są bóle głowy z powtarzającymi się napadami padaczkowymi. Występują one przy obniżeniu stężenia glukozy poniżej 40 mg%, ale przewlekły stan nawet niewielkiej hipoglikemii również może powodować bóle głowy¹⁶.

Co więcej, w przebiegu cukrzycy zarówno insulinozależnej, jak i leczonoj środkami doustnymi, także powta-



rzające się epizody hiperglikemii u ok. 50% chorych skutkują rozwojem zmian o typie neuropatii cukrzycowej. Jednym z jej objawów są neuropatyczne bóle głowy i/lub twarzy¹⁷.

A zatem, jeśli cierpisz na nawracające, silne bóle głowy, może warto oznaczyć poziom glukozy, kortyzolu i TSH?

„Ból głowy, często przewlekły, zwykle ciągły i obustronny, towarzyszy ok. 30% pacjentów z niedoczynnością tarczycy”

Naturalnie w ból

Oto kilka potwierdzonych sposobów, by złagodzić ataki migreny i ból głowy o innym podłożu.

CBD Kannabinoidy wpływają na serotoninę w ośrodkowym układzie nerwowym, co sugeruje, że mogą pomóc w przypadku migreny. W jednym z eksperymentów 121 dorosłym pacjentom z rozpoznaniem tego typu bólu głowy zalecono, by stosowali konopie. Okazało się, że częstość napadów w ciągu miesiąca spadła u nich z 10,4 do 4,6¹.

W innej analizie porównano nabilon (syntetyczny kannabinoid, strukturalnie zbliżony do THC) z ibuprofenem u 30 dorosłych z długotrwałym, trudnym do leczenia bólem głowy spowodowanym nadużywaniem leków. Po 8 tygodniach stwierdzono, że był on skuteczniejszy w zmniejszaniu intensywności dolegliwości i dziennej dawki farmaceutyków, a ponadto ograniczał uzależnienie od leków².

Wrotycz maruna Badania pokazują, że przyjmowanie suszonych liści wrotyczy co prawda nie wpływa na samą długość trwania napadów migreny, ale skutecznie redukuje liczbę i siłę ataków bólu oraz nudności. Poprawa ta nie niesie ze sobą żadnych efektów ubocznych³.

Mniszek lekarski Korzeń *Taraxacum officinale* stanowi doskonałe źródło potasu, którego niedobór często idzie w parze z migreną. Jedna z teorii głosi, że wysoki poziom tego pierwiastka we krwi sprzyja skurczom naczyń krwionośnych, zaś ból głowy nierzadko wiąże się z ich podrażnieniem i nadmiernym rozszerzeniem. Co więcej, obecnie wiadomo też, że mutacja genu TRESK (białka kodującego informację genetyczną o przeciekowych kanałach potasowych) łączy się z dziedziczną migreną z aurą⁴.

Suplementacja Gdy organizmowi brakuje pewnych składników odżywczych, może pojawić się migrena,

dlatego rozpoznanie

i uzupełnienie niedoborów czasami rozwiązuje problem. Przykładowo braki magnezu nierzadko idą w parze z chorobą, a kilka badań wskazuje na to, że suplementacja tym pierwiastkiem może zmniejszyć częstotliwość ataków⁵.

Koenzym Q10 (CoQ10) to kolejny składnik, którego nagminnie brakuje pacjentom z migreną. Przyjmowanie tego przeciwutleniacza może ograniczyć występowanie ataków o połowę⁶.



BIBLIOGRAFIA

1. Pharmacotherapy. 2016; 36(5):505-10
2. J Headache Pain. 2012; 13(8):677-843
3. Lancet 1988; 2:189-92; Cephalalgia, 2005; 25:1031-41
4. Nat Rev Neurol, 2010; 6:643
5. Cephalalgia, 1996; 16:257-63; Headache, 1991; 31:298-301
6. Cephalalgia, 2002; 22:137-41; Neurology, 2005; 64:713-5

BIBLIOGRAFIA

1. Neurology (Wydanie Polskie) 2006; 6:42-6
2. Headache 2006; 46:365-86
3. Headache 2007; 47:100-3
4. Headache 2006; 46:125-37
5. Headache 2003; 43:27-35
6. Headache 2003; 43:470-8
7. Neurologia po dyplomie 2009; 6:84-91
8. Headache 2006; 46:328-31
9. The Journal of Headache and Pain 2009; 10:15-20
10. The Journal of Headache and Pain 2006; 7:83-89
11. The Journal of Headache and Pain 2008; 9:103-7
12. Cephalalgia 2004; 24(Suppl. 1):1-160; Headache 2005; 45:604-6
13. Cephalalgia 1998; 18:687-9; The Journal of Headache and Pain 2006; 7:51-2
14. Szczekliki A.: Choroby wewnętrzne, Wydawnictwo Medycyna Praktyczna 2005; s. 999-1159
15. Cephalalgia 2008; 29:388-90
16. Kozubski W., Liberki P.: Choroby układu nerwowego, PZWL 2004; s. 578-80
17. Polski Przegląd Neurologiczny 2007; 3(4):262-71

HIPERBARYCZNA TERAPIA TLENOWA

– naturalna metoda odzyskiwania zdrowia

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

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

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

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

Terapia hiperbaryczna oczyszcza z toksyn i metali ciężkich, które przyczyniają się do powstawania komórek rakowych, więc jest również uważana za skuteczną profilaktykę nowotworową.

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

Przynosi korzyści w leczeniu stresu, przewlekłego zmęczenia, napięcia psy-

chicznego i spadku nastroju oraz niweluje silne migreny.

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

POZYTYWNE SKUTKI TERAPII:

- wzrost komórek macierzystych,
- odbudowa systemu odpornościowego,
- tworzenie nowych tkanek i naczyń krwionośnych,
- działanie bakterio- i wirusobójcze,
- redukcja obrzęków i stanów zapalnych,
- przyspieszenie procesu gojenia ran,
- pobudzenie metabolizmu,
- zwiększenie sił życiowych,
- wzrost syntezy kolagenu,
- regeneracja tkanki kostnej i mięśni szkieletowych,
- detoksykacja i biostymulacja organizmu.

Jednoosobowa KOMORA HIPERBARYCZNA o ciśnieniu 1,3ATA i 1,5ATA jest jedną z najpopularniejszych na świecie wersji urządzeń do terapii tlenowej.

Przenośne urządzenie o miękkiej konstrukcji to łatwość obsługi i wygoda użytkowania. 93% tlen pozyskiwany jest z koncentratora, dlatego zabieg nie wymaga użycia dodatkowej butli tlenowej.

Zapraszamy do kontaktu firmy prowadzącej działalność prozdrowotną, ale również osoby planujące otworenie gabinetu terapii tlenowej.

Łatwość obsługi pozwala na użytkowanie urządzenia w warunkach domowych przez osoby, którym zdrowie nie pozwala na korzystanie z usług gabinetów.

Oferujemy sprzedaż certyfikowanych urządzeń, zajmujemy się



montażem, zapewniamy fachowe doradztwo, proponujemy wsparcie merytoryczne i techniczne.

Sprzedaż komór hiperbarycznych, doradztwo, szkolenia:

Nowe Technologie
Magdalena Rudnicka-Krajewska
tel. 504-289-772
www.nowe-technologie.pl
biuro@nowe-technologie.pl

Zapraszamy na sesje tlenowe w komorach hiperbarycznych w całej Polsce:

Andrychów (33)875-98-65, Barlinek 530-040-132, Białogard 534-348-016, Bochnia 730-000-917, Cieszyń 600-464-791, Elbląg 604-108-903, Garwolin 695-343-787, Gdańsk Łostowice 609-510-612, Gdańsk Przymorze 519-174-323, Gdańsk (św. Wojciech) 601-640-888, Gdynia 577-517-004, Gniezno 794-629-424, Grójec 737-161-975, Góra Kalwaria 600-949-694, Inowrocław 516-188-402, Jasło 608-468-871, Jaworzno 731-606-800, Katowice (32) 131-50-55, Konin 602-794-777, Koszalin 501-474-958, Kraków Ruczaj 729-875-656, Kraków Nowa Huta 608-093-172, Kraków Podgórze 796-887-526, Kraków Stare Miasto 889-668-708, Kraków Wola Duchacka 730-200-208, Kudowa Zdrój 796-583-284, Limanowa 530-644-388, Londyn +44 7889-759-677, Lubin 578-642-315, Łowicz 600-824-819, Łódź Bałuty 501-424-652, Łódź Centrum 669-141-909, Łódź Dąbrowa 791-556-612, Łódź Księży Młyn 600 446 603, Łódź Retkinia 539-107-001, Łódź Śródmieście 794-133-358, Łódź Widzew 575-398-868, Łódź Zarzew 665-307-006, Nowa Sól 667-301-133, Nowy Tomysł 733-584-700, Oleśnica 883-062-900, Oława 501-127-401, Opole 694-527-744, Ostrów Mazowiecka 531-232-948, Ostrów Wielkopolski 783-031-083, Ostrowek 669-411-905, Pabianice 698-612-222, Piotrków Trybunalski 500-307-303, Pogorzal 508-268-611, Pszczyna 535-302-360, Radom Śródmieście 790-237-790, Radom Centrum 789-279-757, Siedlce 575-061-313, Sieradz 888-321-848, Słupsk 692 942 740, Stary Sącz 660-944-933, Sulejów 505-946-059, Szepietowo 501-440-834, Tomaszów Mazowiecki (44) 724-10-45, Toruń 500-422-413, Toruń/Krobia 600-507-535, Waganiec 500-415-868, Warszawa Bielany 782-631-400, Warszawa Śródmieście 573-328-000, Wieliczka 502-211-763, Włocławek (54) 234-00-86, Włoszczowa 603-240-329, Wolsztyn 735-783-731, Wrocław Krzyki 459-322-807, Wrocław Śródmieście 799-771-449, Września 508-570-922, Zabierzów 784-369-479, Zduniska Wola 791-267-977, Zielona Góra 692-465-908, Żywiec 696-297-627.



Porady z notatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej nagłące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz Stary Doktor czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

w aspekcie chemicznym oznacza spadek możliwości redukcyjnych glutationu i jemu podobnych związków¹. Przykładowo organizm produkuje więcej wolnych rodników, kiedy zachodzi w nim proces zapalny, a także pod wpływem stresu (fizycznego, np. wskutek dużego wysiłku, lub psychicznego).

Kiedy w organizmie jest za mało antyoksydantów, dochodzi do dezintegracji zdrowych komórek, zaburzenia ich funkcjonowania oraz degradacji DNA². Nawet umiarkowany proces oksydacji (przyłączenia tlenu) może powodować apoptozę, a im większy stres, tym wyższe ryzyko martwicy komórek³.

Dlatego też stres oksydacyjny uważa się współcześnie za jedną z głównych przyczyn procesów starzenia, ale również epidemii chorób cywilizacyjnych na świecie, w tym metabolicznych i nowotworowych, neurodegeneracyjnych itp.

Przykładowo prawdopodobnie proces rozwoju raka zaczyna się właśnie pod wpływem oksydacyjnych modyfikacji DNA, spowodowanych działaniem wolnych rodników tlenowych (RFT). Wyniki badań wskazują, że są one istotne nie tylko na etapie inicjacji procesu kancerogenezy, ale również jego progresji. Zmiany w DNA sprzyjają również przekształceniu nowotworu łagodnego w złośliwy i zwiększają ryzyko przerzutów⁴.

Jednak pierwsze oznaki stresu oksydacyjnego

Wolne rodniki

Pytanie: Zauważyłam, że od jakiegoś czasu nieco gorzej się czuję. Niby nie dolega mi nic konkretnego, ale czasem dokuczają mi zawroty głowy, szybciej się męczę, poszarzała mi cera, a niemal z dnia na dzień pojawiły się na niej zmarszczki. Zaprzyjaźniony naturopata, z którym się konsultowałam, zrzuca to na karb nadmiaru stresu, braku ruchu i kiepskiej diety, które mogą powodować u mnie stres oksydacyjny. Zaleca mi przede wszystkim zmianę diety na bogatą w antyoksydanty. Gdzie ich szukać? I co jeszcze robić, by ograniczyć aktywność wolnych rodników?

Odpowiedź: Nawet 90% chorób cywilizacyjnych jest wynikiem nadmiaru wolnych rod-

ników gromadzących się w organizmie. Powstają one w naszym ciele każdego dnia w wyniku reakcji utleniania (oksydacji) podczas procesów przemiany materii, oddychania czy wysiłku fizycznego i są wykorzystywane przez układ odpornościowy do walki z bakteriami, a także do utleniania substancji toksycznych. Mają one wolny (nie-sparowany) elektron, w związku z czym próbują odebrać go pierwszej napotkanej komórce ludzkiego organizmu. Właśnie dlatego ich nadmierna aktywność może prowadzić do zachwiania stabilności komórek i degeneracji praktycznie wszystkich tkanek.

Oczywiście nasz organizm dysponuje swego rodzaju buforami bezpieczeństwa, czyli systemem naturalnych antyoksydantów, które trzymają

wolne rodniki w ryzach. To przede wszystkim dysmutaza nadtlenkowa, katalaza czy peroksydaza glutationowa, które, oddając wolnym rodnikom swój elektron, usuwają je z organizmu. Jeśli dojdzie do zniszczeń, są one naprawiane na bieżąco. Odpowiada za to m.in. glutation – związek chemiczny, który ma zdolność odwracania procesu utleniania białek. W połączeniu z substancjami antyoksydacyjnymi dostarczającymi z dietą związki te powinny utrzymywać równowagę oksydacyjną.

Problem zaczyna się wtedy, gdy wolnych rodników hydroksylowych zaczyna nadmiernie przybywać, a ten system naturalnych substancji przestaje sobie radzić z ich neutralizowaniem. Wówczas pojawia się stres oksydacyjny, który

widac zwykle na skórze, ponieważ wolne rodniki utleniają najpierw kwasy tłuszczowe (lipidy) jej błon komórkowych oraz białka strukturalne – głównie kolagen. W efekcie włókna kolagenowe budujące skórę ulegają osłabieniu, co powoduje także wolniejsze gojenie się ran, rozstępy i cellulit. Na szczęście na tym etapie możesz jeszcze wiele zrobić, by przywrócić organizmowi równowagę.

Styl życia

Do groźnego w skutkach zaburzenia naturalnej równowagi między RFT a antyoksydantami dochodzi w związku z narastającym narażeniem na takie czynniki środowiskowe, jak spaliny, zanieczyszczenia, metale ciężkie oraz niektóre leki (np. paracetamol, wybrane antybiotyki czy środki hormonalne – kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną, zwłaszcza z użyciem estrogenów, mają w organizmie bardzo wysoki poziom reaktywnych form tlenu)⁵.

Menu do zmiany

Ogromne znaczenie ma również dieta, stres oksydacyjny indukują: nadmiar wysokoprzetworzonej żywności, nawożone owoce i warzywa, smażone lub wędzone mięso oraz używki (alkohol i papierosy).

Poprzez unikanie powyższych czynników ryzyka możemy zredukować ilość powstających w organizmie wolnych rodników. Jednak najlepszym sposobem ochrony jest dostarczenie orga-

nizmowi większej ilości antyoksydantów.

Flawonoidy

To największa grupa polifenoli, czyli związków występujących naturalnie w roślinach. Należą do niej m.in. taniny, katechiny, antocyjany, izoflawony i silymaryna. Uważa się, że spośród przeciwutleniaczy obecnych w żywności to flawonoidy, a zwłaszcza antocyjany, mają największy potencjał antyoksydacyjny⁶.

Zarówno flawonoidy rozpuszczalne w wodzie, jak i te nierozpuszczalne wymiatają wolne rodniki, chronią lipidy i zapobiegają oksydacji lipoprotein LDL. Antocyjany przeciwdziałają tworzeniu się wolnych rodników, a ich właściwości chelatujące pomagają usunąć z organizmu metale ciężkie⁷.

Resweratrol

Podobnie jak flawonoidy należy do rodziny polifenoli. Wpływa na metabolizm lipidów, hamuje utlenianie lipoprotein, agregację płytek krwi i aktywność enzymów oksydacyjnych (katalizujących reakcje utleniania), hamuje rozwój nowotworów i przerzutów⁸.

W innych badaniach wykazano, że zwiększa sześciokrotnie stężenie i czterestokrotnie aktywność dysmutazy ponadtlenkowej w mitochondriach⁹. Ma to duże znaczenie, ponieważ enzym ten katalizuje rozpad reaktywnej formy tlenu powstającej w mitochondriach, czyli anionorodnika ponadtlenkowego (O_2^-).



Kurkumina bezpośrednio blokuje działanie rodników hydroksylowych i usuwa je z organizmu, a ponadto pobudza mechanizmy antyoksydacyjne

Kurkumina

To kolejny polifenol o silnym działaniu przeciwutleniającym, występujący jako barwnik w kurkumie. Badania wykazują, że oddziałuje szczególnie na mózg i funkcje poznawcze. Kurkumina podawana w postaci suplementu zapobiegała powstawaniu cząsteczek beta-amyloidu i rozkładała te już powstałe¹⁰. Z kolei u zwierząt już zmagających się z tym schorzeniem jej podanie przełożyło się na lepsze wyniki testów pamięciowych (np. w labiryntach)¹¹.

Inne laboratoryjne obserwacje zwierząt, tym razem chorych na cukrzycę, pokazały, że związek ten uspraw-

nia działanie receptorów insuliny w mózgu¹².

Koenzym Q10

Obecny przede wszystkim w podrobach CoQ10 ma szczególne znaczenie w procesie wytwarzania energii w mitochondriach (ATP). Wpływa jednak na funkcjonowanie całego organizmu, ponieważ znajduje się we wszystkich jego komórkach – głównie w sercu, nerkach i wątrobie¹³.

W formie zredukowanej (ubichinolu) jest uważany za silny antyoksydant, który chroni błonę komórkową i lipoproteiny przed utlenianiem¹⁴. Przyczynia się również do regeneracji innego silnego przeciwu-



Borówka czarna obfituje w związki fenolowe, karotenoidy i autocyjany. Jest też owocem o najwyższym całkowitym potencjale antyoksydacyjnym.

tleniacza, czyli α -tokoferolu, a tym samym jego obecność zwiększa skuteczność działania witaminy E.

Potwierdziły to doświadczenia na szczurach: po podaniu im α -tokoferolu razem z koenzymem Q10 w nerkach, sercu, płucach i śledzionie zwierząt stwierdzono istotne podwyższenie zdolności antyoksydacyjnych witaminy E¹⁵.

Ubichinol znajduje się również w lipoproteinach krwi, gdzie jest podstawowym antyoksydantem zmniejszającym ryzyko miażdżycy¹⁶.

ALA

Występujący naturalnie w organizmie kwas α -liponowy należy do najsilniejszych antyoksydantów,

chroni przed stanami zapalnymi i odwraca niektóre efekty procesu starzenia. Na razie spowolnił utratę pamięci w badaniach na szczurach, co autorzy tłumaczą jego zdolnością do zmniejszania oksydacyjnych uszkodzeń mitochondriów, białek i kwasu nukleinowego w hipokampie, powstających w mózgu wraz z wiekiem¹⁷.

Wykazuje zdolność wymiatania rodników hydroksylowych, ale nie jest aktywny wobec nadtlenu wodoru¹⁸. Wydaje się jednak, że największe znaczenie ma jego pośrednie działanie. Okazuje się bowiem, że kwas α -liponowy istotnie zwiększa wchłanianie i syntezę innych antyoksydantów,

takich jak glutation oraz witaminy C i E. Podawany starszym szczurom przywrócił im stężenie askorbinianu sodu do poziomu charakterystycznego dla młodych zwierząt i zwolnił tempo utleniania komórek¹⁹.

Glutation

Ten tripeptyd stoi w pierwszej linii na polu walki z wolnymi rodnikami. Odpowiada bowiem za naprawę poczynionych przez nie zniszczeń i odwrócenie procesu utleniania białek.

Ten przeciwutleniacz m.in. zapewnia funkcjonowanie komórek zwanych naturalnymi zabójcami (ang. natural killers, NK), które mogą zapobiegać rozwojowi nowotworów. Ich sprawność zwiększyła się ponad dwukrotnie w grupie osób przyjmujących wysoką dawkę glutationu²⁰.

Wykazano również związek między jego obecnością a miażdżycą: im niższe stężenie tego antyoksydantu, tym większe ryzyko rozwoju choroby²¹.

Z wiekiem maleją możliwości organizmu do syntezy glutationu. Jego poziom i skuteczność podnosi nie tylko obecność kwasu α -liponowego, ale również selen, witamin C i E oraz B12.

Jego naturalnymi źródłami są m.in. szparagi, awokado i brokuły.

Likopen

Ten roślinny składnik należy do grupy karotenoidów. Wykazano związek między ilością spożywanego likopenu a powstawaniem utlenionych

lipidów i zmniejszeniem ryzyka chorób serca (zawału mięśnia sercowego i choroby wieńcowej)²².

Ten czerwony barwnik wykazuje zdolność wymiatania tlenu singletowego dwukrotnie większą niż beta-karoten (prowitamina A) i aż 10 razy wyższą niż α -tokoferol (witamina E), ponieważ charakteryzuje się dużą liczbą sprzężonych wiązań podwójnych²³. Dzięki temu odgrywa kluczową rolę w ochronie takich biocząsteczek jak DNA, lipidy i lipoproteiny o małej gęstości (LDL).

W jednym z badań wykazano, że jego zdolność do hamowania peroksydacji (utleniania) lipoprotein LDL jest większa, kiedy współdziała synergistycznie z innymi przeciwutleniaczami, takimi jak flawonoidy²⁴.

Beta-karoten i witamina A

Drugim istotnym karotenoidem jest beta-karoten, czyli provitamina A. Jego pojedyncza cząsteczka może unieszkodliwić 250-1000 molekuł tlenu singletowego²⁵.

Chroni przed procesami starzenia, wzmacnia system immunologiczny, przeciwdziała miażdżycy, osłania przewód pokarmowy i drogi oddechowe przed infekcjami. Wpływa również na wzrok, choć badania epidemiologiczne wskazują, że przed zmianami oksydacyjnymi w siatkówce oka najsukciej chroni synergistyczne działanie karotenoidów (w tym luteiny i zeaksantyny) i witamin²⁶.

Z beta-karotenu powstają również czę-

steczki retinolu, czyli witaminy A, wykorzystywane głównie w kosmetologii. Regeneruje ona włosy, skórę i paznokcie właśnie dzięki zwalczaniu wolnych rodników, które zaburzają ich metabolizm i proliferację komórek²⁷. Podobnie jak beta-karoten zapobiega też powstawaniu uszkodzeń tkanek pod wpływem utleniającego działania światła słonecznego.

Witamina C

Kwas askorbinowy charakteryzuje się bardzo szerokim spektrum działania, m.in. neutralizuje reaktywne formy tlenu i azotu powstające w procesach metabolismu komórkowego²⁸.

Uczestniczy też w regenerowaniu antyoksydantów hydrofobowych (czyli α - tokoferolu i beta-karotenu) z ich postaci rodnikowych²⁹.

Najnowsze doniesienia dostarczyły dowodów na to, że witamina C neutralizuje także długo żyjące rodniki białkowe, tworzące się z aminokwasów zawierających siarkę³⁰.

Jej obecność zmniejsza też liczbę uszkodzeń DNA, a niedobór sprzyja namnażaniu się wolnych rodników i osłabia ogólną wydolność organizmu.

Witamina E

Spośród wszystkich witamin najsilniejsze właściwości antyrodnikowe wykazuje jednak witamina E, będąca w istocie grupą organicznych związków

chemicznych – głównie tokoferoli i tokotrienoli.

Najlepiej znany aktywność antyoksydacyjną tokoferoli, zwłaszcza ich zdolność do przerywania łańcuchowej peroksydacji lipidów.

Niektóre z badań wskazują na jej udział w ochronie przed mutagennym działaniem reaktywnych form tlenu. W jednym z nich przyjmowanie witaminy E w dawce 280 mg na dobę przez 20 tygodni spowodowało spadek poziomu oksydacyjnie zmodyfikowanych pirymidyn w DNA limfocytów krwi obwodowej³¹.

Kolorowe menu

Najbogatszym źródłem naturalnych i zróżnicowanych związków antyoksydacyjnych są owoce i warzywa, a ich spożywanie w dużych ilościach może przyczynić się do wzrostu poziomu tych substancji w osoczu o 15-20%³². By to osiągnąć, zaleca się 2-5 porcji owoców i 2-8 porcji warzyw dziennie. Oto najbardziej wartościowe:

Aronia – zarówno świeża, jak i w postaci soku – to najbogatsze źródło polifenoli, zwłaszcza antocyjanów, dzięki którym jej owoce działają protekcyjnie na układ krążenia³³. Zawiera również witaminy C i E oraz karotenoidy.

Borówka czarna obfituje przede wszystkim w związki fenolowe, karotenoidy i antocyjany. Jest owocem o najwyższym całko-

b'nature®

www.bnature.pl



Witamina C

SUROWA
niepasteryzowana

SKŁADNIKI:

- Ekstrakt z aceroli
- Wyciąg z czarnej porzeczki
- Wyciąg z owoców dzikiej róży

POJEMNOŚCI:

- 100 ml - 60 porcji
- 250 ml - 150 porcji



Tak **BLISKO NATURY**,
jak to tylko możliwe.

skorzystaj z kodu rabatowego
OCL na stronie

www.bhealthy.pl

lub zamów telefonicznie

☎ 508 490 357

REKLAMA

roślinne czyste organiczne raw



Mętne soki z jabłek zawierają 4 razy więcej flawonoidów i innych polifenoli niż klarowane. Napój z dużą zawartością miąższu owoców ma również nawet pięciokrotnie większą zdolność wymiatania wolnych rodników.

witym potencjale antyoksydacyjnym (TAS)³⁴.

Jeżyny również znajdują się na szczycie listy owoców o działaniu antyrodnikowym, głównie dzięki dużej zawartości związków fenolowych, przy czym nasiona wykazują nawet dwukrotnie większą aktywność niż owoce³⁵.

Dzika róża zawiera przede wszystkim bardzo duże ilości witaminy C (ok. 1,25 g/100 g suchej masy), ale również karotenoidy, witaminę E i flawonole³⁶.

Truskawki i maliny wykazują podobną, wysoką aktywność dzięki zawartości związków fenolowych, ale w truskawkach znajduje się nawet 3 razy

więcej witaminy C (do 104 mg/100 g)³⁷.

Czerwone winogrona kryją w sobie głównie resweratrol i związki fenolowe. Aktywności przeciwrodnikowej nie tracą nawet po przetworzeniu: wykazują ją zarówno soki, jak i wina³⁸.

Kapustowate, czyli rodzina warzyw obejmująca m.in. kapustę włoską, brokuł i brukselkę, zawierają najwięcej polifenoli³⁹. Niewiele mniejszą ich ilość odkryto w szpinaku.

Pomidory, a przede wszystkim ich przetwory (sok, keczup, koncentrat) to główne źródło likopenu, którego przyswajalność zwiększa się przy użyciu oliwy z oliwek.

Jabtko w płynie

Naukowcy z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu porównywali właściwości jabłkowych soków klarownych i mętnych. Odkryli oni, że te drugie zawierają 4 razy więcej flawonoidów i innych związków z grupy polifenoli. Napój z dużą zawartością miąższu owoców ma również nawet pięciokrotnie większą zdolność wymiatania wolnych rodników⁴⁰.

Sok z marchwi

Inne badanie wykazało z kolei, że sok z marchwi obniża ryzyko chorób serca i zawałów, a u osób, które piły go w ilości 0,5 l dziennie przez 3 miesiące, doszło do obniżenia stresu oksydacyjnego i poziomu cholesterolu⁴¹.

Tak naprawdę jednak w zasadzie wszystkie soki ze świeżych owoców i warzyw charakteryzują się wysoką zawartością antyoksydantów, a dzięki ich dostępności przez cały rok oraz udowodnionej obecności składników odżywczych (tokoferoli, karotenoidów, kwasu askorbinowego i flawonoidów) stanowią alternatywne uzupełnienie zalecanego udziału warzyw i owoców w diecie⁴².

Rośliny strączkowe

Nasiona soi, bobu, grochu, fasoli i soczewicy również charakteryzują się obecnością związków fenolowych. Największe ich zróżnicowanie ilościowe i jakościowe odkryto w soi⁴³. Z kolei wytłoczony z niej olej jest jednym z najbogatszych źródeł tokoferoli.

Ziota

Do przygotowywanych potraw warto dodawać

przede wszystkim rozmaryn i szalwię, ale również oregano, tymianek, gałkę muszkatołową, cynamon, kminek, imbir i pieprz chilli – te przyprawy zapobiegają powstawaniu produktów utleniania⁴⁴.

Gorączka

Pytanie: Moja siostra na stałe mieszka za granicą. Ostatnio jej dwuletni synek miał wysoką gorączkę. Lekarz w przychodni dał mu pół czopka i powiedział, że to powinno wystarczyć. Nie przepisał mu żadnych innych leków. Gdy siostra o nie zapytała, dowiedziała się, że nie powinna sama zbijać gorączki, bo to wydłuży infekcję. Jednak kiedy przyjechała do domu, synek dosłownie leciał jej przez ręce! Gdy zmierzyła mu temperaturę, miał 38,8°C. Zadzwoiła do mamy, a ona kazała jej przyłożyć mu na łydki i czoło mokre ręczniki. Szwagier wezwał pediatrę, a ten ze spokojem orzekł, że wszystko jest w normie, bo temperatura utrzymuje się poniżej 39°C. Powiedział też, że Europejczycy słyną ze swojej fobii gorączkowej. Tymczasem jest to prawidłowa odpowiedź na zakażenie. Jednak zostawił jakiś środek przeciwgorączkowy do użycia w ostateczności. Zastanawiam się, czy ci lekarze nie byli skrajnie nieodpowiedzialni? Nasz pediatra zaleca obniżanie temperatury już przy 38°C. Kto ma rację? I jak w takim razie postępować w przypadku gorączki nie tylko u dzieci?



Najlepszy prezent dla Ciebie i Twojej rodziny

Wyciskarka soku z prasą do oleju Sana



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707
z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)



Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wycisnąć z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.



Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno” oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.



Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym



Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty i wiele innych.



Rabat 5% • Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.eujuicers.pl



42 252 96 60
42 279 40 24



Przy naprawdę wysokiej gorączce konieczne jest obniżanie ciepłoty ciała. Można wtedy zastosować chłodne okłady na czoło, kark i łydki.

Odpowiedź: Przyszyłam się do zdania zagranicznego lekarza. Jak pisze prof. Jeffrey R. Avner ordynator Oddziału Pediatrycznej Medycyny Ratunkowej Szpitala Dziecięcego w Montefiore w Nowym Jorku „ostatnio gorączka stała się objawem choroby, którego boją się zarówno rodzice, jak i lekarze”. I choć pierwszym się nie dziwię, to drugim już tak.

Gorączka (pireksja) jest jednym z najczęściej występujących objawów infekcji zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych, jednak rzadko pojawia się samoistnie. Przyjęło się, iż jest to stan podwyższonej ciepłoty ciała, często będący objawem reakcji obronnej orga-

nizmu na wniknięcie żywych mikroorganizmów lub materii nieożywionej, które układ immunologiczny gospodarza rozpoznaje jako patogenne lub obce¹. To właśnie one wywołują mechanizmy stojące za wzrostem ciepłoty ciała. Fachowo określa się je mianem pirogenów egzogennych (czyli zewnątrzpocho-nych) i zalicza się do nich m.in. produkty przemiany materii bakterii, wirusów, grzybów oraz pasożytów. Natomiast do pirogenów endogennych (wewnętrznych) należą różne mediatory ustrojowe, takie jak kompleksy antygen-przeciwciała, które pobudzają monocyty, makrofagi i inne komórki zapalne

organizmu do uwalniania gorączkotwórczych cytokin IL-1 (α i β), czynnika martwicy guza, cytokiny IL-6 oraz interferonu (IFN). Te drobne cząsteczki z łatwością mogą przenikać do płynu mózgowo-rdzeniowego² i uczestniczą w transmisji sygnału odpowiedzialnego za reakcję gorączkową z tkanek obwodowych do centralnego układu nerwowego³. Stanowią zatem ogniwo integrujące pracę układów immunologicznego i nerwowego.

Poza nimi do czynników wywołujących gorączkę zaliczyć też należy wytwarzanie białek ostrej fazy, uważanych za istotny element odpowiedzi organizmu na urazy, zakażenia i stres.

Wiele dowodów potwierdza hipotezę, iż pireksja rozwinęła się w toku ewolucji jako mechanizm obronny, który hamuje zachowalność i ogranicza śmiertelność. Podwyższona temperatura może mieć pozytywny wpływ na mobilność i aktywność białych krwinek i aktywację limfocytów T, zwiększa też efektywność makrofagów i neutrofilów w zwalczaniu bakterii oraz stymuluje wytwarzanie interferonu w ustroju⁴. Wzrost ciepłoty ciała hamuje także namnażanie się bakterii i wirusów⁵. Jednak te korzyści organizm osiąga kosztem nasilenia procesów metabolicznych, zwiększonej utraty płynów oraz złego samopoczucia ogólnego. Gorączce zwykle towarzyszą utrata łaknienia,

przyspieszenie akcji serca o 4,4 uderzenia tętna na minutę dla każdego wzrostu temperatury ciała o 1°C, bóle głowy z powodu rozszerzenia naczyń oponowych, a jeśli stan gorączkowy przedłuży się – utrata tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej⁶.

Normalnie skomplikowane interakcje między mechanizmami behawioralnymi, hormonalnymi oraz autonomicznym układem nerwowym pozwalają na utrzymanie prawidłowej ciepłoty ciała na względnie stałym poziomie, mimo zmienności np. temperatury otoczenia. Centrum układu kontroli termoregulacji znajduje się w podwzgórze. Tam wyspecjalizowana grupa neuronów utrzymuje określony poziom regulacji ciepłoty ciała, działając jako centralny termostat. W wyniku dopływu informacji z receptorów obwodowych oraz pod wpływem temperatury krwi opływającej podwzgórze ośrodek termoregulacji moduluje różne mechanizmy ustrojowe, aby utrzymać ją na fizjologicznym poziomie.

Prawidłowa temperatura ludzkiego ciała waha się w granicach 36-37°C, natomiast u zdrowego dziecka 36,5-37,5°C. Fizjologiczne odchylenia w ciągu doby wynoszą ok. 1°C – najniższe wartości obserwujemy w godzinach rannych, najwyższe późnym popołudniem⁷.

Gdy dochodzi do infekcji, organizm działa jak statek ze Star Treka – odcina kolejne prze-

działy, a do już zajętych wysyła wojsko, by rozprawiło się z intruzami. Jednocześnie przestawia w górę punkt nastawczy regulacji temperatury (ang. set point). Z mózgu do tkanek obwodowych przesyłana jest informacja o konieczności dostosowania temperatury do nowego poziomu nastawczego i... jej utrzymania. W tym celu uruchomione zostają mechanizmy termogenezy i zatrzymania ciepła, co skutkuje pireksją⁸.

Pierwszy z procesów odbywa się na poziomie komórkowym przez zwiększenie metabolizmu komórek, dzięki czemu dochodzi do uwalniania energii przez rozszczepianie trójfosforanu adenylicznego. Ten proces zachodzi m.in. w mięśniach szkieletowych, brązowej tkance tłuszczowej oraz przewodzie pokarmowym⁹.

Aby zatrzymać ciepło, autonomiczny układ nerwowy wysyła sygnał obkurczenia naczyń krwionośnych leżących najbliżej powierzchni skóry, a także uruchamia reakcje behawioralne: chory może odczuwać chłód i szukać koca, zakładać dodatkowe ubrania lub siedzieć w pobliżu pieca czy kaloryfera. Przyspieszonemu podnoszeniu się temperatury ciała towarzyszą dreszcze. Podczas tej fazy odpowiedzi na gorączkową zwiększa się częstość pracy serca oraz liczba oddechów, dochodzi do wystąpienia zmian czynnościowych w przewodzie pokarmowym i pogorszenia łaknienia. W miarę upływu czasu ciepłota ciała się zwiększa, aby

pozostać w równowadze z nowo ustalonym punktem nastawczym termoregulacji.

Obecność pireksji oznacza w większości chorób trwające zakażenie. Gdy zostaje ono opanowane lub gdy chory otrzyma lek przeciwwgorączkowy, temperatura zaczyna zwykle spadać. Proces oczywiście rozpoczyna przeniesienie punktu nastawczego na niższy poziom termoregulacji i ustawienie z powrotem prawidłowej ciepłoty ciała. Mechanizmy fizjologiczne prowadzące do utraty ciepła objawiają się klinicznie zwiększeniem ucieplenia skóry na skutek rozszerzenia naczyń krwionośnych, nasileniem pocenia się oraz poszukiwaniem chłodniejszego otoczenia, aż zostanie osiągnięty nowy stan równowagi. Często określa się go fazą wypieków. A skoro już przy spadku temperatury jesteśmy, należy wspomnieć, że czynnikami ją obniżającymi, czyli kriogennymi, są m.in. kortykosteroidy, cytokina IL-4 i cyklosporyna A¹⁰.

Na ogół stan podgorączkowy stwierdza się, gdy poranna temperatura ciała przekracza 37,2°C, a w ciągu dnia osiąga wartości powyżej 37,8°C. Za pireksję przyjmuje się stany przekraczające 38°C, natomiast gdy słupek na termometrze przekroczy 39°C, mówimy już o wysokiej gorączce.

W zależności od miejsca, w którym dokonujemy pomiaru, ciepłota ciała może się wahać¹¹: – pod pachą: 36,4°C (zakres 34,7-37,3°C),

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spójrz na świat zdrowymi oczami!

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać
2 x dziennie po 1 kapsułce.

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

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

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

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



Jednym z najkorzystniejszych składników rosółu jest chrząstka, która wspiera funkcje odpornościowe, stymulując białe krwinki. Porządny bulion ma w sobie również cebulę, a w konsekwencji jej składnik – kwercetynę. Działa ona przeciwzapalnie i immunomodulatoryjnie.

- w jamie ustnej: 36,6°C (zakres 35,5-37,5°C),
- w odbytnicy: 37°C (zakres 36,6-37,9°C),
- na błonie błębenkowej: 36,6°C (zakres 35,7-37,5°C).

Chcąc monitorować gorączkę, należy wybrać jedno z tych miejsc i regularnie wykonywać tam pomiary.

Należy podkreślić, że wysoka temperatura jest fizjologicznym mechanizmem obronnym i wyrazem sprawnego działania organizmu¹². Zakłada się, że ta w przedziale 37-38°C działa na organizm korzystnie – zwiększa ukrwienie tkanek i pobudza układ

odpornościowy. Dlatego nie należy pochopnie jej obniżać. Jeśli to zrobisz, możesz osłabić zdolność własnego organizmu do reagowania na infekcję. W pewnym badaniu dowiedziono, że terapia przeciwgorączkowa przedłużała chorobę u osób zakażonych grypą typu A¹³. Nie oznacza to jednak, że gdy już mamy podwyższoną temperaturę, nie możemy sobie w żaden sposób pomóc. Istnieje sporo bezpiecznych i skutecznych naturalnych sposobów, które wspomogą walkę organizmu, a nam pozwolą przetrwać wszystkie fazy gorączki.

Obniżać czy nie?

Lekarze podkreślają, że głównym celem nie jest zwalczanie gorączki jako takiej, ale choroby, która ją wywołała. Podstawowe znaczenie ma łagodzenie dolegliwości towarzyszących gorączce: złego samopoczucia, uczucia zimna, dreszczy, bólów głowy i mięśni. W przypadku dzieci, gdy chory maluch ma ochotę na zabawę mimo podwyższonej temperatury oraz pozostaje nawodniony, nie ma się czym martwić. Jeśli jednak gorączka przekroczy 39°C lub utrzymuje się po 3 dniach, choć nie ma kaszlu, kataru ani bólu albo gdy u maluszka do 3 miesięcy gorączka osiągnęła 40°C, konieczna jest szybka konsultacja z pediatrą. Natomiast jeśli pireksja utrzymuje się dłużej niż 5 dni, zgłoś się do lekarza, nawet jeśli Twoje dziecko dobrze wygląda.

Postępowanie w przypadku gorączki

Ponieważ podwyższona temperatura powoduje zwiększenie zapotrzebowania energetycznego ustroju, należy zacząć od uzupełnienia substancji pokarmowych i wody utraconych po rozpoczęciu fazy gorączkowej. Robi się to według zasady, że na każdy 1°C powyżej 37°C u dorosłych należy podać 0,5-1 l wody. Spróbuj zjeść zupę lub napić się herbaty. Dziecku nie podawaj pokarmów stałych, lecz dużo płynów – najlepiej ciepłych lub o temperaturze pokojo-

wej – takich jak herbata rumiankowa, rozcieńczony sok jabłkowy, woda (np. z cytryną) lub tradycyjny napój z gotowanego ziarna jęczmienia. Aby go przygotować, zagotuj na wolnym ogniu 2 łyżki jęczmienia w 1,5 filiżanki wody i pozostaw pod przykryciem na godzinę. Następnie odcedź i podaj potomkowi. Gorączkującym należy ograniczyć w diecie tłuszcz, zawiesiste sosy, ciężkostrawne pokarmy oraz słodkie wraz ze słodkimi napojami.

Trzymajcie się ciepło

W fazie dreszczy stale ogrzewaj dziecko poprzez owijanie kocami i co 15-20 min podawaj mu płyny. Jednocześnie ochładzaj mu głowę małym ręcznikiem. Często zmieniaj okład – zanurzaj ręcznik w zimnej wodzie i wyżymaj. Kiedy lato-rośl zacznie się pocić, to znak, że organizm walczy z chorobą.

„Nie” dla alkoholu

W trakcie, gdy organizm podnosi ciepłotę ciała (w fazie dreszczy) oraz przy wysokiej gorączce nie należy stosować nacierania alkoholem, gdyż prowadzi to do skurczu naczyń krwionośnych, a nie ich rozszerzenia potrzebnego do rozproszenia ciepła.

Leki tak, ale nie zawsze

W miarę jak ciepłota ciała się zwiększa, konieczne może się stać przyjęcie leku przeciwgorączkowego, który obniży temperaturę i poprawi komfort

chorego w czasie trwania infekcji. Najpowszechniej stosowane są paracetamol oraz ibuprofen i inne niesteroidowe środki przeciwzapalne (NLPZ). Jednak zastanów się, nim po nie sięgniesz. Badania naukowe wykazały, że leki typu ibuprofen, aspiryna czy paracetamol zwiększają rozprzestrzenianie się grypy o 5%. David Earn z McMaster University w Kanadzie przypomina, że podwyższona temperatura ciała nie tylko chroni nasz organizm, ale także zmniejsza ryzyko zachorowania przez osoby postronne. Unikanie gorączki może przyczyniać się do pojawienia się dziesiątków tysięcy dodatkowych przypadków zachorowań na grype, a nawet zgo-

nów. Przyjmując te środki, maskujemy chorobę, wychodzimy z domu i rozsiewamy wirusa. Leżąc w łóżku osłabieni gorączką, unikamy ewentualnych powikłań grypy i chronimy przed epidemią resztę społeczeństwa¹⁴.

Chłodne okłady i kąpiele

Przy naprawdę wysokiej gorączce konieczne jest obniżanie ciepłoty ciała. Można wtedy zastosować chłodne okłady na czoło, kark i łydki. Namocz 2 ręczniki w zimnej wodzie, odciśnij i owiń dokładnie wokół łydek, aż do kolan. Następnie owiń nogi suchym ręcznikiem. Pamiętaj, że reszta ciała powinna być przykryta. Okłady zmieniaj

co kwadrans. Możesz też przygotować chłodną kąpiel – woda nie powinna być zimna, a jedynie o stopień niższa niż temperatura ciała chorego.

Zapobiec drgawkom gorączkowym

Drgawki gorączkowe to objaw, który może towarzyszyć wzrostowi temperatury w przebiegu ostrych infekcji u małych dzieci (od 6. miesiąca do 5. r.ż.). Najprawdopodobniej ma związek z wciąż trwającym u nich etapem dojrzewania i adaptacją ośrodkowego układu nerwowego. Najnowsze badania powiązały drgawki gorączkowe z funkcją kanałów wapniowych w organizmie, o których wiadomo, że są wrażliwe

na temperaturę. Niektórzy eksperci twierdzą, że częścią funkcji gorączki jest aktywacja kanałów wapniowych, które z kolei pobudzają białe krwinki w celu wzmocnienia odpowiedzi immunologicznej. Zdaniem uczonych niektóre proste napady gorączkowe mogą być w rzeczywistości „drgawkami hipokalcemicznymi z powodu niedoboru witaminy D”¹⁵. Inna analiza wskazuje na niedobór żelaza jako czynnik ryzyka napadów gorączkowych. Dlatego też uzupełniaj u dzieci poziom słonecznej witaminy oraz żelaza.

Kwasie skarpetki

Dodaj łyżkę octu jabłkowego lub spirytusowego do litra letniej wody.

REKLAMA

Prosta droga do ODPORNOŚCI*

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



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

eprasa.pl c8c00a2d90



Napar z kwiatu bzu czarnego i krwawnika pospolitego stymuluje pracę układu odpornościowego, działa uapotuśnie, wykrztuśnie i rozkurczowo. Kilka badań klinicznych wykazało, że wyciągi z rośliny skracają czas trwania objawów przeziębienia i grypy.

W roztworze namocz 2 małe ręczniczki, odciśnij je, a następnie owiń nimi podeszwy stóp chorego. Teraz owiń je suchymi ręcznikami. Po 15 min, jeżeli będzie taka potrzeba, zmień okład. Możesz też dodać filiżankę octu do kąpiele.

Więcej wapnia!

Według dr. Bernarda Jense na jedną z głównych funkcji gorączki jest wyciąganie wapnia z kości i wciągnięcie go do krwi, gdzie jest przydatny w zwalczaniu infekcji. Proces ten może być powodem tego, że w czasie choroby czujemy się obolali. Niektórzy eksperci uważają, że wapń zwiększa skuteczność gorączki, co może skrócić

czas trwania choroby. Pewne małe badanie pacjentów z gorączką denga wykazało, że suplementacja wapniem i witaminą D (która pomaga we wchłanianiu tego pierwiastka) skracza czas trwania i ogólne objawy choroby¹⁶.

Bulion na kościach

Badania opublikowane w CHEST sugerują, że „rosół może zawierać szereg substancji o korzystnym działaniu leczniczym”¹⁷. Co więcej, znacząco hamuje migrację neutrofilów i robi to w sposób zależny od stężenia. A zatem babcia (jak zwykle) miała rację! Zdaniem badaczy jednym z najkorzystniejszych składników zupy jest

chrząstka, która wspiera funkcje odpornościowe, „stymulując białe krwinki”. To jednak nie wszystko, porządny bulion ma w sobie również cebulę, a w konsekwencji jej istotny składnik – kwercetynę. Działa ona przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i immunomodulacyjnie¹⁸. Ponadto rosół jest również bogaty w biodostępny wapń.

Napary ziółowe

Herbatki z kwiatu lipy, owoców dzikiej róży lub malin mają działanie napotne i przeciwgorączkowe. Łyżkę kwiatu lipy zmieszaj z łyżką suszonych malin i zalej wrzątkiem. Zostaw na 10 min. Suszone owoce możesz zastąpić mrożonymi, wtedy jednak musisz je rozmrozić i podgrzać przed dodaniem do soku lipowego. Całość dopraw syropem malinowym lub miodem do smaku.

Z kolei napar z kwiatu bzu czarnego i krwawnika pospolitego dodatkowo stymuluje pracę układu odpornościowego, obniża temperaturę oraz działa wykrztuśnie i rozkurczowo. Kilka badań klinicznych wykazało, że wyciągi z czarnego bzu skracają czas trwania objawów przeziębienia i grypy, ale nie zapobiegają im¹⁹. Po łyżeczce suszonych ziół zalej wrzątkiem. Następnie zostaw pod przykryciem na 10-15 min. Po odciedzeniu wypij herbatkę, póki jest ciepła. Możesz dodać do niej imbiru lub osłodzić odrobiną miodu.

Mleko z miodem i czosnukiem

W obniżeniu gorączki pomoże także wypicie szklanki gorącego mleka

z łyżką miodu i rozgniecionym ząbkami czosnku. Taki napój mocno rozgrzewa i obniża temperaturę ciała, a dzięki temu, że czosnek i miód mają właściwości przeciwbakteryjne, dodatkowo wspiera układ odpornościowy.

Cynamon

W medycynie chińskiej stosuje się go w celu zwalczania przeziębienia, wzdęcia, nudności, biegunk oraz bolesnych miesiączek. Dodaje energii oraz witalności i – co ma zimą istotne znaczenie – poprawia krążenie oraz rozgrzewa organizm²⁰.

Zdrowy uapój imbirowy z kuzu

Nasza ekspertka dr Anne-marie Colbin wypróbowała go na swoich dzieciach oraz wnukach. Jej zdaniem pozwala szybciej pokonać nieżyty dróg oddechowych, którym zazwyczaj towarzyszy gorączka. Do filiżanki zimnej wody dodaj łyżkę kuzu. Rondel postaw na średnim ogniu, ciągle mieszając, aż płyn zgęstnieje i stanie się klarowny. Wtedy dodaj łyżkę shoyu lub naturalnego sosu sojowego oraz łyżeczkę świeżo utartego imbiru. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Podawaj do wypicia na ciepło. Podane ilości wystarczą na przygotowanie 1-2 porcji. Najlepiej, gdy napój za każdym razem jest zaparzony na świeżo.

Indyjski sposób

W Indiach od wieków stosuje się 6 roślin: bergerę koenigii (*Murraya koenigii*), niepokalanek malabarski (*Vitex negundo*), wąkrotę azjatycką (*Centella asiatica*), miódle

indyjską (*Azadiracta indica*), bazylię azjatycką (*Ocimum sanctum*) oraz popularną w tamtejszym regionie twupurilatę. Z tej ostatniej hinduscy rodzice przygotowują ciekłą pastę zmieszaną z olejem kokosowym i nakładają ją na skórę głowy niemowląt oraz małych dzieci z wysoką gorączką.

Indyjskie rośliny i zioła są mielone razem i aplikowane na skórę głowy lub ciało, aby złagodzić ból związany z gorączką. Natomiast zarówno dorośli, jak i mali Hindusi na uporczywą gorączkę piją wywar ze zmieszanych i zmieszanych razem miodli indyjskiej i bazylii azjatyckiej (tulasi)²¹.

BIBLIOGRAFIA

WOLNE RODNIKI

- Free Radic. Biol. Med. 2001;1191-212
- Nucleic Acids Res, 1993, 21(16):3737-3743
- Cell Prolif, 1991:203-14
- Biochem. Soc. Trans., 2003; 31:1441-1444, Brit. Med. Bull., 1993; 49:523-544; FASEB J., 2003; 17:1195-1214, Brit. Med. Bull. 1993; 49:523-544
- Journal of Pharmacy and Nutrition Sciences, 2011; 1:104-110
- J Agric Food Chem 1996; 44:701-705
- Eur Food Res Technol 2005; 10:1-5
- Toxicol Sci 2006; 91(1):71-77
- Biochem Biophys Res Commun 2007;8; 7(367):406-412
- J Phys Chem B 2012; 116: 7428-1735; Biochem Biophys Res Commun 2012; 422:551-555
- Neuropsychopharmacol 2009; 19:636-647
- Pharmacol Res 2010; 61:247-252
- Arch. Biochem. Biophys 1992; 295:230-234
- J Am Coll Cardiol 2010; 56:1196-1204
- Proc Natl Acad Sci USA 1990; 87:1620-1624
- Int J Card 1999; 68:23-29
- Proc Natl Acad Sci U S A. 2002; 99(4):2356-2361
- Biochem Pharmacol 1991; 42(11):2244-2246
- FASEB J. 2001; 15(3):700-706
- Eur J Nutr 2015; 54 (2):251-263
- Circulation 1998; 97:1930-1934; Am J Hypertens 2009; 22(11):1154-1159, Mol Cell Biochem (1995)147: 77
- Can Med Assoc J 2000; 163:739-744
- Trends in Food Sci. Technol 2005; 16:344-350
- Communications 1997; 233:658-662
- Archiv of Biochem and Bioph 1989; 274(2):532-538
- Am J Clin Nutr. 1995; 62(6 Suppl):1448S-1461S
- Aptekarz Polski 2015; 106 (84): 19-22
- Free Radic Res 1997; 27: 533-537; Ann NY Acad Sci 1992; 669:7-20
- Chem Lett 1992; 789-792
- Radiat Res 2003; 160:95-102

- Cancer Res 1996; 56:1291-1295
- Am J Clin Nutr 2003; 78:570-578; 2. Am J Clin Nutr 1998; 68:1081-1087
- Post Fitoter 2001; 5:20-24
- Am J Clin Nutr 2009; 89:905-912
- J Food Sci 2004; 69:164-169
- J Agric Food Chem 1999; 47:3954-3962
- J Agric Food Chem 2005; 53:5640-5646
- J Agric Food Chem 1995; 43:401-403
- Cell Mol Biol 2005; 53(1):1165-1178
- Journal of the Science of Food and Agriculture 2007; 87(4): 573-579
- Trace Elem Exp Med 1992; 91: 23-31 Nutr J. 2011 Sep 24;10:96. doi: 10.1186/1475-2891-10-96
- Nutrion J 2010; 9:3; 8. Przem Ferment Owoc Warz 2003; 47(06):29-30
- J Nutr Biochem 1998; 9:193-200
- Z Lebens. Unters Forsch 1995; 201:548-550

GORĄCZKA

- Pediatrics. 2001;107(6):1241-1246
- Clin. Infect. Dis., 1997, 25, 119-138
- Clin. Infect. Dis. 31, 178-184
- Pediatr Rev. 1996;17(9):330-331
- Physiol. Rev. 1991;71(1):93-127
- Microbes and Infection, 2000, 2, 1891-1904
- JAMA.1992;268:1578-1580
- Ann. N. Y. Acad. Sci. 813, 445-447
- Pediatrics In Review, Vol.30, No.1, January 2009, p.5
- Arch. Intern. Med., 1998, 158, 1870-1881
- ArchDisChild.2006;91:351-356
- Clin Infect Dis. 2004;39(3): 389-394
- Pharmacotherapy. 2000;20(12):1417-1422
- Proc Biol Sci. 2014 Jan 22;281(1778):20132570
- Journal of Neuroscience 12 June 2013, 33 (24) 9920-9931
- Proc West Pharmacol Soc. 2009;52:14-7
- Chest. 2000 Oct;118(4):1150-7
- Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 4, 65, 278-285
- Journal of Functional Foods. Vol. 18, Part B, October 2015, Pages 941-958
- <https://goo.gl/f2tm9l>
- Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences Vol 1(3) July 2012

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

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

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

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

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:

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

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

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

PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata roczna:

płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. **1 numer gratis!**

Cena: 152,90 zł

Prenumerata dwuletnia:

płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24, czyli **6 wydań gratis!**

Cena: 250,20 zł

Jako Prenumeratorka zyskujesz:

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl (wystarczy podczas składania zamówienia powołać się na numer swojej prenumeraty)

Inne opcje prenumeraty:

- e-prenumerata roczna (wysyłana mailowo jako plik PDF) – 111,00 zł
 - e-prenumerata dwuletnia – 199,80 zł
- Prenumeratorki wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,

ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie prześlemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrotowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.ziarnia24.pl



Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

**WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE**

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536
868 626, www.pachnacaksięgarnia.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.ziarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy
Diety, www.sklep.kenayag.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręcen, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.ziarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa
żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
www.republika-ziol.pl

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10,
www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18,
ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67,
www.ziarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.ziarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka,
ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55,
www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma
w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14



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.

Wesprzyj swoją odporność

Moja Odporność

Aura Herbals

Cena: 29,90 zł (60 kaps.)

www.auraherbals.pl

Suplement diety Moja Odporność to kompleks najważniejszych witamin i minerałów wspierających układ odpornościowy: certyfikowana witamina D z lanoliny (Quali®-D), witamina C, selen, cynk, rutyna i ekstrakt z cytrusów standaryzowany na 60% bioflawonoidów cytrusowych. To wszystko zawarte w łatwej do połknięcia kapsułce z celulozy roślinnej. Prosty skład, bez zbędnych dodatków.



By szybko zrehabilitować stawy

Mito-Pharma

CurcuZym-Intercell®

Cena: 95 zł (30 kaps.), 226 zł (100 kaps.)

www.mito-pharma.pl

CurcuZym-Intercell® to przełom w biodostępności kurkuminy, aż 4,5-krotnie wyższej niż w innych dostępnych preparatach!

Unikalne połączenie z enzymami roślinnymi – bromelainą i papainą – oraz resweratolem, witaminą D, cynkiem i selenem nie tylko niweluje stany zapalne, ale także wykazuje szerokie spektrum oddziaływania na organizm.

Badania dowodzą, iż kurkumina poprawia stan osób z chorobą Alzheimera, zapobiega tworzeniu kamieni żółciowych oraz wspiera układ immunologiczny w walce z infekcjami wirusowymi. Jest także jednym z najsilniejszych, udokumentowanych, naturalnych obrońców naszego organizmu przed rozwojem komórek nowotworowych. Zalecana dzienna porcja: 1 kapsułka.



Waga pod kontrolą!

Vitana

CIDREX Plus

Cena: 15 zł (40 kaps.),

27 zł (80 kaps.)

www.vitana.com.pl

CIDREX Plus marki Vitana to sprawdzony suplement diety, który dzięki kompozycji najwyższej jakości składników naturalnego pochodzenia w bezpieczny i skuteczny sposób wspomaga kontrolę wagi. Połączono w nim składniki bioaktywne tradycyjnie uznawane za sojuszników odchudzania: ocet jabłkowy, ekstrakt z zielonej herbaty, wyciąg z morskoczynu pęcherzykowatego, olej z kielków pszenicy. Produkt pobudza przemianę materii, poprawia metabolizm cukrów i tłuszczów, wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej. Dostępny w aptekach.



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).





Ochrona przed infekcjami

Singularis

Selen Forte Organic 200 µg

Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)

www.singularis.com.pl

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.



Wzmocnij odporność

Singularis

Odporność Kompleks

Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.



Pokonaj zmęczenie

Singularis

Cytrynian magnezu + witamina B6

Cena: 26,99 zł (60 tabl.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.



Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000

+ BioPerine® Superior

Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

Wsparcie Twojej figury

Moja Figura – Ograniczenie Łaknienia

Aura Herbals

Cena: 29,90 zł (60 kaps.)

www.auraherbals.pl



Suplement diety Moja Figura – Ograniczenie Łaknienia to połączenie w 100% naturalnych składników roślinnych wspierających odchudzanie i pomagających kontrolować masę ciała. Produkt zawiera ekstrakty z opuncji figowej, zielonej herbaty, tamaryndowca (*Garcinia cambogia*) i gurmaru. Łącznie to aż 948 mg składników aktywnych zamkniętych w 2 kapsułkach z celulozy roślinnej. Opuncja figowa wspiera odchudzanie, wpływa na zmniejszenie apetytu i przyczynia się do metabolizmu tłuszczów.

Zadbaj o odporność

Catalysis

Viusid

Cena: ok. 125 zł (21 x 4 g), ok. 195 zł (15 x 30 ml), ok. 395 zł (90 x 4 g)

www.sklep.aspendistribution.pl



Viusid to unikalny, aktywowany molekularnie preparat wzmacniający układ odpornościowy. Eliminując bakterie i wirusy, wspiera organizm w walce z chorobami. Łagodzi skutki uboczne leczenia onkologicznego, przywracając naturalną równowagę organizmu, niezbędną do zachowania zdrowia. Zawarte w preparacie antyoksydanty eliminują negatywne efekty działania nadmiaru wolnych rodników. Zawartość kwasu glicyryzynowego sprawia, że Viusid jest doskonałym uzupełnieniem terapii stosowanych w leczeniu najczęstszych zakażeń oddechowych. Jego skuteczność przeciwko różnym typom wirusów została potwierdzona badaniami klinicznymi.



Nowość: wzmocnienie na cały rok

Ginseng Poland

Mleczko pszczele

Cena: ok. 29 zł (10x10 ml, 1500 mg mleczka pszczelego)

www.ginseng.com.pl

Mleczko pszczele to wyjątkowo odżywcza substancja od lat stosowana w medycynie naturalnej.

Dzięki obecności m.in. albumin MRJPs oraz standaryzowanej zawartości kwasu 10-HDA (21 mg) wspiera układ odpornościowy, odżywia organizm, poprawia kondycję skóry i włosów, pomaga łagodzić objawy przeziębienia, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie oraz antyoksydacyjnie, polepsza samopoczucie i koncentrację, a także wzmacnia układ nerwowy.

Dodatkowo zawiera cenne aminokwasy, kwasy tłuszczowe (nasycone i nienasycone) i organiczne, fosfolipidy, woski, cukry, witaminy z grupy B, miedź, magnez, potas, fosfor, żelazo, mangan, siarkę, cynk, nikiel, krzem i kobalt.

OZON przy maseczkach i odkażaniu

Onkomed

Ozonella i Ozonella Len

Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)

www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76



Otarcia, odparzenia, zakażenia wirusowe czy grzybicze – to wszystko może nas spotkać przy długotrwałym noszeniu maseczki ochronnej. Ozonella stanowi naturalną barierę przed drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami). Regeneruje skórę, przenikając do jej głębszych warstw. Zmniejsza uczucie świądu i zapobiega wtórnym zakażeniom. Przywraca barierę hydrolipidową i prawidłowe pH skóry. Tworzy na niej delikatny film, który chroni przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych.

Już teraz zamów styczniowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:**
Zatrzymaj procesy starzenia
- **Temat numeru:**
W świecie mikroobów
- Nowa nadzieja na sprawność po udarze
- Gdy serce choruje na raka
- S.O.S. dla osłabionych nerek



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0121

**W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!**

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Bialecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszyńska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyska,
Julia Ogórzalek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wladzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl



Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy



miesięcznik nr 12/2020
na licencji WDDTY



Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton
This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name 'What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.



TOPOLA CZARNA (*POPULUS NIGRA*)

Gdy tylko kończą się mrozy, życiem wybuchają pączki topoli czarnej, które wzmacniają organizm, łagodzą infekcje i ból oraz wspomagają leczenie chorób skóry

Pąki topoli czarnej to tradycyjny surowiec leczniczy, znany medycynie ludowej Polski i Europy od czasów średniowiecznych. Początkowo surowiec wykorzystywano głównie w formie kąpeli, maści i okładów, które stosowano na bolące stawy w przypadku dny moczanowej, oraz by przyspieszyć gojenie się ran i oparzeń skóry.

Dziś o pąkach topoli słyszy się rzadko, choć stanowią istną bombę związków czynnych o działaniu prozdrowotnym, które koncentrują się, aby umożliwić wzrost liści i kwiatów.

Naturalna aspiryna

Ponieważ gatunek ten należy do rodziny wierzbowatych, surowiec jest szczególnie bogaty w salicylany, które przekształcają się w naszym organizmie do naturalnej aspiryny, dlatego stanowi doskonałe wsparcie w walce z grypą i przeziębieniem oraz wspomaga mechanizmy obronne¹. Ponadto salicylany poprawiają krążenie krwi i zapobiegają powstawaniu zakrzepów.

Na rany i stany zapalne

Salicylany mają też silne działanie przeciwzapalne i odkażające i dzięki temu sprawdzają się w leczeniu ran skóry lub kaszlu. Dodatkowo ekstrakty z topoli wykazują także wysoką całkowitą zawartość fenoli, a szczególnie kwasów fenolowych i flawonoidów, które również przyczyniają się do działania przeciwzapalnego, a przede wszystkim przeciwutleniającego². Ujawniono potencjalną ochronną rolę flawonoidów (pinocembryny i pinostrobinu) wyizolowanych z topoli czarnej oraz ekstraktów z pąków *P. nigra* przeciwko indukowanemu stanowi zapalnemu i cytotoksyczności w komórkach (poprzez zbadanie poziomu interleukin IL-6 i IL-1β)³.

W innym eksperymencie u myszy z wywołanym obrzękiem łapy dawka 200 mg/kg ekstraktu z pączków topoli dawała silny efekt przeciwzapalny, porównywalny do diklofenaku (50 mg/kg)⁴.

Przeciwko starzeniu

Oceniono także *in vitro* wpływ takiego ekstraktu na starzenie się ludzkich fibroblastów skóry. Znacząco regulował on geny zaangażowane w obronę antyoksydacyjną, odpowiedź zapalną



BIBLIOGRAFIA

1. J Pharm Biomed Anal. 2018 Sep 5; 158:15-27; Z. Nat. C J. Biosci. 2003; 58:355-360; J. Cutan. Med. Surg. 2017; 21:288-298
2. Acta Pharm. 2018 Jun 1; 68(2):199-210
3. Phytomedicine 2019 Mar 15; 56:1-9
4. Ind. Crop. Prod. 2014; 53:85-92
5. J Agric Food Chem. 2011 May 11;59(9):4527-36
6. World J. Microbiol. Biotechnol. 2007; 24:1011-1017
7. J. Immunol. Res. 2018; 2018:7245956
8. Asian Pac. J. Trop. Biomed. 2013; 3:697-704
9. J. Pharm. Pharmacogn. Res. 2018; 6:471-482

Zastosowanie topoli

Odżywka

Zmielone lub utłuczone pączki wymieszaj z miodem w stosunku 1:3 i odstaw na 24 godz. Możesz też wcześniej zwilżyć surowiec alkoholem, by poprawić ekstrakcję składników aktywnych. Zażywaj 1-2 łyżeczki dziennie, by poprawić odporność i wzmocnić cały organizm.

Odwar

Łyżkę suszonych pączków zalej szklanką wody i gotuj pod przykryciem 5-7 min. Wypij w ciągu dnia w 4 porcjach. Odwar ma właściwości oczyszczające, przeciwpalne i hamujące namnażanie się bakterii.

Stosuj go w zapaleniu dróg moczowych, prostaty, gośćcu, dnie moczowej, bólach mięśni i stawów.

Zewnętrznie sprawdzi się do przemywania trudno gojących się ran i owrzodzeń.

Napar

Łyżeczkę suszonych pączków zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 30 min. Przecedź, dosłódź miodem lub sokiem malinowym. Pij 2 razy dziennie przy przeziębieniu, gorączce i grypie. Napar pomaga też w zapaleniu dróg oddechowych oraz bólach stawów i mięśni.

By poprawić ekstrakcję, można rozdrobniony surowiec zwilżyć rumem lub spirytusem, pozostawić na 10 min pod przykryciem i dopiero wtedy zalać wodą i naparzać.

Maść

Utłuczone pączki topoli i kwiaty dziurawca wymieszaj w równych ilościach. Zwilż spirytusem i pozostaw w zamkniętym naczyniu na 2 godz. Wymieszaj z niesolonym smalcem w stosunku 1:2,5.

Ogrzewaj w kąpieli wodnej, aż alkohol się ulotni, a następnie odcedź przez gazę. Gotową maść stosuj na stany zapalne skóry, wrzody, rany i hemoroidy.

Intrakt

1 część świeżych lub suchych rozdrobnionych pączków zalej 5 częściami gorącego alkoholu 60-70% i odstaw na przynajmniej 7 dni. Codziennie wstrząsaj, a po tygodniu przefiltruj intrakt. Zażywaj po 5-10 ml 1-4 razy dziennie jako środek wykrztuśny, przeciwpalny, przeciwbólowy, rozkurczowy, moczopędny i żółciopędny.

i odnowę komórkową. Jak stwierdzili autorzy, właściwości przeciwutleniające i działanie transkrypcyjne topoli wskazują na potencjalne działanie przeciwstarzeniowe, które można wykorzystać w preparatach kosmetycznych i nutraceutycznych⁵.

Na bakterie

Wiele fenolowych związków topoli zwalcza nie tylko wolne rodniki, ale również drobnoustroje. Przeprowadzone badania wykazały, że metanolowe ekstrakty z jej pączków wykazują szerokie spektrum działania przeciwbakteryjnego, zwłaszcza wobec gatunków Gram-dodatnich, jak *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pyogenes* i *Enterococcus faecalis*⁶.

Zdaniem autorów właściwości te mogą być związane m.in. z obecnością apigeniny, kempferolu oraz kwasów fenolowych (kawowego i ferulowego).

Dla diabetyków

W obszernym badaniu *in vivo* na myszach chińscy naukowcy ocenili przeciw cukrzycowe działanie ekstraktu z pąków topoli. Doszli do wniosku, że u chorych zwierząt surowiec zwiększa wrażliwość na insulinę, a zmniejsza insulinooporność i hemoglobinę glikowaną. Ponadto podawanie pąków topoli w dawce 50 lub 100 mg/kg dziennie przez 4 tygodnie spowodowało spadek poziomu insuliny w surowicy myszy o ponad 25%, dając efekt lepszy niż metformina⁷.

Ochrona wątroby

Istnieje niewielkie badanie, w którym wykazano hepatoprotekcyjny wpływ etanolowego ekstraktu *Populus nigra*. U myszy surowiec hamował toksyczny wpływ glinu na narządy zwierząt, chroniąc je przed uszkodzeniem i martwicą, co potwierdziła analiza histopatologiczna. Fakt ten można wytłumaczyć m.in. radykalnym działaniem wymiatającym pąków topoli⁸.

Hamowanie hiperurykემii

Jednym z tradycyjnych zastosowań pączków topoli jest łagodzenie dolegliwości związanych z dną moczową. Okazuje się, że surowiec istotnie

zmniejsza hiperurykemię u myszy, którym podawano etanolowy ekstrakt z pąków *Populus nigra* doustnie 3 razy dziennie w stężeniach od 100 do 400 mg/kg masy ciała⁹.



Metryczka:

Występowanie: rośnie dziko

na całym obszarze, z wyjątkiem Pomorza Zachodniego i północno-wschodnich rejonów Polski. Lubi gleby żyzne i wilgotne. Najczęściej spotykana w dolinach rzek, w okolicy stawów i zbiorników wodnych. Często sadzi się ją w parkach i rezerwatach przyrody.

Surowiec: pączki (*Populi gemmae*).

Pora zbioru: od stycznia do maja. Najlepiej robić to wczesną wiosną, zanim na drzewach pojawią się liście (pączki pokryte są wtedy wonną żywicą), jednak wartościowy jest także surowiec zbierany jesienią i w trakcie łagodnej zimy.

Ważne: preparaty z topoli mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych i zawierających salicylany. Nie należy stosować ich w przypadku nadwrażliwości na aspirynę, a także w ciąży. Ponadto spożycie dużych dawek może prowadzić do problemów żołądkowo-jelitowych i szumów usznych.

CBD w walce z bólem i stanem zapalnym

Kannabinoidy nie tylko wzmacniają układ odpornościowy, by lepiej radził sobie z wirusami – znacznie zmniejszają również najbardziej dokuczliwe objawy infekcji

Póki co nie zanosi się na odkrycie leku, który byłby skierowany bezpośrednio na terapię covid-19. Jedyne, czym dysponujemy, to środki działające objawowo – te same, co przy innych infekcjach. Niestety czasem to nie wystarczy, bo koronawirus wywołuje znacznie bardziej dotkliwe symptomy: od gorączki i zmęczenia, po bóle mięśni, gardła i głowy. Wówczas warto sięgnąć po dodatkowe, naturalne wsparcie.

Ugasić stan zapalny

Aktywność kannabinoidów w tkankach obwodowych w dużym stopniu wiąże się z ich wpływem na produkcję cytokin oraz z oddziaływaniem na układ odpornościowy, m.in. przez zmianę odpowiedzi komórek immunologicznych na te cytokiny¹.

Za skuteczność kannabidiolu odpowiada również jego zdolność łagodzenia stanów zapalnych, które często są przyczyną dolegliwości bólowych, np. w obrębie kręgosłupa.

CBD komunikuje się z 2 rodzajami receptorów w organizmie – CB1 i CB2 – a te drugie kontrolują reakcje zapalne. Gdy są uruchomione, komórki odpornościowe wydzielają mniej związków chemicznych zwanych cytokinami, biorących udział w procesie zapalnym. Jak wykazały testy na myszach i szczurach, CBD może okazać się pomocne przy stanach zapalnych w obrębie stawów, mózgu i jelit².

Obudzić odporność

Jednocześnie receptory CB2 ulokowane są w naszym układzie immunologicznym, a poprzez nie CBD pobudza naturalną odporność oraz pomaga utrzymać homeostazę, czyli harmonijne warunki wewnątrz organizmu, dając mu szansę na obronę przed patogenami³.

Co więcej, jak pokazują badania, podawanie kannabinoidów osłabia obciążenie chorobą i stan zapalny tkanek u zwierząt zakażonych małym wirusem niedoboru odporności (SIV) oraz podwyższa produkcję komórek układu immunologicznego odpowiedzialnych za jego zwalczanie⁴.



Inni naukowcy doprecyzowali, że odsetek zainfekowanych komórek spadł aż o połowę (z 60 do 30%)⁵.

Wszystko to oznacza, że konopie mogą stymulować działanie ukła-

du odpornościowego m.in. poprzez pobudzanie do pracy jego komórek oraz łagodzenie stanów zapalnych.

Ulgę w bólu

Kannabinoidy zwalczają również ból różnego pochodzenia – zarówno towarzyszący infekcji czy chorobie przewlekłej, jak również migrenowy. Co więcej, metaanaliza z 2015 r. potwierdziła istnienie wielu randomizowanych, kontrolowanych badań klinicznych, które pokazują, że konopie są skuteczne w terapii bólu przewlekłego i neuropatycznego⁶.

Przeciwbólowe i przeciwzapalne właściwości kannabinoidów czynią z nich alternatywę dla leków dostępnych bez recepty. Co więcej, CBD nie tylko łagodzi dolegliwości, ale też poprawia jakość życia, w tym ułatwia zaśnięcie – nawet u pacjentów cierpiących na stwardnienie rozsiane, neuropatię, ból nowotworowy czy reumatoidalne zapalenie stawów. W jednym z wielu ciekawych badań połowa spośród 2 tys. biorących w nim udział osób zaczęła przesypiać noce w całości po rozpoczęciu terapii CBD. Nie wystąpiły przy tym żadne poważne efekty uboczne⁷.

Wszystko to czyni CBD naszym cennym sprzymierzeńcem nie tylko w dobie pandemii covid-19, ale również w sezonie osłabienia odporności i większego narażenia na różne infekcje.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikacje tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl

tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. FEBS Letter 1998; 433:139-142
2. Science 2002; 296(26IV): 678-682; Progress in Neurobiology, 2002; 68(4): 247-286
3. Prog Lipid Res. 2011; 50(2):193-211
4. AIDS Res Hum Retroviruses. 2014 Jun 1; 30(6):567-578
5. PLoS One. 2012; 7(3):e33961
6. JAMA. 2015; 313(24):2474-83
7. Chem Biodivers 2007; 4:1729-43



Niezwykłe właściwości zdrowotne majeranku

Grypa oraz wirusowe i bakteryjne infekcje wyzwaniem naszych czasów – najnowsza odpowiedź etnomedycyny



„Wiara w słuszność tego co statystycznie uznawane, w powszechne przekonanie, że każdy z nas raz do roku musi się przeziębic jest przyczyną grypy i przeziębień” Louise L. Hay

Olejki eteryczne Tutenchamona

Ważnym współcześnie zjawiskiem jest coraz większe, powszechne zrozumienie naturalnych metod zapobiegania i leczenia chorób opartych m. in. na mocy leczniczej ziół, olejków eterycznych oraz zdrowotnych właściwościach naturalnej żywności. Mało kto wie, że w starożytnym Egipcie wprost kwitła wiedza o olejkach eterycznych. W 1922 roku archeolodzy odkryli w grobowcu Tutenchamona około 50 alabastrowych, szczelnie zamkniętych dzbanów z olejkami eterycznymi. Okazało się, że olejki eteryczne zamknięte przez ponad 3 tys. lat w tych dzbanach są całkowicie aktywne a ich skład chemiczny jest bez zmian; jakby były pozyskane wczoraj. W starożytnym Egipcie dobrze znano i stosowano eteryczny olejek z majeranku zwany wówczas latoroślą Ozyrysa.

„W starożytnym Egipcie dobrze znano i stosowano olejek eteryczny z majeranku zwany wówczas latoroślą Ozyrysa.”



Majeranek nie tylko w kuchni

Majeranek kojarzy nam się przeważnie z kuchnią: z gęstą i aromatyczną grochówką czy smakowitym żurkiem, jednak stosunkowo mało jest rozpowszechniona wiedza o niezwykłych właściwościach leczniczych ziela majeranku.

Majeranek pochodzi z Indii podobnie jak pieprz, kardamon i cynamon i wiele innych przypraw. Rzymianie uważali go za zdrową przyprawę ale także jako lek ziołowy. O majeranku pisał już Wergiliusz (I wiek p.n.e.). W wiekach średnich cyrulicy stosowali go jako odpowiedni lek na zatrucie jadami, w tym nawet na ukłucia skorpionów. Ten fakt może zmienić nasze postrzeganie majeranku jako jedynie dobrej przyprawy... W Polsce majeranek rozpowszechnił się w XVI wieku. Encyklopedia Staropolska opisując tamte czasy stwierdza: „prawdziwą rozkoszą dla rządnego i pracowitego szlachciana był ogród wiejski, gdzie hodowała m. in. majeran.” Takie ogródki ziołowo-kwiatowe nazywano wirydarzami i były one punktem honoru czy też oczkiem w głowie w każdym szanu-

jącym się dworze szlacheckim. W dawnej Polsce majeran używany był do wielkiej ilości potraw a wywarem z niego spryskiwano podłogi jak dezodorantem. Pomagały tu jego niesamowite właściwości aromatyczne i ...antybakteryjne.

Majeranek jest ziołem znanym i stosowanym od wieków w lecznictwie ludowym gdzie stosowano go w przypadku astmy, przeziębień i wszelkich infekcji. Hildegarda z Bingen, benedyktynka, wizjonerka i lekarka zalecała w przypadku bólu głowy spowodowanego rozstrojem żołądka (m. in. grypa żołądkowa) kompresy z szalwii i majeranku. Dr August Czarnowski w swoim przedwojennym „Zielniku Lekarskim” zaleca wewnętrznie herbatki majerankowe przy „zaziębieniu narządów oddechowych”, nieżytach, puchlinie wodnej, przy kamieniach i piasku w nerkach, przy kolkach kiszek i kurczach żołądka.

Według najnowszych badań naukowych inhalacje z dodatkiem olejku majerankowego są pomocne w leczeniu kataru, kaszlu, zapalenia oskrzeli oraz zapalenia zatok przynosowych. W ostatnich latach trwają też intensywne badania nad działaniem antyoksydacyjnym ziela majeranku. Zauważyć wręcz można odrodzenie używania ziela i olejku majerankowego w powszechnym leczeniu wielu chorób. **Majeranek jest jednym ze składników eliksirów przeciwgrypowych. Jest też przydatny przy zaburzeniach oddychania.**

Tajemnica mechanizmu hamowania wirusów

Przeziębienia i grypa są wywoływane przez wirusy, przenikają one przez błony naszych komórek, przełamując nasze bariery obronne i powielają się przez co czują się w naszych zainfekowanych komórkach jak u siebie w domu. Jest to coś, czego nie mogą dokonać groźne bakterie, grzyby czy pasożyty. Czy i jak możemy się obronić?

Olejek eteryczny z majeranku jest rozpuszczalny w tłuszczach i z tego powodu łatwo przenika przez błony naszych komórek wnikać do ich wnętrza w ślad za chorobotwórczymi wirusami. Zmieniając skład chemiczny cytoplazmy może hamować namnażanie się patogenów wewnątrz naszych komórek. Nie mogą działać w ten sposób inne substancje gdyż nie są w stanie łatwo przenikać przez błony komórkowe. Infekcje górnych dróg oddechowych odpowiadają za 90% wszystkich zachorowań, z kolei najczęstszą przyczyną tych infekcji są wirusy, a olejek majerankowy

idealnie się tu wpisuje jako naturalna odpowiedź przyrody na wyzwanie naszych czasów.

Dotychczas powstało około 600 prac naukowych na temat olejku z majeranku. Badania przeprowadzano m. in. w Wielkiej Brytanii na Uniwersytecie w Ulster, we Francji w Instytucie Farmacji i Nauk Biologicznych, na Uniwersytecie w Atenach w Grecji jak również na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie i w wielu innych placówkach badawczych na całym świecie.

Olejek majerankowy m. in. pomaga w łagodzeniu przeziębień, ma udowodnione właściwości wykrztuśne, łagodzi kaszel, pomaga usunąć luźny śluz z układu oddechowego, reguluje grubość błon śluzowych nosa i oskrzeli, działa przeciwzapalnie i łagodnie rozkurczowo, ma zdolność aktywowania gruczołów potowych w organizmie. Uspokaja i działa przeciwbólowo. **Ma to znaczenie przy łagodzeniu bólów głowy i bólów mięśni towarzyszących wielu przeziębieniom i grypom.** Znanie i potwierdzone jest działanie przeciwdrobnoustrojowe olejku z majeranku. Działa on antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i antyseptycznie na wiele wirusów. Olejek majerankowy regeneruje i chroni nasze tkanki i narządy. Działa też przeciwutleniająco. Biorąc pod uwagę tradycyjne, oparte na wiekach doświadczeń poprzednich pokoleń, właściwości majeranku, potwierdzone w większości przypadków przez najnowsze badania naukowe warto się zainteresować jego ponownym użyciem nie tylko jako przyprawy w kuchni. **Niezwykłe właściwości zdrowotne olejku eterycznego z majeranku (w synergii z antyseptycznymi olejkami eterycznymi z bazylii i kamfory oraz z dodatkiem wzbogaconego przez fermentację ziele czystka) dają nadzieję na niestandardową i skuteczną, naturalną odpowiedź na czyhające na nas jesienne i zimowe wyzwania zdrowotne - Katarzyna Dobrońska**

