

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

Bezsenność
w dobie
pandemii

Mikrobiom może
przyczyniać się
do raka?

Chroń się
przed
alzheimerem

Hormony
tarczycy atakują
kości i stawy!

Odzyskaj
formę
po covid-19

Klucz do zdrowego serca

7

sposobów
na łysienie
androgenowe

Jak sobie radzić z...

- zapaleniem dróg żółciowych
- obniżonym libido

eprasa.pl 0746629891

Numer 2 | luty 2021

cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 772300 1599119



02 >

Serce łaknie wody!

Alkaliczna woda z ujemnym potencjałem REDOX chroni układ krążenia, którego zaburzenia mogą nawet prowadzić do zawału

Ujemny potencjał REDOX to prawdopodobnie najważniejszy wskaźnik jakości wody, ponieważ decyduje o jej leczniczych właściwościach. Oznacza on, że woda jest nasycona molekularnym wodorem, a w rezultacie wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne (skutecznie neutralizuje wolne rodniki). Dodatkowo odpowiednie pH sprawia, że nie zakwasza ona organizmu.

Wartość REDOX podawana jest w miliwoltach (mv), a mierzona międzynarodowym wskaźnikiem ORP, oznaczającym zdolność cieczy do wchodzenia w reakcję chemiczną zwaną „utlenianiem lub redukcją”. Innymi słowy wskaźnik ten oznacza potencjał przyjmowania i oddawania elektronów, który decyduje o tym, czy mamy do czynienia z antyoksydantem, czy z utleniaczem. Idąc tym tropem, im wyższy REDOX danej cieczy, tym bardziej jest ona utleniająca. Oznacza to, że mogą pojawiać się w niej wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia i prowadzące do rozwoju schorzeń przewlekłych.

Redukcja jest odwrotnym procesem, w którym elektrony są przyłączane poprzez różne atomy – w przypadku wody to rozpuszczone w niej jony wodoru neutralizują wolne rodniki. Woda poddana redukcji będzie zatem miała ujemny wskaźnik ORP, stając się przeciwutleniaczem wolnym od niebezpiecznych rodników. Im niższy potencjał REDOX, tym wyższe prawdopodobieństwo, że dany napój jest zdrowy, a nawet leczniczy.

Wolne rodniki groźne dla serca

Wszystko to ma duże znaczenie, ponieważ istnieje związek między sprawnie działającym układem krążenia a stresem oksydacyjnym. Ten stan

powstaje wówczas, gdy w organizmie tworzy się więcej wolnych rodników, niż antyoksydanty mogą zwalczyć.

Destrukcyjne działanie wolnych rodników towarzyszy procesom starzenia i neurodegeneracji, powodując kumulację oksydacyjnie zmodyfikowanych składników komórki, co może być



wynikiem osłabienia mechanizmów naprawczych lub systemów degradujących nieprawidłowe cząsteczki¹. Stres oksydacyjny może także doprowadzić do uszkodzenia ścian naczyń krwionośnych oraz wpływa na procesy związane z zgrubieniem krwi.

Wolne rodniki mogą występować w wodzie i napojach o dodatnim

potencjale REDOX, ale powstają też w naszym organizmie, np. w wyniku procesów metabolicznych, dlatego ważne jest dostarczanie mu antyoksydantów, które będą je na bieżąco neutralizować. Jednym z najsilniejszych może być właśnie alkaliczna woda o ujemnym potencjale REDOX. W badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które ją piły, już po miesiącu zmniejszyły się stres oksydacyjny oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczeń DNA pod wpływem wolnych rodników².

Rola cholesterolu

Z zaburzeniami krążenia i jego konsekwencjami łączy się także hiperlipidemia.

Do zawału mięśnia sercowego dochodzi w momencie zamknięcia tętnicy, co poprzedza stopniowe odkładanie się blaszek miażdżycowych na ścianach naczyń krwionośnych. Utleniona frakcja cholesterolu LDL tworzy większe blaszki – gdy nastąpi ich rozerwanie, dodatkowo powstają skrzepy, które także zwężają światło naczyń krwionośnych. Co więcej, zaburzenia układu krążenia mogą powodować również inne potencjalnie śmiertelne problemy, jak przewlekłe niedokrwienie serca (choroba niedokrwienna) lub udar mózgu³.

Liczne badania potwierdziły, że woda alkaliczna ma działanie przeciwcukrzycowe i przeciwmiażdżycowe, m.in. poprzez zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, obniżenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Postepy Hig Med Dosw 2008; 62:118-124
2. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10):1985-1987
3. Nowiny Lekarskie 2012; 81(2):170; Polski Przegląd Neurologiczny 2016; 12(4):217-223
4. Altern Ther Health Med 2016; 1:24-33; Journal of Food and Drug Analysis 2012; 20(1):394-397

Przeziębienie? Infekcje wirusowe?

Wirusy wyzwaniem naszych czasów

Skuteczny olejek majerankowy wzmocniony dobroczynnym czystkiem



Przeziębienia, grypa i infekcje górnych dróg oddechowych odpowiadają za 90% wszystkich zachorowań. Są one w większości wywołane przez chorobotwórcze wirusy. Patogeny te są tak mikroskopijne, że przenikają przez błony naszych komórek. Wirusy przełamują bariery obronne naszego organizmu i powielają się w zainfekowanych komórkach. Jest to coś charakterystycznego wyłącznie dla wirusów. Nie mogą dokonać tego nawet groźne bakterie, patogenne grzyby czy pasożyty. Wirusy, jak wiemy, bardzo łatwo przenoszą się z osób zakażonych na osoby zdrowe.

ZRÓB MI TE KROPELKI



Tego feralnego ranka już gdy przyszedłam do pracy zaczęłam się gorzej czuć. Ogólnie czułam zmęczenie, ból kości i ból gardła. Zaczęła

mnie też nagle boleć głowa. To pewnie jakaś infekcja mnie dopadła, na granicy rozpoczęcia grypy-pomyślałam. Gdy jak zwykle siadłam przed moim komputerem i schyliłam się, żeby go włączyć, zaczęło mi się mocno kręcić w głowie. Chyba też blado wyglądałam, bo Iwonna, moja koleżanka z pracy, od razu zauważyła, że coś jest ze mną nie tak. Zwykle jestem pełną życia rumianą optymistką więc ta odmiana zwróciła jej uwagę. Iwonna wypytała mnie o moje kiepskie samopoczucie a jako, że zajmuję się po godzinach dietetyką, wiele wie o funkcjonowaniu naszego organizmu. Wszystkich nas w pracy wspomaga gdy trzeba. Tym razem Iwonna wyciągnęła jakieś nowe krople z majeranku. Zdziwiłam się, bo majeranek kojarzy mi się z raczej z kuchnią a nie wspomaganiem zdrowia. Koleżanka powiedziała jednak, że jest to olejek z majeranku, do wewnątrz, taka jakby esencja majeranku z jeszcze innymi aktywnymi substancjami w składzie. Próbowala te krople już niejednokrotnie i były skuteczne w wielu przypadkach wspomagająco przy wychodzeniu z grypy i przeziębienia. Iwonna dała mi kilka kropel olejku z majeranku na łyżkę z wodą i od razu popiłam szklanką herbaty. Krople miały mocną przyjemną ziołową woń. Od razu odczułam takie wewnętrzne ciepło, fajne rozgrzanie. Już po tej pierwszej dawce poczułam ulgę, lepiej mi się oddychało i

„W starożytnym Egipcie dobrze znano i stosowano olejek z majeranku zwany wówczas latoroślą Ozyrysa.”

Zakonni zielarze i staropolskie Zielniki Lekarskie zalecały majeranek na „zaziębienie narządów oddechowych”. Obecnie majeranek jest jednym ze składników eliksirów wspierających walkę z przeziębieniem i grypą. Jest też przydatny przy zaburzeniach oddychania.

myślało, wyciszyło mi się poczucie ogólnego rozbicia. Zaraz potem pochłonął mnie stos dokumentów na pulpicie mojego komputera. Mijały godziny i przeszło mi przez myśl, że nawet dość sprawnie i wydajnie pracuję. Po przerwie na lunch, wzięłam od koleżanki kolejną dawkę tych kroplek i jakoś prze-trwałam w pracy do 17-stej.

Gdy wracałam do domu, zaczynało mnie już jednak mocno brać przeziębienie. Zatrzymałam się przy aptece i kupiłam sobie te krople majerankowe. Już w domu zażyłam je po raz trzeci. Jakież było moje zdziwienie, gdy po kilku godzinach późnym wieczorem nastąpiło przesilenie i potem całkiem dobrze spałam. Następnego dnia rano, choć już prawie całkiem dobrze się czułam, jeszcze raz wzięłam te moje cudowne krople majerankowe i... mogłam iść do pracy. Dodam jeszcze, że dla bezpieczeństwa zażyłam krople majerankowe jeszcze wieczorem. A mój mąż niedowiaręk gdy zauważył, że u mnie jest lepiej także chciał zażyć ten olejek. Sam mi mówił „zrób mi te krople” i zaczął się droczyć: „a nie chcesz mi ich zrobić, dlaczego nie chcesz mi ich zrobić, nie kochasz mnie...?” a ja do męża „eee... Ty? Krople ziołowe? Przecież nie wierzysz w takie rzeczy!”. Mąż mój jest jednak praktyczny: gdy widzi konkretne efekty to go to przekonuje. Ale w jego przypadku było gorzej bo już kaszlał. Mąż brał krople majerankowe rano i wieczorem przez trzy dni i wtedy mu przeszło. Poczuł się znacznie lepiej i powiedział, że nie czuje już objawów: kaszlu, bólu głowy i łupania w kościach.

Od tamtego zdarzenia chętnie polecam olejek z majeranku mojej rodzinie i znajomym

- Elżbieta 56, księgowa

PAMIĘTAJMY! Przy wyborze olejku z majeranku bardzo ważne jest wybranie tylko i wyłącznie preparatu do użytku wewnętrznego (nie do masażu, nie do inhalacji).



Badania naukowe potwierdzają

Dotychczas powstało ponad 600 prac naukowych na temat olejku z majeranku. Badania przeprowadzano m.in. na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie oraz na Politechnice w Krakowie. Według najnowszych badań naukowych olejek majerankowy jest pomocny w leczeniu kataru, kaszlu, zapalenia oskrzeli oraz zapalenia zatok przynosowych. Olejek majerankowy pomaga w łagodzeniu przeziębienia, ma udowodnione właściwości wykrztuśne, łagodzi kaszel, pomaga usunąć luźny śluz z układu oddechowego, 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. Znane i potwierdzone jest działanie przeciwdrobnoustrojowe olejku z majeranku: działa on antybakteryjnie, przeciwegrybiczo i antyseptycznie na wiele wirusów.

Tajemnica działania olejku z majeranku wraz z dobroczynnym czystkiem

Olejek z majeranku jest rozpuszczalny w tłuszczach. Dlatego właśnie łatwo przenika przez błony tłuszczowe naszych komórek. Wnika do ich wnętrza w ślad za chorobotwórczymi wirusami. Jak wykazują badania naukowe olejek z majeranku może skutecznie hamować namnażanie się tych patogenów wewnątrz naszych komórek. Ma to duże znaczenie dla wzmocnienia odpowiedzi immunologicznej naszego organizmu na ataki wirusów. Dodatkowo warto wzmocnić działanie olejku z majeranku dobroczynnym czystkiem. Czystek dzięki zawartości polifenoli wzmacnia odporność, w naturalny sposób stymulując mechanizmy obronne w organizmie.

To działa, już dobrze się czuję



Jestem zarządcą kilku budynków Agencji Nieruchomości. Chodząc od budynku do budynku ciągle wchodzę z ciepłego do zimnego. Ostatnio przewiało mnie niemiłosiernie, poczułem łamanie w kościach i bóle mięśni. Postanowiłem więc wcześniej wrócić z pracy i się położyć. Rano poczułem się jeszcze gorzej. Niestety musiałem pojawić się w pracy. Czekając na windę, zaczęła mnie ssiadka, której powiedziałem jak się dzisiaj źle czuję. Słyszając to poprosiła bym chwilę zaczekał i zaraz wróciła trzymając szklankę z czymś i buteleczkę. Powiedziała: „Karol to olejek z majeranku, pomógł mi i moim znajomym. Jestem pewna, że i Tobie pomoże”. Posłuchałem ssiadki bo to wiekowa Pani i na pewno zna się na rzeczy. Następnego dnia rano poczułem jakby wszystko minęło, byłem mile zaskoczony. Natychmiast poszedłem do apteki kupić dla siebie ten niezwykle olejek z majeranku i czekoladki dla mojej wybawicielki ssiadki. - Karol, 50 lat, zarządcą budynków

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 uzasadnionych 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.

Póty dzban wodę nosił...

Tego ciepłego majowego popołudnia kilkoro nastolatków w brytyjskim hrabstwie Greater Manchester za cel obrało sobie łabędzie gniazdo. Obrzucali je cegłami i kamieniami, mimo że samica wysiadywała jaja. Byli zdeterminowani i celni – z 6 jaj uratowało się tylko jedno. Po kilku tygodniach od ataku samiec opuścił gniazdo. Zdaniem naukowców był to efekt ogromnego stresu, jaki dotknął nieszczęsne ptaki. Samica została sama. To było dla niej zbyt wiele. Kilka dni później w zniszczonym gnieździe znaleziono ją martwą – pękło jej serce. Łabędzie znane są z tego, że łączą się w pary na całe życie i jeśli tracą swojego partnera, mogą umrzeć z żalu po nim. Ptaki te przechodzą proces żałoby podobny do ludzkiego.

Pewnego dnia 30 lat temu do japońskiej kliniki, trafiła kobieta, której mąż rybak nie powrócił z morza. Świadomość, że zginął w czasie połowu, omal jej nie zabiła. Od tego czasu tamtejsi medycy zaczęli zwracać baczniejszą uwagę na podobne zdarzenia. Wkrótce zbierali ich sporą kolekcję. Choć historie różniły się między sobą, miały kilka punktów wspólnych. W 1990 r. japońscy naukowcy przedstawili ciekawe studium przypadków kobiet, u których stwierdzono charakterystyczne zaburzenia kurczliwości lewej komory serca, łudząco przypominające zawał. Pacjentki cierpiały na podobne do bólów wieńcowych dolegliwości w klatce piersiowej, miały duszności, podwyższony poziom enzymów sercowych i biomarkerów oraz widoczne zmiany w zapisie EKG. Jednak w koronarografii

nie uwidoczniło istotnych przewężeń w naczyniach wieńcowych. Choć serca kobiet nie były uszkodzone, to jednak zmienił się ich kształt. Jeden fragment lewej komory kurczył się bardzo mocno, a inny był rozdęty i przestawał funkcjonować.

W obrazach uzyskanych w badaniu echokardiograficznym oraz w angiografii ta część serca kształtem przypominała takotsubo – dzban o wąskiej szyjce i szerokim, spłaszczonym dnie, używany tradycyjnie do połowu ośmiornic. To podobieństwo sprawiło, że medycy nową jednostkę chorobową ochrzczili mianem kardiomiopatii takotsubo.

Dziś nazywana jest również syndromem złamanego serca, ponieważ najczęściej dotyka osób, które doświadczyły silnego przeżycia emocjonalnego związanego ze śmiercią partnera, rozwodem, utratą pracy itd.

Jak dowodzi lektura rejestru przypadków, tę szczególną kardiomiopatię nie zawsze prowokują przykre przeżycia. Bywały i takie sytuacje, w których jej przyczyną była wygrana w Lotto albo szczęśliwe małżeństwo ukochanych dzieci. Jednak zdarza się to znacznie rzadziej.

Takotsubo aż 9 razy częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Historia medycyny zna jednak również przypadki panów, którzy cierpieli z powodu złamanego serca. Niestety są one znacznie mniej romantyczne – do jednej z naszych rodzinnych placówek z rozpoznaniem takotsubo trafił podczas Euro 2012 kibic rozczarowany wynikiem polskiej reprezentacji. Serce drugiego z panów nie wytrzymało przerażenia, gdy ten, chcąc popełnić samobójstwo, skoczył z dużej wysokości. Trzeba przyznać, że miał podwójne szczęście, bowiem przeżył oba te zdarzenia. A nie jest to takie oczywiste, bowiem osoby w ostrej fazie syndromu złamanego serca nierzadko umierają z powodu powikłań podobnych do tych występujących podczas zawału. Jeżeli mają szczęście i ją przetrwają, ich serce po kilkudniowym lub tygodniowym strajku przyjmie swój oryginalny kształt i będzie działało nie tylko bez szwanku, ale i bez śladu po swoim szaleństwie.

Choć upłynęły już 3 dekady od opisanego pierwszych przypadków, naukowcy wciąż jeszcze nie umieją wyjaśnić przyczyny takotsubo. Coraz częściej wskazują jednak na miażdżycę jako czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia choroby. Zauważyli też, że w Japonii syndrom złamanego serca występuje częściej po kolejnych trzęsieniach ziemi...

Dlatego drodzy Czytelnicy, nim w Waszym życiu z jakiegoś powodu zatrzęsie się ziemia, zadbajcie o zdrowie swoich serc. Jak to zrobić ze smakiem, piszemy w Temacie Numeru.

REDAKTOR NACZELNA



WDDTY

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

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

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

REDAKCJA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

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

REDAKCJA



26



93

SPIS TREŚCI

Luty 2021

Z OKŁADKI

Bezsenna noc w dobie pandemii 26

Stres i lęk związane z przedłużającą się izolacją powodują coraz większe problemy ze snem

Chroń się przed alzheimerem 56

Odpowiedni styl życia może cofnąć spadek zdolności poznawczych

Mikrobiom przyczynia się do rozwoju raka? 62

Bytujące w naszych jelitach bakterie mogą wytworzyć środowisko, które zniszczy nowotwór lub przyspieszy jego wzrost!

Klucz do zdrowego serca 76

Sprawność układu krążenia wpływa na tempo starzenia i aktywność intelektualną, więc warto o niego zadbać

Hormony tarczycy atakują kości i stawy 93

Zarówno nadczynność, jak i niedoczynność gruczołu tarczowego zaburzą pracę układu ruchu i podnoszą ryzyko osteoporozy

Odzyskaj formę po covid-19 100

Każdy, kto przeżył zakażenia koronawirusem, powinien zadbać o odbudowę układu odpornościowego

7 sposobów na łysienie androgenowe 108

Holistyczne podejście zatrzyma wypadanie włosów, a nawet pobudzi ich porost

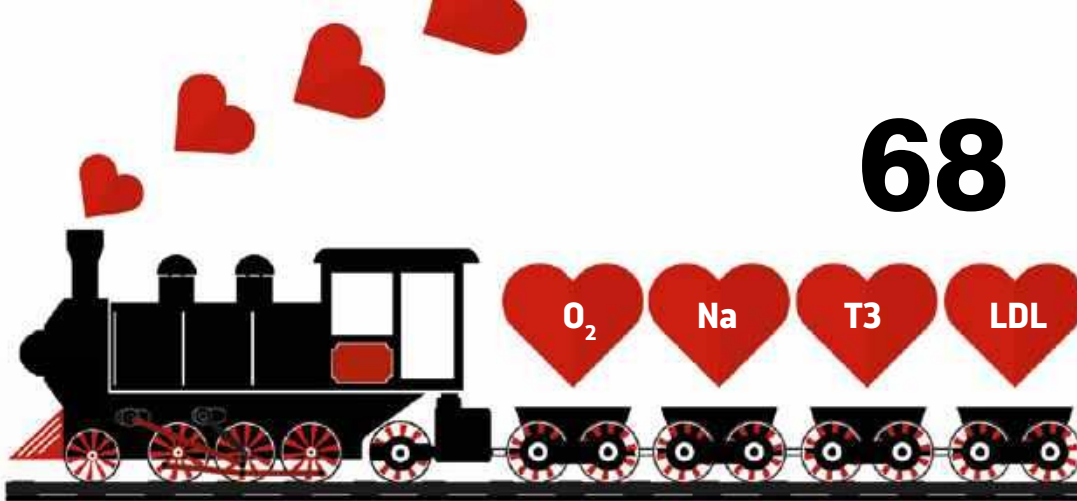
88



TEMAT
NUMERU



56



LICZBY i FAKTY

Niemal **1 na 4 zgony**
jest w jakimś stopniu
powiązany z otępieniem

Blisko

30% ankietowanych

wskazało, że częściej
niż przed epidemią
covid-19 ma

koszmarne sny,

zaś 10% zauważyło u siebie
większe trudności z zaśnięciem

Objawy

nerwowo-mięśniowe

stwierdzono u 79% osób
z niedoczynnością tarczycy
i u 67% z nadczynnością
gruczołu

40% osób dochodzących
do zdrowia po SARS nadal
cierpiało na

**PRZEWLEKŁE OBJAWY
ZMĘCZENIA**

jeszcze w ciągu 3,5 roku
od rozpoznania choroby

W Polsce

regularnie chrapie

ok. 48% mężczyzn
oraz 35% kobiet

Palacze z nadwagą
są 6 razy bardziej narażeni
na umiarkowane lub ciężkie
wypadanie włosów

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

To tylko za duży sweter! **18**

Jeśli chcesz rozprawić się ze stresem, znajdź sobie nowe hobby
– badacze wiedzą, które zajęcia najlepiej obniżają tętno

NEWS FOCUS

Problemy z depresją **22**

Co zrobić, kiedy kolejne badania zaprzeczają skuteczności leków
SSRI? Pora zweryfikować teorię, która dała im rację bytu!

RAPORT SPECJALNY

Bezsensowność w dobie pandemii **26**

Nocna regeneracja **34**

Chrapanie czy bezdech senny mogą skutecznie pozbawić nas
wypoczynku, a to powoduje kaskadę niekorzystnych zmian
w całym organizmie

ZDROWY STYL ŻYCIA

Weź głęboki wdech! **46**

Subtelne ruchy i skupienie na oddechu to trening dobry
m.in. dla układu nerwowego

Szyja bez oznak starzenia **52**

Zdradzamy kilka sekretów, dzięki którym skóra szyi i dekoltu na
nowo będzie jędrna i nawilżona

Odzyskać bystry umysł **56**

Mikrobiom a rak **62**

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Rozpraw się z katarem i kaszlem **50**

TEMAT NUMERU

W gąszczu naczyń krwionośnych **68**

Gdy krew przestaje prawidłowo krążyć po organizmie, pojawiają
się m.in. niewydolność żył, zakrzepy, ryzyko zawału i udaru

Klucz do zdrowego serca **76**

DETEKTYW MEDYCZNY

Odpocznij od astmy **88**

Zioła, dieta oraz naturalne metody leczenia mogą przynieść ulgę
i złagodzić napady choroby

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Z powrotem w akcji **84**

Dzięki pracy z powięziami David odzyskał dawne życie, choć
po urazie kręgosłupa nikt nie dawał mu na to szans

Gdy tarczyca atakuje kości i stawy **93**

Odzyskaj formę po covid-19 **100**

7 sposobów na łysienie androgenowe **108**

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy **5**

Listy Czytelników **8**

Prenumerata **4**

Dobry wybór dla zdrowia **122**

Nasz zielnik: porzeczka czarna **129**

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

zapaleniem dróg żółciowych **112**

obniżeniem libido **115**



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

LISTY

**Wita zimo,
witaj smogu!**

W tym roku styczeń
wyjątkowo przywitał

nas piękną, śniegową aurą.
Aż chciało się wyjść z dzieć-
mi na spacer, na sanki – jak
przed laty! Nie za mocny
mróz lekko szczypałby w po-
liczki, a po powrocie do domu
można by rozgrzać się
kubkiem kakao (w moim ro-
dzinnym domu to był swoisty
rytuał zimowych spacerów)...

Dobrze było sobie pomarzyć
choć przez chwilę, bo do-
słownie 2 dni po tym, gdy
spadła naprawdę duża war-
stwa białego puchu, dostałam
SMS z alertem, aby nie tylko
nie wychodzić z domu, ale
nawet nie otwierać okien i nie
wietrzyć mieszkania! Skąd
takie zalecenie? Klasycznie
już zimą: chodziło o smog.

Mieszkam w Warszawie, więc
ominęły mnie wątpliwe przy-
jemności wrocławian, których
miasto w tym samym czasie
zyskało na moment niechlub-
ny tytuł miejsca najbardziej
na świecie (!) zanieczyszczono-
nego. To przerażające i dziw-
ne, że wciąż polskie adresy
przodują na tej liście. Na naj-
nowszej wśród 50 najbardziej
„śmiercionośnych” miast
w Europie ze względu na za-
nieczyszczenie PM_{2,5} znajduje
się w sumie aż 16 „naszych”:
Żory, Warszawa, Radom,
Kraków, Łódź, Lublin, Opole,
Bielsko-Biała, Zgierz, Kielce,
Tomaszów Mazowiecki, Często-
chowa i Piotrków Trybunalski.

Jeszcze groźniej wygląda
to w zestawieniu z potencjal-
nymi zgonami. Jak wyli-
czyli naukowcy, w samym
Górnośląskim Związku
Metropolitalnym (do któ-
rego należą Zabrze, Tychy,
Sosnowiec, Ruda Śląska,
Katowice, Gliwice, Chorzów
i Bytom) przez redukcję
smogu można byłoby uniknąć
aż 2 546 śmierci rocznie!

Oczywiście możemy się
pocieszać, że to globalny

problem – podobno nawet
84% mieszkańców euro-
pejskich miast narażonych
jest na oddychanie zanie-
czyszczonym powietrzem.
Tylko czy to naprawdę kogoś
pociesza – albo rozgrzesza?

I czytam jednej z nagłówek
prasowych: „Każdego roku
można by zapobiec niemal
52 tys. przypadków przed-
wczesnych zgonów wywo-
łanych zanieczyszczeniem
powietrza – wynika z badań
oceniających wpływ smogu
na zdrowie mieszkańców
miast Europy. Wystarczyłoby,
żeby wszystkie analizowane
miasta przestrzegały norm za-
nieczyszczeń zalecanych przez
Światową Organizację Zdro-
wia”. Czy to naprawdę takie
proste? Jeśli tak, to dlaczego
sami się trujemy? Cóż, smog
popsuł mi całą frajdę z białej
zimy... Mimo to pozdrawiam
ciepło całą Redakcję.

Malwina

**Za wysoka
hemoglobina**

Droga Redakcjo!
Ostatnio zrobi-

łam sobie kilka badań krwi.
Co roku dokonuję takiego
„przeglądu organizmu”,
by zobaczyć, jak wypada-
ją podstawowe parametry
– lipidogram, próby wątrobo-
we, morfologia, glukoza itp.

Zasadniczo wydaje się,
że moje wyniki są w normie,
ale zaniepokoiło mnie jedno
odchylenie, które pojawiło się
po raz pierwszy. Mianowicie
poziom hemoglobiny mam
dość mocno zawyżony. Nie
wiem, co to może oznaczać
(czekam na konsultację
u swojego lekarza). Czy
powinnam się niepokoić?
Dodam, że mam 46 lat i nie
choruję na nic przewlekłe.

Luiza

Red. Hemoglobina jest czer-
wonym barwnikiem krwi,
a jej zadanie to przenoszenie
tlenku z płuc do tkanek w or-

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



ganizmie. Norma dla kobiet według badań laboratoryjnych wynosi 11-17,5 g/dl (jest jednak odmienna u ciężarnych – 11,5-13,5 g/dl).

W większości przypadków skok poziomu hemoglobiny u dorosłych jest spowodowany wzrostem lepkości krwi w wyniku zaburzenia metabolizmu wody i soli. Gęsta krew prowadzi do zwiększonego ryzyka tworzenia się skrzepów i blaszek. Potencjalnie niesie to poważne konsekwencje dla organizmu. Rośnie bowiem ryzyko takich problemów jak zakrzepica, zawał serca, (jeśli zakrzepica wpływa na mięsień sercowy lub naczynia krwionośne), udar czy miażdżycę tętnic (gdy blaszki cholesterolu tworzą się na ścianach naczyń krwionośnych, utrudniając w ten sposób prawidłowy przepływ krwi). Jednocześnie wzrost hemoglobiny może wskazywać na patologie w procesach metabolicznych, gdy organizm otrzymuje niewystarczającą ilość tlenu i innych mikroelementów.

Na szczęście zwykle poziom tego składnika krwi da się unormować, wprowadzając kilka zmian do codziennej diety.

Przede wszystkim jedz zboża (z wyjątkiem gryki), makaron, produkty mleczne (w tym fermentowane), strączki i pokarmy bogate w wapń. Pierwiastek ten zmniejsza biodostępność żelaza (spowalnia jego wchłanianie), a to żelazo jest głównym składnikiem hemoglobiny i to za jego pomocą tlen i dwutlenek węgla są transportowane do i z płuc. Dlatego też wyeliminuj z diety pokarmy bogate w Fe, jak również w witaminy B12 i B9, które wpływają na jego biodostępność i tempo wytwarzania nowych cząsteczek hemoglobiny. Na zakazanej

liście powinny znaleźć się jabłka, zioła, wołowina, wieprzowina, podroby (wątroba, płuca, serce), ryby (zwłaszcza tłuste). Poziom hemoglobiny podnosi też sok z granatów, przy zwiększonej lepkości krwi należy całkowicie wykluczyć te owoce.

Oprócz tego pij jak najwięcej wody, ale bez gazu, gdyż dwutlenek węgla nieznacznie zwiększa biodostępność żelaza (poprzez stymulację błony śluzowej przewodu pokarmowego).

Do czasu konsultacji z lekarzem te podstawowe zalecenia powinny wystarczyć, by poziom hemoglobiny nie rósł, a być może zdążył się nieco obniżyć.



Czym jest alergia krzyżowa?

Droga Redakcjo!

Jeszcze w dzieciństwie

okazało się, że mam uczulenie na sierść zwierząt. Szczególnie silne objawy towarzyszyły mi, gdy w pobliżu znalazł się kot – oczywiście natychmiast zaczynały mi łzawić, momentalnie kichałam i smarkałam. Z czasem reakcja mojego organizmu trochę się unormowała, zresztą przez całe życie unikałam zwierząt i z bólem serca zrezygnowałam z własnego pupila.

Przez lata niemal zapominałam o alergii, ale kilka tygodni temu je objawy znowu mnie dopadły. Zdziwiłam się, bo niby skąd? Dość długo szukałam odpowiedzi na to pytanie, analizując mój styl życia i ewentualne zmiany. Wyszło mi, że jedyna wprowadzona „nowość” to... mięso wieprzowe. Moi rodzice w dzieciństwie podawali mi właściwie tylko drób, a ja jeszcze jako nastolatka zostałam wegetarianką. Teraz jednak zaczęłam eksperymentować i kilka razy kupiłam wieprzowinę, by wypróbować

zachwalane przez męża przepisy. Alergolog, do którego w końcu się udałam, potwierdza, że to dobry trop, bo może występować u mnie alergia krzyżowa. Na czym ona dokładnie polega?

Renata

Red. Alergia krzyżowa to zjawisko immunologiczne, w trakcie którego przeciwciała IgE wytwarzane przez układ immunologiczny wiążą się, wywołując reakcję z alergenem o budowie podobnej do uczulającego wcześniej białka. Dzieje się tak dlatego, że wspomniane przeciwciała nie rozpoznają różnic w budowie poszczególnych antygenów i powodują odpowiedź immunologiczną, którą nazywamy objawami alergii.

Najczęstsze reakcje krzyżowe zachodzą między pyłkami roślin oraz niektórymi owocami i warzywami

(np. brzoza-jabłko-marchew; bylica-arbuz-seler); roztocza mi kurzu domowego i owocami morza oraz właśnie wieprzowiną i sierścią kota.

Alergia krzyżowa to złożona choroba, która może wywoływać najróżniejsze objawy. Najczęstsze wiążą się z układem oddechowym (kaszel, drapanie w gardle, nieżyt nosa, napady duszności). Szczególnie ostrożne muszą być osoby cierpiące na astmę, gdyż u nich alergia krzyżowa może spowodować wystąpienie objawów ogólnoustrojowych, które zagrażają życiu.

Jak przy każdej alergii, także w tym przypadku kluczowym czynnikiem łagodzenia objawów jest unikanie alergenów, które je wywołują. By je poznać, niezbędna jest dokładna diagnostyka – być może uczula Cię więcej białek, niż sądzisz! Dlatego też konieczne wykonaj niezbędne badania, które pozwolą to stwierdzić.



Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy kosmetyków z linii AA Aloes 100% aloe vera extract – nawilżający program naturalnej pielęgnacji skóry wymagającej ukojenia, regeneracji i długotrwałego nawodnienia. Gratulujemy!

Nietolerancja glutenu? To przez pogodę!

Dlaczego coraz więcej ludzi zмага się z nadwrażliwością na pszenicę i niektóre jej białka? W dużej mierze to kwestia stosowanych w rolnictwie metod przetwórstwa, ale nowe badanie sugeruje, że pewną rolę odgrywają też... warunki atmosferyczne.

Pszenica, która rośnie w rejonach o intensywnych opadach deszczu, charakteryzuje się wyższą zawartością glutenu, a zwłaszcza gluteniny – jego najważniejszego składnika, który odpowiada za właściwości piekarskie mąki oraz reakcje nadwrażliwości.

Naukowcy z Leibniz Institute of Plant Research przeanalizowali próbki zboża zebrane w ciągu ostatnich 120 lat i zaobserwowali w nich zmianę zawartości białek glutenowych na przestrzeni tego okresu. Poziom jednego z nich, gliadyny, spadł o 18%, ale gluteniny

wzrósł o 25%, co było najbardziej zauważalne w próbkach, które zebrano w porze deszczowej. Eksperci stwierdzili, że właśnie natężenie opadów miało największy wpływ na poziom tej uczulającej frakcji glutenu.

J Agric Food Chem, 2020; doi:10.1021/acs.jafc.0c02815



Czekolada zmniejsza ryzyko zawału

Jedzenie tej słodkiej przekąski co najmniej raz w tygodniu jest korzystne dla serca: pomaga utrzymać zdrowie tętnic i obniża ryzyko zawału. Wpływ ten nie jest co prawda gigantyczny – zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób układu krążenia mieści się w zakresie 8% – jednak badacze z Kolegium Medycznego Baylora przekonują, że związek z całą pewnością istnieje. Mnóstwo innych badań dowiodło już, że czekolada służy mięśniami sercowemu, ale żadne jak dotąd nie uwzględniło jej wpływu na tętnice wieńcowe, czyli te doprowadzające krew do serca. Wykorzystując dane z 6 badań, które prześledziły losy 336 tys. uczestników, naukowcy odkryli, że u wielbicieli tej przekąski ryzyko zapaadania na choroby układu krążenia oraz wystąpienia zawału było mniejsze. Jedzenie jej rzadziej niż raz w tygodniu nie przynosiło korzystnych efektów.

Eur J Prev Cardiol, 2020; 20:47487320936787

2 drinki dziennie hamują spadek zdolności umysłowych z wiekiem

Czy alkohol nam szkodzi, czy służy? Naukowcy nie mogą dojść do porozumienia, ale najświeższe badania sugerują, że 2 lampki wina dziennie chronią nasze zdolności poznawcze – w tym pamięć.

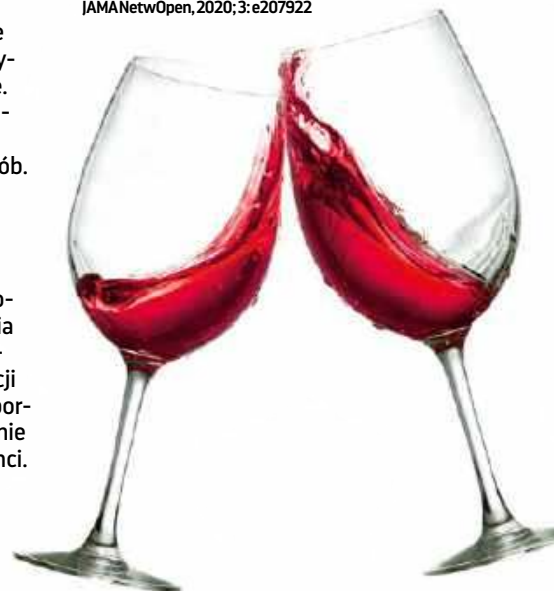
Odkrycia te idą w parze z wcześniejszymi badaniami, które wykazały, że alkohol chroni mózg, ale nie sprawdzono dotąd, czy ma też pozytywny wpływ na funkcje umysłowe.

Aby się przekonać, badacze z Uniwersytetu w Georgii w USA przez 10 lat śledzili losy niemal 20 tys. osób. Te, które piły 1 lub 2 porcje alkoholu dziennie, przeważnie odznaczały się lepszymi zdolnościami poznawczymi niż ludzie niepijący.

W testach na ogólny stan umysłowy oraz umiejętność przywoływania słów i słownictwa osoby pijące niewiele – mężczyźni mniej niż 15 porcji tygodniowo, a kobiety mniej niż 8 porcji – na przestrzeni 10 lat niezmiennie osiągały lepsze wyniki niż abstynenci.

Nie jest to bynajmniej zachęta, by chwycić za kieliszek, jeżeli dotąd się tego nie robiło, jak ostrzega badacz Ruiyuan Zhang. Wyniki mają charakter wyłącznie obserwacyjny i wcale nie muszą oznaczać bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego.

JAMA Netw Open, 2020; 3: e207922



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.

Akupunktura lepsz niż opioidy

Wschodnia metoda leczenia jest efektywnym sposobem radzenia sobie z przewlekłym bólem, przez co poleca ją brytyjska agencja zajmująca się standardami zdrowotnymi. Terapia ta powinna zastąpić silne leki opioidowe, które są nieskuteczne i wywołują uzależnienie – przekonuje Narodowy Instytut Doskonałości Zdrowia i Opieki (National Institute of Health and Care Excellence, NICE) w swoim projekcie wytycznych dotyczących leczenia bólu. NICE – podobnie jak polska Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT) – odpowiada za polecanie leków i terapii, które są bezpieczne, skuteczne i opłacalne z punktu widzenia brytyjskiej służby zdrowia.

Po przyjrzeniu się dowodom eksperci NICE mówią, że żaden ze standardowych leków przeciwbólowych nie działa, wliczając w to paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), benzodiazepiny i opioidy. Jeśli chodzi o te ostatnie, komisja ostrzega przed dowodami na wyrządzanie przez nie długotrwałych szkód.

W kontrze do tych wniosków eksperci NICE odnaleźli 27 badań, które dowodzą, że akupunktura w ciągu 3 miesięcy redukuje ból i poprawia ogólny poziom życia pacjentów w porównaniu do placebo. Ćwiczenia fizyczne w grupie i terapia kognitywno-behawioralna (cognitive behavioral therapy, CBT) również są skuteczne.

Wytyczne NICE: www.nice.org.uk/guidance/GID-NG10069/documents/draft-guideline

Dzięki witaminom szybciej wrócisz do zdrowia

Ludzie, którzy biorą multiwitaminę i wysokie dawki cynku oraz witaminy C, są zdrowsi i szybciej dochodzą do siebie po chorobie – wykazało nowe badanie.

Takie osoby mają więcej markerów odporności oraz białych krwinek, które zabijają atakujące wirusy, jak donoszą badacze z Uniwersytetu Stanu Oregon w USA.

Eksperti podawali suplementy grupie 42 zdrowych osób między 55. a 75. r.ż. i odkryli, że oprócz poprawy funkcjonowania układu odpornościowego osoby te rzadziej szły na zwolnienie

lekarskie, miały mniej objawów i szybciej wracały do zdrowia.

Różnice między osobami przyjmującymi suplementy a tymi, którzy nie brali żadnych składników odżywczych, były „szokujące”, jak określił to prowadzący badanie Adrian Gombart.

Potrzeba suplementacji wzrasta wraz z wiekiem, a ok. 1/3 starszych dorosłych w USA cierpi na niedobory co najmniej jednego mikroskładnika odżywczego.

Jak dodał naukowiec, niedobory te prowadzą do pogorszenia funkcjonowania układu odpornościowego, czemu

niezadko towarzyszy podwyższony stan zapalny i osłabienie działania limfocytów T.

Uczestnikom badania podawano 700 mg witaminy A, 400 j.m. witaminy D, 45 mg witaminy E, 6,6 mg witaminy B6, 400 mg folacyny, 9,6 mg witaminy B12, 1000 mg witaminy C, 5 mg żelaza, 0,9 mg miedzi, 10 mg cynku i 110 mg selenu.

Nutrients, 2020;12: E2447

V Międzynarodowa Konferencja Medycyny Mitochondrialnej

Terapie mitochondrialne
w chorobach cywilizacyjnych



mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

ORGANIZATOR

27 lutego 2021, godz. 9:00



ONLINE

Już 27 lutego 2021 r. **dr n. med. Franz Enzmann** oraz **dr hab. n. med. Bodo Kuklinski** – światowej sławy autorytety z dziedziny medycyny mitochondrialnej – wygłoszą swój jedyny wykład w Polsce, podczas kolejnej edycji Międzynarodowej Konferencji Medycyny Mitochondrialnej.

Wybrane zagadnienia

1. Znaczenie prawidłowego funkcjonowania tarczycy w kontekście mitochondrialnej produkcji energii.
2. Wyczerpanie organizmu, chroniczne zmęczenie, stres, nerwica a zaburzenia pracy mitochondriów.
3. Gdy organizm atakuje i niszczy sam siebie - rola medycyny mitochondrialnej przy leczeniu chorób autoimmunologicznych.
4. Diagnostyka wtórnych zaburzeń funkcjonowania mitochondriów oraz praktyczne aspekty terapii mitochondrialnej.
5. Depresja na tle zaburzeń funkcjonowania układu trawiennego.

Prelegenci

- dr n. med. Franz Enzmann
- dr hab. n. med. Bodo Kuklinski
- dr n. med. Janusz Zdzitowiecki
- lek. stom. Katarzyna Griffiths
- dr Helena Rooth Svensson
- dr Klaus Dietrich Runow
- dr Gernot Gläßer
- dr Heiko Hofmann
- terapeuta Werner Gehner

**Zapewniamy 3-tygodniowy
dostęp do materiałów**

Zarejestruj się już dziś:

Zadzwoń do nas:

Napisz do nas:

rejestracja.terapiemitochondrialne.pl

512 318 523

opiekun@terapiemitochondrialne.pl

COVID-19 NEWS

Szczepionka nie zdejmie kagańca

Strategiczna Grupa Doradcza WHO ds. Szczepień (SAGE) wydała tymczasowe zalecenia dotyczące pierwszej zatwierdzonej szczepionki przeciw covid-19 – firm Pfizer i BioNTech. W rekomendacjach stwierdzono, że istnieją określone grupy populacyjne, dla których szczepienie nie jest zalecane ze względu na przeciwwskazania czy ograniczone dane.

Należą do nich osoby, u których w przeszłości wystąpiła ciężka reakcja alergiczna na którykolwiek składnik szczepionki, kobiety w ciąży oraz karmiące piersią i dzieci (szczepionka była przebadana tylko u osób powyżej 16. r.ż.). Światowa Organizacja Zdrowia zaznaczyła, że konieczne są dalsze badania dotyczące wpływu wakcyny na pacjentów z obniżoną odpornością. Co ciekawe choć WHO uznała, że ozdrowieńcy mogą odroczyć szczepienie o ok. 6 miesięcy, licząc od momentu zakażenia, to jednak nie zaleca przeprowadzania badań pod kątem wcześniejszej infekcji w celu podjęcia decyzji o szczepieniu.

Zdaniem ekspertów SAGE „potrzebne są dodatkowe badania, aby zrozumieć długoterminową potencjalną ochronę po podaniu pojedynczej dawki”. Jak podkreślają, efekt ochronny po zaszczepieniu przeciw covid-19 zaczyna się rozwijać 12 dni po podaniu pierwszej dawki, ale pełna ochrona wymaga 2 dawek, które należy przyjąć w odstępie 21-28 dni.

Ci, którzy sądzą, że wakcyny przeciw covid-19 przyczynią się do zakończenia epidemii, są jednak w błędzie. Zdaniem WHO w przyszłości w dalszym ciągu będziemy musieli nosić maski, utrzymywać dystans społeczny, unikać tłumów oraz stosować inne środki ochronne. Jak zaznaczono w tymczasowych rekomendacjach WHO: „szczepienie nie oznacza, że możemy zrezygnować ze środków ostrożności i narażać siebie i innych na ryzyko zakażenia, zwłaszcza że nadal nie jest jasne, w jakim stopniu szczepionki mogą chronić nie tylko przed chorobą”.

www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-can-take-the-pfizer-biontech-covid-19-vaccine

Światłem w koronawirusa

Wiemy już, że SARS-CoV-2 jest wykrywalny w aerozolu do 3 godz., do 4 godz. pozostaje na miedzi, do 4 godz. na kartonie, a 2-3 dni na tworzywie sztucznym oraz stali nierdzewnej. Aby zapobiec narażeniu na kontakt ze skażonym materiałem, który wydaje się być kolejną drogą przenoszenia po zakażeniu kropelkowym, bardzo istotna

jest dezynfekcja rąk, a także powierzchni, opakowań i pomieszczeń. Trudno wszystko zlewać alkoholem, dlatego japońscy uczeni sprawdzili, czy można to zrobić, stosując ultrafiolet znany ze swych zabójczych dla mikroorganizmów właściwości. W tym celu japończycy użyli instrumentu z diodą elektroluminescencyjną

głębokiego ultrafioletu generującego fale o długości ok. 250-300 nm, który skutecznie zwalcza bakterie, grzyby i wirusy. Okazało się, że nawet krótkotrwałe napromienianie szybko inaktywowało SARS-CoV-2 (wskaźnik redukcji miana zakaźnego wynoszący 87,4% został rozpoznany już przy napromienianiu wirusa przez 1 s, a współczynnik ten wyniósł 99,9% przy napromienianiu przez 10 s).

Urządzenia wyposażone w diody UV działają poprzez tworzenie fotoproduktów w DNA i RNA drobnoustrojów. Te dimery pirymidynowe przerywają transkrypcję, translację i replikację DNA i RNA, ostatecznie prowadząc do inaktywacji mikroorganizmów.

Emerging Microbes & Infections, 9:1, 1744-1747

Leki na RZS skracają chorobę

Wyniki międzynarodowego, wieloczynnikowego, adaptacyjnego badania platformowego REMAP-CAP wykazały, że antagoniści receptora interleukiny 6, tocilizumab i sarilumab, stosowane dotychczas w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS), poprawiają stan krytycznie chorych na covid-19 oraz skracają czas spędzony w szpitalu o 7-10 dni. Śmiertelność zmniejszyła się 35,8% do 27,3% w porównaniu ze standardową opieką. Korzyść tej terapii była widoczna, gdy leki podawano w ciągu 24 godz. od rozpoczęcia hospitalizacji (tocilizumab 8 mg/kg lub sarilumab 400 mg) i stosowano jako dodatek do kortykosteroidów, takich jak deksametazon.

<https://doi.org/10.1101/2021.01.07.21249390>



Grupa krwi ma znaczenie?

Naukowcy z Massachusetts General Hospital przeanalizowali dane 1 289 dorosłych chorych na covid-19. Zauważyli, że osoby z grupami krwi B i AB mające na powierzchni erytrocytów antygen D (Rh+) częściej miały pozytywny wynik testu na koronawirusa niż pozostali badani. Z kolei zakażenia rzadziej były rejestrowane wśród osób z grupą

krwi O. Analiza nie wykazała jednak żadnego istotnego związku między grupą krwi a poważnym pogorszeniem stanu chorego, potrzebą hospitalizacji, wymaganiami dotyczącymi pozycjonowania pacjentów podczas intubacji czy jakimikolwiek markerami stanu zapalnego.

Annals of Hematology
volume 99, pages 2113–2118 (2020)

Przeciwwirusowa apteczka natury

Porastająca centralne i wschodnie Chiny rehmania (*Rehmannia*) jest częstym składnikiem wielu formuł tradycyjnej medycyny chińskiej używanych do leczenia infekcji wirusowych. Jak się teraz okazuje, może zapobiec sepsie rozwijającej się w krytycznych przypadkach zakażenia koronawirusem.

Badania potwierdziły, że katalpol, irydoidowy glikozyd ekstrahowany z surowych korzeni tej rośliny, chroni przed ostrym uszkodzeniem płuc spowodowanym zakażeniem wirusowym poprzez hamowanie aktywacji szlaku sygnałowego receptora Toll-4. Jak wykazano w kolejnych eksperymentach, po podaniu katalpolu (10 mg/kg) ograniczeniu ulegały zwiększona prze-



puszczalność mikronaczyń, degradacja kolagenu, a także śmiertelność. Ponadto glikozyd regulował zaburzenia mikrokrążenia. To bardzo istotne, bowiem sepsa, charakteryzująca się zaburzeniami mikrokrążenia z rozszanym wykrzepianiem wewnątrznaczyniowym, jest powikłaniem zagrażającym życiu, do którego niejednokrotnie dochodzi u chorych z covid-19. Zastosowanie katalpolu u zakażonych SARS-CoV-2 dowodzi, że wyciąg z korzenia rehmanii może zapobiec jej rozwojowi.

Phytomedicine. 2021 Jan; 80: 153337

REKLAMA

SKUTECZNA ALTERNATYWA I UZUPEŁNIENIE KLASYCZNYCH METOD DEZYNFEKCJI



Polski producent sprzętu medycznego
Na rynku od ponad 27 lat

Przeptywowe lampy UV-C

bezpieczne dla ludzi ✓
zabójcze dla wirusów i bakterii ✗

NBVE 110 PL



COVID-19 NEWS

Na odporność – kakao!

Włosko-francuski zespół badawczy uznał, że niski poziom magnezu, który jest raczej powszechny w naszej populacji, może zapoczątkować przejście od łagodnych do kry-

tycznych objawów klinicznych covid-19. Choć mechanizmy są nadal niejasne, to jednak wykazano, że niedobór tego pierwiastka jest związany ze zmniejszoną aktywnością komórek odpornościowych i podwyższonym stanem zapalnym, w tym IL-6, kluczowym dla patologii burzy cytokinowej związanej z zakażeniem SARS-CoV-2. Wiadomo również, że magnez reguluje poziom witaminy D w organizmie. To może sugerować, że odgrywa pewną rolę w korzystnym związku między jej stężeniem a wynikami leczenia.

Doskonałym źródłem magnezu jest kakao – w 100 g ma go aż 420 mg! Następne na liście produktów bogatych w ten pierwiastek są płatki owsiane i kukurydziane, orzechy laskowe, pestki dyni, migdały, pistacje, słonecznik, banany, pomarańcze, jabłka, warzywa strączkowe, pietruszka, marchew, sałata, fasola biała i szparagowa, brokuły oraz twaróg i ser żółty.

Magnes Res. 2020 May 1;33(2):21-27



Sprejem w koronawirusa!

Specjaliści ze Szwecji twierdzą, że tlenek azotu (NO) może zwalczać zakażenie SARS-Cov-2, podobnie jak pomagał w przypadku SARS w 2003 r. Substancja ta naturalnie powstaje w naszym organizmie, m.in. oddziałuje na ciśnienie i przepływ krwi.

Jak wyjaśniają naukowcy z Uniwersytetu w Uppsali, tlenek azotu działa dwójako. Po pierwsze, podawany w niskich dawkach do płuc może poprawić nasycenie krwi tlenem. Taka terapia skutecznie działała w przypadku SARS.

Po drugie, NO działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Nowe badanie dowiodło również, że w przypadku covid-19 tlenek azotu zmniejsza i osłabia groźne stany zapalne w płucach. Jego auto-

rzy zalecali inhalacje NO jako skuteczną formę leczenia. Ich rady wzięli sobie do serca Kanadyjczycy i Brytyjczycy. Pierwsi opracowali spray do nosa zawierający leczniczy związek. Drudzy rozpoczęli badania kliniczne nowego leku na koronawirusa. Preparat w formie spreju, według pierwszych ustaleń, ma aż 99,9% skuteczności. Co istotne zabija wirusa w górnych drogach oddechowych i zapobiega inkubacji i rozprzestrzenianiu się patogenu do płuc. Prowadzone na uniwersytecie stanowym Kolorado testy na gryzoniach potwierdziły redukcję o 95% obecności SARS-CoV-2 w organizmie w pierwszym dniu po zakażeniu.

Redox Biology Volume 37, October 2020, 101734



Iwermektyna ogranicza zakażenie

Niewielkie, pilotażowe badanie wskazuje, że wczesne podanie przeciwpasożytniczego leku, iwermektyny, może obniżyć miano wirusa w organizmie i osłabić objawy u pacjentów z chorobą o przebiegu łagodnym. Zatrzymanie pandemii z pomocą szczepionek ma potrwać ok. 2 lat – przypominają naukowcy z Uniwersytetu Nawarry i Barcelona Institute for Global Health. Dlatego nadal ważne jest znalezienie leków, które pozwoliłyby poradzić sobie z koronawirusem.

Zespół sprawdził, czy maksymalna zalecana w Europie dawka iwermektyny wpłynie na ryzyko roznoszenia wirusa, jeśli otrzymają ją w ciągu 72 godz. od wystąpienia objawów. U pacjentów, którym ją podano, po 4 dniach było go 3 razy mniej, a po 7 dniach – 18 razy. Zmniejszyły się także o 50% utrata węchu i smaku oraz o 30% kaszel. Badacze podejrzewają, że lek może utrudniać wirusowi wnikanie do komórek.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jeclinm.2020.100720>



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 przeciwutleniających 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 dengę, 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.

Nie przejmuj się, to tylko za duży sweter!

Robienie na drutach to idealne hobby, jeśli chodzi o spowalnianie tętna, jednego ze wskaźników stresu. Jest najlepsze spośród 20 analizowanych czynności, ale jeśli robótki ręczne nie brzmią zachęcająco, możesz też łowić ryby.

Które hobby najskuteczniej obniża poziom stresu? Może joga albo tai-chi? Otóż nie: chodzi o robienie na drutach. Wydzieranie swetra w złym rozmiarze być może przysporzy stresu obdarowanej nim osobie, ale na pewno nie twórcy.

Robienie na drutach spowalnia przyspieszone bicie serca, będące wskaźnikiem stresu, o ok. 18%. Jedna sesja z drutami i włóczką obniża tętno spoczynkowe do ok. 65 uderzeń na minutę, przy średniej wartości 80. Jak sama nazwa wskazuje, to średnia liczba, z jaką mięsień sercowy kurczy się w ciągu minuty, gdy siedzimy bez ruchu. Średnia waha się od 60 do 100 uderzeń na minutę.

Jeżeli robienie na drutach nie brzmi zachęcająco, warto wybrać się na ryby, co również łagodzi stres. Łowienie ryb obniża tętno spoczynkowe o ok. 10%, do 72 uderzeń na minutę. O dziwo na trzecim miejscu uplasowało się tworzenie bloga, które zmniejsza tętno do 74 uderzeń, *ex aequo* z kaligrafią, czyli sztuką uważnego pisania.

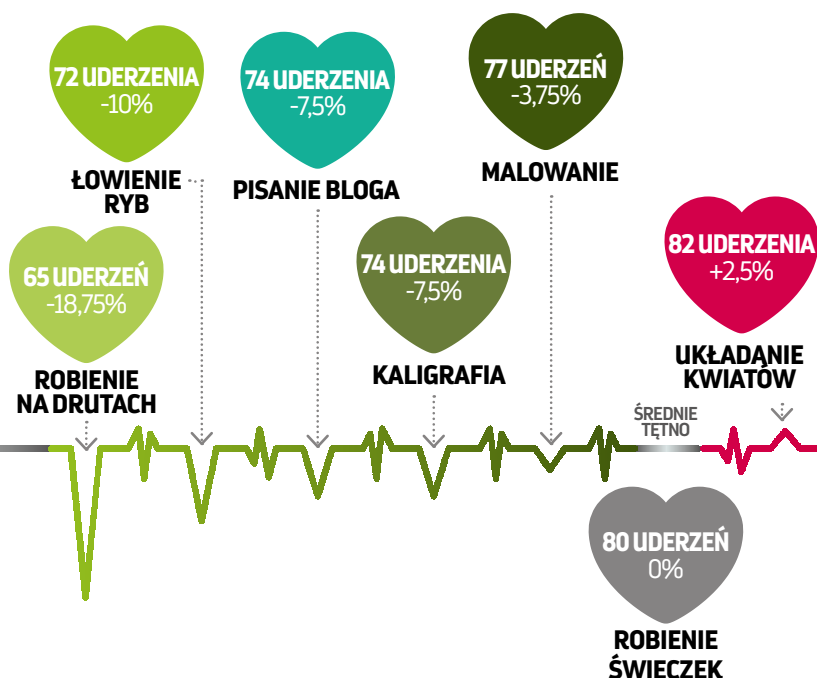
W tych stresujących czasach wszelkie pasje angażujące umysł będą pomocne, jak mówi Matthew J. Zawadzki z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Merced. Jego zdaniem nasz nastrój, podejście do życia oraz tętno skorzystają na tym, że umysł zajmie się czymś podczas odpoczynku¹.

Idąc tym tropem, ekipa z diys.com – platformy internetowej poświęconej projektom typu „zrób to sam” – zaprosiła do udziału w badaniu tętna 357 ochotników w wieku od 20 do 30 lat. Wypróbowali oni 20 różnych zajęć, nosząc jednocześnie smartwatch, który monitorował ich aktywność i tętno².

Chyba nie jest zaskoczeniem, że tętno podnosią hobby takie jak jazda na rowerze, bieganie czy wędrowki piesze. Nie musi to jednak oznaczać, że w grę wchodzi stres – samo przyspieszone bicie serca, zwłaszcza w wyniku ćwiczeń, nie wywołuje przecież stresu. Zresztą co za różnica, skoro można po prostu wydziergać długaśny szalik?

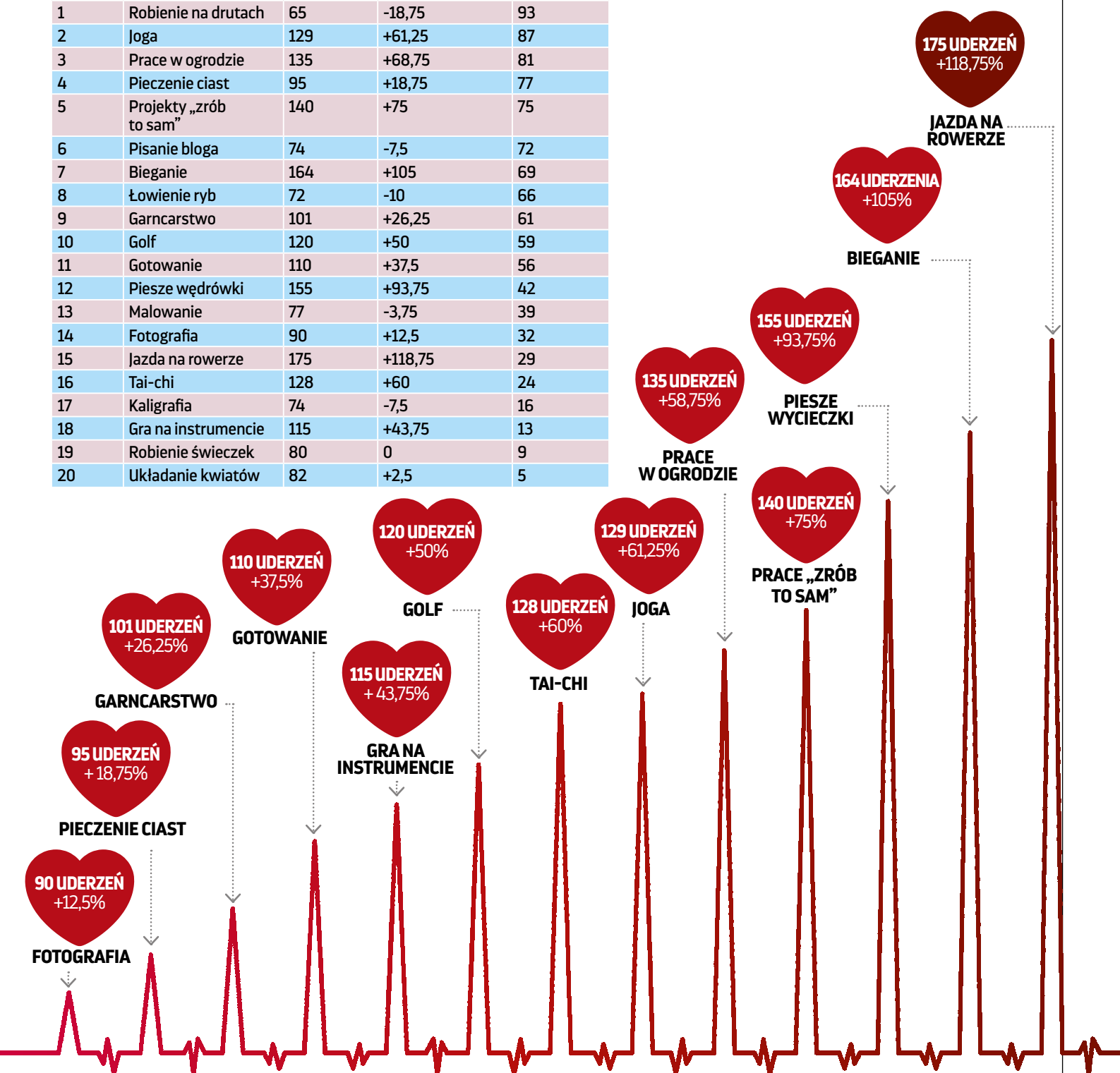
Zmierzmy puls popularnych hobby

Eksperti od prac ręcznych z platformy internetowej diys.com przeprowadzili ankietę wśród ponad 2 300 osób na temat najbardziej, ich zdaniem, relaksującego hobby. Następnie najpopularniejsze 20 czynności z tej listy (patrz strona obok) poddali eksperymentowi, sprawdzając, jak faktycznie wpływają one na akcję serca. Rozdali zdrowym ochotnikom smartwatche, aby nosili je, wypróbowując każdą czynność. Bardziej fizyczne podnosiły oczywiście tętno, w przeciwieństwie do tych wykonywanych w spoczynku, takich jak malowanie, łowienie ryb, a zwłaszcza robienie na drutach. Te zajęcia wywierały korzystny wpływ, jeśli chodzi o tętno, obniżając je poniżej średniej wynoszącej 80 uderzeń na minutę. Sugeruje to, że mają one bezpośrednie odstresowujące działanie.



RELAKSUJĄCE ZAJĘCIA WEDŁUG POPULARNOŚCI

POZYCJA	NAJBARDZIEJ RELAKSUJĄCE HOBBY	TĘTNO	ŚREDNIA ZMIANA TĘTNA %	% LUDZI
1	Robienie na drutach	65	-18,75	93
2	Joga	129	+61,25	87
3	Prace w ogrodzie	135	+68,75	81
4	Pieczenie ciast	95	+18,75	77
5	Projekty „zrób to sam”	140	+75	75
6	Pisanie bloga	74	-7,5	72
7	Bieganie	164	+105	69
8	Łowienie ryb	72	-10	66
9	Garncarstwo	101	+26,25	61
10	Golf	120	+50	59
11	Gotowanie	110	+37,5	56
12	Piesze wędrowki	155	+93,75	42
13	Malowanie	77	-3,75	39
14	Fotografia	90	+12,5	32
15	Jazda na rowerze	175	+118,75	29
16	Tai-chi	128	+60	24
17	Kaligrafia	74	-7,5	16
18	Gra na instrumencie	115	+43,75	13
19	Robienie świeczek	80	0	9
20	Układanie kwiatów	82	+2,5	5



BIBLIOGRAFIA

- 1 Ann Behav Med, 2015; 49: 605–15
- 2 Diys.com

WARTO WIEDZIEĆ



Jak pozostać człowiekiem?

Ratownicy medyczni często wyręczają cały system zdrowotny w Polsce – zastępują lekarza rodzinnego, opiekę społeczną, a nawet taksówkarzy wiozących kobiety w ciąży do porodu. Przyjeżdżają na miejsca wypadków, pożarów i docierają tam jako pierwsi. Intubują, zakładają opatrunki, prowadzą resuscytację. Nie leczą! Ich zadaniem jest nie pozwolić nam umrzeć. To wyczerpująca zarówno fizycznie, jak i psychicznie robota. Niemal codziennie spotykają się z agresją i niezadowoleniem, są świadkami cierpienia, rozpacz i gniewu. Mimo że pracują po 12 godzin non-stop, a bywa, że znacznie więcej, ich zarobki niewiele przekraczają najniższą krajową. Tomasz Mitra szczerze i bez ogródek opisuje, jak wygląda praca ratownika medycznego, z jakimi sytuacjami mierzy się na co dzień i co sprawia, że ta niewiarygodnie trudna, odpowiedzialna praca przyciąga jak narkotyk. **Tomasz Mitra: „Ratownik”, cena: 25,94 zł, Wydawnictwo Akurat, www.muza.com.pl/2_wydawnictwo-akurat**

Zjesz mnie, kocie?

Każdego dnia Caitlin Doughty, najślawniejsza na świecie właścicielka domu pogrzebowego, otrzymuje dziesiątki pytań dotyczących śmierci i zwłok. W swojej książce postanowiła odpowiedzieć na najważniejsze i najciekawsze z nich. Jak się łatwo domyślić, te ostatnie pochodzą od dzieci: czy mój ukochany Mruczek nadgryzie moje zwłoki, gdy umrę? „Nie, twój kot nie zje ci oczu. A przynajmniej nie od razu. Nie przejmuj się, kiedy Puszek Okruszek przygląda ci się podstępnie zza kanapy. [...] Przez wiele godzin, a nawet dni po twojej śmierci, Puszek będzie oczekiwał, że wstaniesz z martwych i nałożysz mu karmę do tej samej miseczki co zawsze. Ale kot musi jeść, a ty go karmisz. Na tym polega układ między kotem a człowiekiem. Śmierć nie zwalnia cię z tej międzygatunkowej umowy”.

A jeśli zapadnę w śpiączkę i przez przypadek pogrzebią mnie żywcem? „Dymne lewatywy serwowano topielcom – dosłownie wdmuchiwno ludziom dym w tyłek, żeby sprawdzić, czy to ich rozgrzeje i nakłoni do wzięcia oddechu”.

Caitlin Doughty rozprawia się z wieloma mitami i rozwiewa wątpliwości na temat umierania, rozkładu ciała oraz okoliczności, które mogą temu towarzyszyć. Jednocześnie fachowo, szczerze i z humorem odpowiada na poważne dziecięce pytania: Czy pozwolą mi trzymać czaszkę mamy na biurku? Czy po śmierci można oddać krew? Czy mogę babci wyprawić pogrzeb w stylu wikingów?

Caitlin Doughty: „Kiedy umrę, zjesz mnie, kocie? Odpowiedzi na najdziwniejsze pytania o śmierć”, cena: 27,87 zł, Wydawnictwo Otwarte, www.otwarte.eu

Dobry początek

Choć żyjemy w świecie, w którym dzięki badaniom naukowym coraz więcej wiemy o potrzebach dzieci i coraz lepiej potrafimy na nie odpowiedzieć, to jednak – jak udowadniają autorzy książki pt. „Jak zapewnić swojemu dziecku najlepszy start” – paradoksalnie coraz rzadziej to robimy. Winne temu są nasze tradycyjne przekonania na temat procesu wychowania oraz przestarzałe rozwiązania z zakresu edukacji przedszkolnej, które rozpowszechniły się w zbiorowej świadomości. Jak w takim razie wspierać rozwój dziecka już od najmłodszych lat? W jakim wieku postać je do przedszkola i na co zwrócić uwagę przy wyborze placówki? Czy warto inwestować w zajęcia dodatkowe? Jak znaleźć równowagę między nauką a zabawą? Rewolucyjna książka psycholog dziecięcej Anity Janeczki-Romanowskiej i uznanego eksperta od metod nauczania Mikołaja Marcela dostarczy odpowiedzi na setki pytań dręczących każdego rodzica. A przede wszystkim przypomni starą prawdę, że najważniejsze, z czym dziecko może wystartować w życiu, to szczęśliwe dzieciństwo!

Dr Mikołaj Marcela, Anita Janeczek-Romanowska: „Jak zapewnić swojemu dziecku najlepszy start. Edukacja i rozwój zgodne z naturalnymi potrzebami przedszkolaka”, cena: 24,05 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen probio

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



Żelazo liposomalne

Żelazo połączone z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy o przyjemnym smaku mango. Wchłania się już w ustach! Dla tworzenia krwi, odporności, energii, funkcji poznawczych.



GranaImun

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z grnatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B₂. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



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 oraz oczu dziecka. Ważne dla utrzymania odporności.



Witamina C Fosfolipidy

Liposomalna witamina C z dzikiej róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Wchłania się już w ustach! Dla odporności, wytwarzania kolagenu dla stawów, kości, zębów, skóry, naczyń.



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych cytrynianów. Proszek zasadowy dla intensywnego odkwaszania, mineralizacji organizmu, kości i zębów, mięśni, nerwów. Nie zmienia pH żołądka i jelit.



Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różenia górskiego oraz witaminy B₁ i B₃ dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.



LactaCholin

Cholina dla pracy, oczyszczania oraz vitalności wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. Witaminy z grupy B i niacyna dla energii i nerwów. Kwas mlekowy dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej.



Witamina ADEK

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę kropli podjęzykowych, co gwarantuje 100% wchłaniania już w jamie ustnej! Wszystkie produkty Dr. Jacob's są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.



Witamina słońca D₃ / Forte

Naturalna witamina D₃ z lanoliny. **Aż 600 porcji po:** 20 (800 j.m.) D₃ lub Forte - 50 µg (2000 j.m.) D₃. Nie powoduje kolków u niemowląt. Dla odporności, vitalności, zdrowych kości i zębów, funkcji mięśni, wchłaniania wapnia.



Witamina D₃K₂ / Forte

D₃ z lanoliny, K₂ z roślinnych olejów eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 20 µg (800 j.m.) D₃ i 20 µg K₂ MK-7 lub Forte - 50 µg (2000 j.m.) D₃ i 50 µg K₂ MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz vitalności.



Kurkumin Fosfolipidy

Liposomalna kurkumina ma ponad 29-krotnie większą biodostępność i bez trudu przenika do mózgu, gdzie wzmacnia działanie DHA, które jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania neuronów.

Wiedza
w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's tworzą doktorzy nauk medycznych. Są one produkowane z najlepszych składników naturalnych i standaryzowane. Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na Sklep.DrJacobs.pl



Problem depresji: leki nie pomagają

Odkrycie, że antydepresanty SSRI są nieskuteczne, podważa całą teorię, jakoby depresja wywodziła się z zaburzenia równowagi chemicznej w mózgu

Sertralina to najczęściej przepisywany antydepresant na świecie. W samych Stanach Zjednoczonych co roku wystawia się na niego 37 mln recept. Problem w tym, że nie działa.

Jak twierdzą naukowcy odpowiedzialni za pewne badanie – jedno z pierwszych, które nie było fundowane przez producenta leku – wyniki ich „zszokowały i zdumiały”. Jak się bowiem okazało, substancja była tylko odrobinę skuteczniejsza od placebo.

Odkrycie to podaje w wątpliwość całą grupę leków antydepresyjnych SSRI (selective serotonin reuptake inhibitor – selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny), które opracowano na podstawie kontrowersyjnej teorii, według której depresja ma być wynikiem zaburzenia równowagi serotoniny. Ten związek chemiczny pełni rolę neuroprzekaźnika w obwodowym oraz ośrodkowym układzie nerwowym.

SSRI wprowadzono na rynek ponad 30 lat temu. Dzisiaj na całym świecie generują roczne przychody rzędu 15 mld dolarów, jednak cały czas towarzyszą im wątpliwości co do skuteczności.

Krytyków uciszyła przeprowadzona w 2018 r. ponowna analiza 522 badań, w której wzięło udział ponad 116 tys. ludzi. Jak podano,

niektóre SSRI były ok. 2 razy skuteczniejsze niż placebo, a jednym z najmniej efektywnych spośród 21 środków przebadanych przez naukowców z Uniwersytetu Oksfordzkiego okazał się Prozac, najbardziej znany antydepresant¹.

Felerne badania

Jednak eksperci z Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie nie byli tego tacy pewni, gdyż ok. 80% prac, które przebadali ich koledzy po fachu z Oksfordu, uznali za stronnicze lub nieprecyzyjnie sformułowane.

Garstka niezależnych badań donosiła o znacznie niższej skuteczności, o ile w ogóle ją wykazywała. Dlatego też naukowcy z Londynu postanowili przekonać się na własną rękę, bez finansowego wsparcia koncernów farmaceutycznych. Skupili się na sertralinie, która trafia na ok. 54% wszyst-

kich recept na antydepresanty. Badacze zwerbowali 655 osób, które przez poprzednie 2 lata cierpiały na depresję. Połowie z nich podawano sertralinę, a pozostałym placebo, chociaż wszyscy byli przekonani, że dostają prawdziwe leki².

Na koniec trwającego 6 tygodni eksperymentu praktycznie nie było różnicy pod względem poziomu depresji między 2 grupami. Pacjenci biorący sertralinę wypadli tylko o 5% lepiej w standardowym teście mierzącym objawy depresji, który bierze pod uwagę m.in. zaburzenia snu, utratę koncentracji i niezdolność cieszenia się życiem.

– Byliśmy zszokowani i zdumieni – mówi prowadzący badanie prof. Glyn Lewis. – Zdecydowanie potrzebujemy lepszych terapii depresji, a także dalszych badań w tym obszarze.

Sertralina wywarła pewien korzystny efekt, ale nie na depresję. Osoby ją przyjmujące doniosły o spadku odczuwanego lęku – natężenie objawów typowych dla stanów lękowych, takich jak martwienie się, nerwowość, drażliwość i pobudzenie, w ciągu 6 tygodni spadło o 21%.

Tłumaczyłoby to, dlaczego pacjenci na sertralinie często donoszą o poprawie, mimo że depresja wcale u nich nie ustępuje. To nieoczekiwany skutek, który ma niewiele wspólnego z neuroprzekaźnikami. A jako że popularność środków SSRI zbudowano na teorii serotoninowej, prof. Lewis podejrzewa, że podobną zależność zaobserwuje w przypadku pozostałych leków z tej grupy.

Od kilku do wielu

Prof. John Ioannidis z Uniwersytetu Stanforda zbadał to zjawisko w nowatorskiej pracy, w której dowiódł, że Prozac (fluoksetyna) zyskał zgodę na stosowanie od regulującej rynek farmaceutyczny w USA Agencji Żywności i Leków (FDA) na podstawie raptem 5 prób na łącznej liczbie zaledwie 817 pacjentów³. W tamtym czasie, czyli w 2008 r., leczono nim ponad 40 mln ludzi. Jak pisał Ioannidis: „proste obliczenia wykazują, że na każdego randomizowanego pacjenta otrzymującego fluoksetynę

Producent leków zapłacił za rezultat, jaki chciał uzyskać. Niezależne badania wykazały znacznie słabsze działanie, o ile w ogóle.

Co może pomóc?

Jeśli SSRI nie złagodzą depresji, to czego spróbować? Chorobę postrzega się jako problem o wielu aspektach, a jako jej możliwe przyczyny wymienia się stan zapalny, czynniki środowiskowe, traumę i niedobory żywieniowe. Sugeruje to, że w celu zredukowania objawów można wypróbować wiele różnych terapii, które być może nawet usuną problem. Z powodzeniem stosuje się zmiany stylu życia, w tym poprawę diety, ćwiczenia fizyczne i udzielanie się towarzysko.

Dziurawiec

Ziele to jest znacznie bardziej skuteczne niż Prozac, jak wykazało pewne badanie na 135 osobach zmagających się z depresją. Przetestowano je wraz z SSRI i placebo, a pacjenci leczeni dziurawcem odnotowali największy spadek nasilenia objawów².



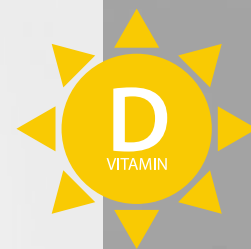
Witaminy i minerały

Oprócz witaminy D stosuje się, z różnym poziomem skuteczności, witaminy z grupy B, takie jak B6 i biotyna, witaminę C, wapń, żelazo, miedź, magnez oraz potas.



Witamina D

Niski poziom tej substancji łączy się z depresją, a osoby z jej niedoborami częściej cierpią na tę chorobę. Witamina D usprawnia prawidłowe działanie neuroprzekazników i markerów stanu zapalnego.



Kwasy omega-3

Jeżeli depresja to choroba zapalna, kwasy tłuszczowe omega-3 pomogą ją odwrócić. Pewna analiza 13 badań zakończyła się wnioskiem, że suplement ten może łagodzić poważne zaburzenia depresyjne¹.



KURACJA MAJERANKOWA

Gripaxin C37®

z wzbogaconym czystkiem

Gripaxin C37 to zaskakująco skuteczna alternatywa na wyzwania zdrowotne w czasie zmiennej pogody

ZASKAKUJĄCO SKUTECZNY

Suplement diety - krople do użytku wewnętrznego



układ oddechowy



odporność



zatoki



aż **37** substancji aktywnych

Starożytna kuracja majerankowa

Ponad 600 badań naukowych o majeranku

Zamów już dziś z dostawą do domu!

602 883 921, 33 817 34 24 / 25, www.asepta.pro

BIBLIOGRAFIA

- 1 Mol Psychiatry, 2012; 17: 1272-82
- 2 J Clin Psychopharmacol, 2005; 25: 441-7

REKLAMA



W **APTEKACH** i sklepach zielarskich

W wielu spośród ukrywanych badań SSRI radziły sobie gorzej niż placebo

w pakiecie aplikacyjnym FDA padało ok. 50 tys. osób leczonych później w codziennej praktyce”.

Prozac stał się pierwszym prawdziwym hitem SSRI, a gwałtowny wzrost sprzedaży uczynił go „najczęściej przepisywanym antydepresantem w historii medycyny”, jak ogłosił jego producent. Inne szybko go dogoniły, a w latach 1981-2000 sprzedaż leków SSRI wzrosła o 353%. Dochody w 2023 r. mają przekroczyć 15 mld dolarów.

Późniejsze badania na SSRI były albo stroniczne, albo wyciszone przez koncerny farmaceutyczne. W istocie ok. 1/3 nigdy nie doczekała się publikacji. Badacze z Uniwersytetu Zdrowia i Nauki w Oregonie uzyskali dostęp do niektórych spośród zatajonych analiz dzięki obowiązującej w Stanach Zjednoczonych

To stan zapalny

Jeżeli depresja nie polega na zaburzeniu równowagi chemicznej w mózgu, to na czym? Jedną z zyskujących na popularności teorii głosi, że chodzi o stan zapalny – być może o reakcję organizmu na coś w naszym otoczeniu bądź na traumatyczne doświadczenie z młodości, takie jak odrzucenie przez rodzica.

Naukowcy z Uniwersytetu Notre Dame w Indianie przetestowali tę teorię, badając doświadczenia z dzieciństwa oraz depresję wśród 177 młodych przestępców z ośrodka poprawczego w Rosji. Wielu z nich cierpiało na depresję, a eksperci odkryli zależność między powagą ich sytuacji a skalą traumy w dzieciństwie, objawiającej się przez karanie, wrogość, nieuzasadnioną krytykę ze strony rodziców czy brak szacunku¹.

BIBLIOGRAFIA

- 1 PsycholSci, 2008;19: 62–9

Jakie zaburzenia równowagi?

Zanim wynaleziono leki SSRI, depresję diagnozowano u niewiele ponad 100 osób na milion. Gdy środki te weszły na rynek w oparciu o teorię, jakoby choroba wywodziła się z zaburzeń równowagi chemicznej w mózgu, nagle urosło to do 100 tys. osób na milion, a więc 10% populacji.

W 1965 r. harwardzki psychiatra dr Joseph Schildkraut przedstawił teorię, że depresja powstaje na skutek niskiego poziomu jakiegoś neuroprzekaznika, a 2 lata później inni badacze wskazali na serotoninę.

Jeśli jeden związek chemiczny łączy się z chorobą, to przemysł farmaceutyczny mógłby wyprodukować inny związek, który wyrówna zaburzoną równowagę – i tak rozpoczęły się badania nad SSRI.

Ale specjaliści od neuronauki prowadzili swoje własne dochodzenie i nie udało im się znaleźć żadnych dowodów na poparcie tej teorii. Badacze kliniczni nie poradzili sobie z tym fantem ani trochę lepiej. Testy u pacjentów z depresją wskazywały, że ich poziom serotoniny był nie inny niż u zdrowych osób z grup

kontrolnych, a nawet gdy go obniżano, badani wcale nie czuli się gorzej¹. Z kolei osoby z depresją, którym podawano wysokie dawki serotoniny, nie widziały u siebie złagodzenia objawów².

Nawet środowisko psychiatryczne po cichu się z tym zgadza. Jego biblia, „Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych”, tzw. DSM, nie wymienia serotoniny jako źródła depresji, natomiast „Podręcznik psychiatrii klinicznej” American Psychiatric Press podaje jej niedobór jako „niepotwierdzoną hipotezę”.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Pharmacopsychiatry, 1996; 29: 2–11
- 2 ArchGenPsychiatry, 1975; 32: 22–30

ustawie o wolności informacji. Gdy wzięto pod uwagę ukrywane wyniki badań, skuteczność SSRI spadła nagle nawet do zaledwie 11%, a w wielu eksperymentach radziły sobie gorzej niż placebo. Średni korzystny efekt wynosił 32% – o wiele mniej od rzekomych 94% promowanych przez rynek farmaceutyczny⁴.

Nietolerancja

Wiele badań na antydepresantach trwa 6 tygodni, ale, jak tłumaczy prof. Ioannidis, nawet w tak krótkim czasie wskaźnik migracji jest wysoki. Duża liczba uczestników opuszcza badanie przedwcześnie, zwykle przez brak tolerancji efektów ubocznych wywołanych przez leki. Donoszono o skutkach ubocznych nawet tak poważnych, jak samobójstwo, zwłaszcza wśród nastolatków przyjmujących Prozac, ale prawdziwa skala problemu jest nieznana. Jak zeznał przed komisją doradczą FDA psychiatra dr David Healy, „zało-

żenie, że ryzyko występuje w jednej grupie wiekowej, a w innej już nie, jest po prostu błędne”.

Wszystkim SSRI towarzyszą liczne efekty uboczne. Sam Prozac ma 242, z których najpowszechniejsze są problemy ze strony układu pokarmowego, takie jak bóle brzucha, biegunka, zaparcia i niestrawność, dotykające nawet 22% pacjentów. Lek ten wykazuje też działanie przeciwzakrzepowe, a wywołana nim zmniejszona krzepliwość krwi niesie ryzyko niebezpiecznie silnego krwawienia oraz wylewów.

Te skutki są prawdziwe, a wszelkie działania zwalczające depresję to iluzja, co oznacza, że główna broń medycyny do walki z depresją jest nie tylko bezużyteczna, ale przede wszystkim groźna.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 Lancet, 2018; 391: 1357–66
- 2 Lancet Psychiatry, 2019; 6: 903–14
- 3 Philos Ethics Humanit Med, 2008; 3: 14
- 4 N Engl J Med, 2008; 358: 252–60

Naładuj się naturalnym eliksirem witaminowym!



Naturalne produkty zawierające wyselekcjonowane
ekstrakty z roślin i owoców oraz minerały
i pierwiastki śladowe w koloidalnej formie.



www.energy.sk/pl

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energypoland@energy.sk),
na hasło **O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ** – w **LUTYM** otrzymasz
25% rabatu od ceny detalicznej Vitaflorinu lub Fytomineralu.



BEZSENNOŚĆ *wo dobie pandemii*

Naukowcy z całego świata donoszą, że przedłużająca się izolacja związana z kryzysem covid-19 wyraźnie pogarsza jakość naszego snu

Wirus SARS-CoV-2 jest z nami już od roku, a skutki tej obecności wciąż się pogłębiają. Chodzi nie tylko o bezpośrednie i pośrednie (związane np. z opóźnioną diagnostyką i powikłaniami) przypadki śmiertelne, ale również psychologiczne i gospodarcze efekty pandemii. Niepokój o zdrowie najbliższych w połączeniu z przymusową izolacją i lękiem przed utratą pracy czy stabilności finansowej skutkują nasileniem nastrojów depresyjnych i bezsenności. Co więcej, nawet jeśli w dobie pandemii śpiemy dłużej, jakość naszego wypoczynku pozostawia wiele do życzenia. W efekcie naukowcy mówią nawet o nowym rodzaju problemu: koronasomnii (od słów „koronawirus” i „insomnia”, czyli bezsenność).

Niespokojne noce

Według badania przygotowanego przez fińskich psychologów epidemia nasila podświadomy lęk ujawniający się podczas snu. W opublikowanym przez nich badaniu blisko 30% ankietowanych wskazało, że częściej niż przed covid-19 ma koszmarne sny, zaś 10% zauważyło u siebie większe trudności z zaśnięciem¹. Ponad 4 tys. ochotników w średnim wieku 43 lat wypełniło kwestionariusze w 6. tygodniu izolacji związanej z pandemią.

Co ciekawe respondenci spali zazwyczaj znacznie dłużej niż przed wprowadzeniem obostrzeń, ale czę-

ściej budzili się w nocy i mieli złe sny. Dzięki analizie słów i skojarzeń psycholodzy wskazali, że dręczące ich koszmary w 55% były bezpośrednio związane z pandemią (dotyczyły m.in. lekceważenia dystansu społecznego, kłopotów w podróży, kwarantanny lub wizji seniorów w tarapatach). To zaś niemal pokrywa się z odsetkiem osób odnotowujących nasilenie stresu (wyniósł on 56%, z czego 18% uczestników deklarowało wysoki wzrost).

Globalne problemy

Właśnie stres może być najważniejszym czynnikiem, jeśli chodzi o rosnącą liczbę przypadków bezsenności w dobie pandemii koronawirusa. Bardzo dobrze obrazują to obserwacje poczynione dosłownie u źródła problemu, czyli w Chinach.

Ponad 19 tys. obywateli wypełniło tam kwestionariusze dotyczące ich samopoczucia w okresie rozwoju pandemii. Ogólnie 11-13% ochotników miało objawy lęku, depresji lub bezsenności, a w prawie 3% przypadków były one ciężkie. Wzrosła również częstość występowania problemów psychologicznych i ze snem, a jako czynniki ryzyka ich pojawienia się udało się ustalić zamieszkiwanie w prowincji Hubei (kolebki covid-19), brak aktywności poza domem przez 2 tygodnie oraz wiek 35-49 lat². Okazało się zatem, że izolacja społeczna przekładała się na poczucie lęku i bezsenność.

Wstrzymaj się z lekami!

Środki uspokajające stosowane tradycyjnie w bezsenności i innych zaburzeniach snu wykazują ograniczoną skuteczność. Latencja, czyli czas od położenia się do łóżka i zgaszenia światła do wystąpienia 2. stadium snu, skraca się dzięki nim średnio o 15 min, a całkowity czas snu wydłuża się zaledwie o 30 min¹. Poza tym nawet jeśli benzodiazepiny początkowo przynoszą dobry efekt, to jest on krótkotrwały – organizm szybko się od nich uzależnia i potrzebuje coraz większych dawek.

Paradoksalnie te środki mogą spowodować liczne efekty uboczne, łącznie z zaburzeniami snu, takimi jak bezdech i nocny niepokój (zwłaszcza u pacjentów z różnymi postaciami otępienia)². Analiza ponad 34 tys. przypadków chorych przyjmujących środki nasenne wykazała nawet, że aż dwukrotnie podnoszą one ryzyko przedwczesnego zgonu³!

Dlatego póki nie musisz, lepiej nie sięgaj po farmaceutyki. Zwłaszcza że bezsenność przygodna (trwająca do kilku dni) i krótkotrwała (nie dłuższa niż 3 tygodnie) to fizjologiczna reakcja organizmu na różne czynniki zewnętrzne. Zaczniń więc od zmiany stylu życia, a przede wszystkim od redukcji stresu.



BIBLIOGRAFIA

1. Przew Lek 2003, 6(3):128-133
2. J Alzheimer Dis 2015; DOI:10.333/JAD-150630
3. BMJ, 2014; 34u8:g1996



Ziołowe wsparcie

Natura dysponuje sporym arsenałem, który może wesprzeć Cię w walce z koronasomnią.

Najbardziej znanym roślinnym surowcem jest kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) – źródło nasennej waleriany, która według przeglądu 18 badań skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu¹. Pamiętaj jednak, że obecne w jego korzeniu walepotriaty działają toksycznie, dlatego należy sięgać wyłącznie po wyciągi z liści kozłka. Możesz też łączyć go z uspokajającą melisą, która również poprawia jakość nocnego odpoczynku.

Innym cennym surowcem ziołowym jest indyjska witania ospała (*Withania somnifera*), która pomaga obniżyć stres i niepokój oraz reguluje aktywność wpływającego na sen kwasu GABA – neuroprzekaźnika o działaniu wyciszającym. Dzięki niemu w nocy mózg płynnie przechodzi na dłuższe fale, co umożliwia zapadanie w sen². Podobnie wyciągi z męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*) działają przeciwnie, ułatwiają zaśnięcie i wydłużają fazę REM, czyniąc nocny wypoczynek bardziej regenerującym³.

Również olejki eteryczne (m.in. pomarańczowy, z melisy, rumianku, szalwii, świerku i drzewa różanego) działają odprężająco, uspokajająco i łagodząco na stres. Największą skuteczność przypisuje się olejki lawendowemu, który pomaga przy bezsenności i depresji⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Sleep Med 2010; 11: 505-511
2. Indian J Pharm Sci 2008; 70: 806-810
3. Sleep Sci. 2017 Jul-Sep; 10(3):96-100
4. Taehan Kanho Hakhoe Chi 2006; 36:136-143

Podobne wnioski przynoszą zresztą doniesienia z różnych krajów.

W Polsce zaobserwowano zależność między koniecznością pracy w domu a wzrostem depresji, bezsenności, samotności i codziennego zmęczenia⁴. Dotyczyło to zwłaszcza ludzi mieszkających samotnie. Co więcej, osoby aktywne zawodowo przed pandemią, bez względu na płeć, zaczęły też częściej sięgać po alkohol, co zamiast ukojenia przynosiło pogłębienie nastrojów depresyjnych (18% vs 14% w grupie niepijącej). Badanie z udziałem 471 osób (z czego prawie 86% stanowiły kobiety) przeprowadzono online.

Podobne czynniki okazały się istotne w greckich analizach. U niemal 38% spośród ponad 2,4 tys. ankietowanych w tym kraju stwierdzono

problemy ze snem. Narażeni na nie byli przede wszystkim ludzie mieszkający w miastach, niepewni stanu zdrowia własnego lub członków rodziny, jak również wykazujący mniejszą tolerancję na stres, niepokój i samotność związane z pandemią⁴.

I wreszcie ankietowani Francuzi w aż 19% spełniali kryteria diagnostyczne bezsenności, a jako główne czynniki przyczyniające się do tego problemu – poza wykształceniem, zakażeniem wirusem i wcześniejszą chorobą psychiczną – badacze wymienili niepokój i samotność związane z pandemią covid-19⁵. Inni naukowcy z tego kraju dodają, że trudności ze snem mogą pojawić się częściej również ze względu na zwiększoną ekspozycję na donie-

sienia medialne oraz inne czynniki powodujące strach i stres.

Lęki pod osłoną nocy

Bezpośredni związek między skutkami covid-19 a rozwojem lub nasileniem bezsenności i innych kłopotów ze snem ujawnia się w różnych populacjach. Koronasomnia stała się więc faktem, a zespoły badawcze z poszczególnych krajów bez problemu wymieniają wspólne czynniki ryzyka: to przede wszystkim izolacja, stres i niepewność, które odbierają nam spokojny nocny wypoczynek.

Jak mówią eksperci, w związku z zamknięciem w domu z powodu koronawirusa większość osób na całym świecie jest narażona na bezprecedensową stresującą sytuację o nieznanym czasie trwania. Może to nie tylko zwiększyć poziom stresu, niepokojów i depresji w ciągu dnia, ale także zakłócić sen, co z kolei ma bezpośrednie konsekwencje dla naszego emocjonalnego funkcjonowania w następnej dobie⁶. Koło się zamyka...

Lęk i depresja to częste konsekwencje psychologiczne katastrof i kryzysów. Wcześniejsze badania sugerują, że 30-37% osób, które przeżyły tsunami, trzęsienie ziemi lub epidemię (np. EVD, SARS, MERS), zmaga się z takimi problemami, a u wielu z nich dość długo utrzymują się związane z tym zaburzenia snu⁷. Ponadto gospodarcze skutki epidemii, wynikające z ograniczenia handlu i zamykania zakładów pracy, mają wpływ na poszczególne jednostki – nawet jeśli dana osoba nie straci pracy. Uważa się bowiem, że okresy recesji gospodarczej są ogólnie związane z częstszym występowaniem problemów ze zdrowiem psychicznym⁸. Wydaje się zatem, że sama perspektywa pogorszenia statusu społecznego (choćby przez inflację i wzrost kosztów życia) sprzyja takim zaburzeniom.

Rozsynchronizowani

Inni eksperci dodają, że istnieje jeszcze jeden równie ważny czynnik, który może przyczynić się do nasilenia zaburzeń snu podczas tego kryzysu. To zmiany w naszych codziennych czynnościach, takich jak pobudki i pojawianie się o określonej godzinie w pracy, stałe pory posiłków, treningi oraz wszelkie zajęcia towarzyskie i rekreacyjne, którym dotąd

„Wcześniejsze badania sugerują, że 30-37% osób, które przeżyły tsunami, trzęsienie ziemi lub epidemię (np. EVD, SARS, MERS), zmaga się z lękiem i depresją, a u wielu z nich dość długo utrzymują się związane z tym zaburzenia snu”

oddawaliśmy się według dość stałych schematów. Izolacja zaburzyła naszą rutynę, powodując nie tylko fizyczne oddalenie od innych i uczucie osamotnienia, ale również większą swobodę, jeśli chodzi o czas podejmowanych działań (łącznie z luźniejszymi godzinami pracy). To zaś doprowadziło do rozregulowania zegara biologicznego, ponieważ właśnie wymuszona przez pracę czy szkołę rutyna w większości przypadków synchronizuje ludzki cykl snu i czuwania, uzależniony od pory dnia⁹. Właśnie ekspozycja na światło wpływa na uwalnianie melatoniny, hormonu odgrywającego kluczową rolę w wywoływaniu senności w określonym czasie. Jasne światło w ciągu dnia zapewnia lepszy wzrost tej substancji w nocy. Teraz zaś chętniej przesiadujemy wieczorami przed telewizorem czy ekranem telefonu, ponieważ kiedy naszym miejscem pracy jest dom, nazajutrz nie musimy zrywać się o świcie, by dojechać na czas do biura. Tymczasem optymalny poziom aktywności w ciągu całego dnia (ale nie późnym wieczorem)

„Emitowane przez monitory niebieskie światło wysyła do mózgu sygnał o zahamowaniu uwalniania melatoniny, co wieczorem zaburza nasz dobowy rytm”

poprawia jakość snu w nocy – gdy jest on niski (np. w związku z zamknięciem lub depresją) lub za wysoki (np. przez stres lub przeciążenie pracą), pojawiają się kłopoty z zaśnięciem¹⁰.

Co gorsza bardzo często fundujemy sobie przed snem dawkę stresujących newsów nt. liczby kolejnych śmiertelnych ofiar koronawirusa, przedłużenia obostrzeń czy innych negatywnych konsekwencji pandemii. W efekcie nie tylko później kładziemy się do łóżka, ale również jesteśmy obciążeni dodatkową dawką stresujących wiadomości, co potęguje nasz lęk o własną przyszłość.

Niewolnicy ekranów

W tym miejscu dotykamy bardzo ważnego problemu, niejako spajającego wszyst-

kie najważniejsze aspekty koronasomni. Mianowicie chodzi tu o niebieskie ekrany, przed którymi spędzamy większość czasu – zarówno prywatnego, jak i (w wielu przypadkach) zawodowego. Bywa, że uciekamy w wirtualną rzeczywistość, gdy przytłacza nas przebywanie z całą rodziną na małej przestrzeni – zwłaszcza gdy domownicy pracują lub uczą się zdalnie, co wymaga przeorganizowania wspólnej przestrzeni oraz prowadzenia rozmów przez telefon lub komunikatory internetowe. Nietrudno wówczas o harmider, narastającą irytację i frustrację, zwłaszcza gdy rodzinne relacje już wcześniej były napięte.

Chociaż schowanie się wówczas za komputerowym murem wydaje się czasem bezpiecznym buforem i jedyną dostępną rozrywką, tak naprawdę

REKLAMA

Pascoflair®

Pascoe
Naturmedizin seit 1895



- Łagodzi objawy stresu
- Ułatwia zasypianie
- Natychmiastowe działanie

1 tabletka powlekana zawiera:

- 425 mg suchego wyciągu z ziela męczennicy cielistej (*Passiflora incarnata*)
- ekstrahent – etanol

Lek pochodzenia roślinnego

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.

Wskazania:

w celu złagodzenia objawów stresu i ułatwiającego zasypianie.

Sposób stosowania i droga podania:

dawkę dobową dla dorosłych i młodzieży od 12 lat są 2 tabletki powlekane przyjmowane pojedynczo w równych odstępach czasu. Lek Pascoflair® należy przyjmować połykając tabletkę w całości, a następnie popijając dostateczną ilością płynu (najlepiej szklanką wody).

Przeciwwskazania:

Jeśli u pacjenta stwierdzono uczulenie (nadwrażliwość) na męczennicę cielistą lub którykolwiek z pozostałych składników leku Pascoflair®.

Produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza – OTC. Produkt nie jest przeznaczony do stosowania u dzieci i młodzieży poniżej 12 lat.
Podmiot odpowiedzialny: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, Schiffenberger Weg 55, D-35394 Giessen, Niemcy.

www.pascoflair.pl

Tradycyjny produkt leczniczy roślinny z określonymi wskazaniami wynikającymi wyłącznie z długotrwałego stosowania.
Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą,
gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl d74e629891



pograża nas w szponach niebieskiego światła, które wysyła do mózgu sygnał o zahamowaniu uwalniania melatoniny i zaburza nasz dobowy rytm¹¹.

Co więcej, w pewnym niewielkim badaniu wykazano, że blokowanie niebieskiego światła urządzeń elektronicznych za pomocą bursztynowych soczewek, noszonych na 2 godz. przed pójściem do łóżka, już po tygodniu skróciło wieczorny czas czuwania i poprawiło jakość snu u 14 osób z bezsennością¹².

Oczywiście jeszcze lepszym rozwiązaniem będzie zrezygnowanie z wpatrywania się w ekrany na ok. 3, a co najmniej 1 godzinę przed snem. Dotyczy to również telefonu komórkowego! Wieczorem powinniśmy używać ciepłego, łagodnego oświetlenia o barwach zachodzącego słońca, a światło do czytania powinno padać zawsze zza głowy, nie bezpośrednio na oczy.

Natomiast w celu przywrócenia rytmu okołodobowego warto w ciągu dnia jak najwięcej korzystać ze światła dziennego, wychodząc na zewnątrz lub przebywając w jasno oświetlonych pomieszczeniach. Chodzi o to, by pobudzić wspomniany już mechanizm, dzięki któremu docierające do naszych oczu bodźce świetlne skomplikowaną drogą wieloneuronalną hamują wydzielanie w szyszynce melatoniny, dzięki

czemu nasz organizm wejdzie w fazę dzienną – aktywności i działania.

Chemia snu

Melatonina jest hormonem produkowanym przede wszystkim w szyszynce – niewielkim gruczole znajdującym się w mózgu, u sklepienia trzeciej komory. Powstaje pod wpływem ciemności z tryptofanu, a produktem pośrednim jej syntezy jest serotonina. Niewielka ilość melatoniny produkowana jest również poza szyszynką, w przewodzie pokarmowym, leukocytach i w siatkówce oka, niezależnie od pory dnia i roku – pod wpływem bodźców niezwiązanych ze światłem, takich jak rytm posiłków, aktywność fizyczna, umysłowa i społeczna (czyli tych, które w dobie izolacji również ulegają zaburzeniu).

To melatonina synchronizuje z otoczeniem nasz wewnętrzny zegar biologiczny oraz rytmy okołodobowe organizmu, do których należą m.in. sen i czuwanie, aktywność ruchowa i intelektualna, rozród, synteza i uwalnianie hormonów, temperatura ciała, funkcjonowanie układu pokarmowego, krwionośnego, nerwowego i odpornościowego. Co więcej, ten hormon wpływa też na procesy dojrzewania płciowego i rozmnażania, bierze udział w regulacji metabolizmu (poprzez oddziaływanie na wydzielanie leptyny i insuliny), krążenia (wpływa na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych) oraz osi podwzgórzowo-przysadkowo-nadnerczowej (modyfikuje reakcje stresowe i immunomodulację).

By wspomóc produkcję melatoniny, warto sięgać po produkty zawierają tryptofan, będący jej prekursorem. Najlepszy będzie sok z wiśni. Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania wykazały, że osoby, które piły szklankę tego napoju 2 razy dziennie przez tydzień, spały o 30 min i o wiele spokojniej od pozostałych¹³.

Tryptofan znajduje się również w bananach, orzechach, nasionach, miodzie, jajkach oraz produktach mlecznych. Jego poziom podnoszą węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG).

Naukowcy z Izraela udo- wodnili z kolei, że sprawdzi

się również suplement. Kiedy zbadali grupę starszych osób z zaburzeniami snu, którym nie pomagały leki, zaobserwowali, że melatonina już w niewielkich dawkach była w stanie przywrócić im prawidłowy rytm dobowy i wyraźnie poprawić długość snu¹⁴.

Siła żywienia

Skoro już o diecie mowa, warto wiedzieć, że nasze nawyki, a szczególnie wieczorne przekąski, mogą znacząco wpłynąć na szybkość zaśnięcia i jakość snu. Przykładowo słodczyce, chipsy i fast foody, po które często sięgamy w dobie pandemii (czy to z nudów, czy ze względu na stres), to jedynie dawka ciężkostrawnych, pustych kalorii. Z kolei zbyt obfity posiłek zmusza organizm do długiego trawienia, a nie odpoczynku, natomiast niewystarczające spożycie błonnika oraz nadmiar tłuszczów nasyconych i cukrów wiąże się z lżejszym, mniej regenerującym snem¹⁵.

Oczywiście zbyt późne sięganie po filiżankę kawy również nie będzie nam służyć, ale jeszcze gorsze okazują się lampka wina lub papieros.

Naukowcy z Harvard Medical School śledzili styl życia i nawyki związane ze snem 785 osób łącznie przez 5 164 dni. W szczególności zwracali uwagę na spożycie alkoholu i kofeiny oraz palenie w ciągu 4 godz. przed snem. Ludzie, którzy sięgali wówczas po papierosy lub wino, częściej budzili się w nocy. Co ciekawe wypicie wieczornej kawy nie wywoływało takiego efektu, a spośród tych 3 czynników nikotyna miała najgorszy wpływ – palacze tracili ok. 42 min snu¹⁶.



Co więcej, zarówno same papierosy, jak i nikotynowe terapie zastępcze podczas prób porzucenia nałogu mogą powodować problemy ze snem¹⁷.

By wypocząć, nasz organizm potrzebuje nie używek i pustych kalorii, a zbilansowanej diety, zasobnej w optymalne ilości białka i węglowodanów, a przede wszystkim składniki odżywcze, które uczestniczą w regulacji jego cyklu dobowego oraz hormonów odpowiedzialnych za regenerację i czuwanie. Oto najważniejsze (poza melatoniną i tryptofanem), po które należy sięgać regularnie.

Selen Niedobór tego pierwiastka może odgrywać rolę w zaburzeniach snu¹⁸. Jego źródła to orzechy brazylijskie, nasiona słonecznika, wołowina, ostrygi i kurczak.

Witamina C Osoby o niskim poziomie tej substancji we krwi mają więcej problemów ze snem i większą skłonność do przebudzeń w nocy¹⁹. Doskonale jej źródła to superprodukty, takie jak jagody camu camu i amla, ale też dzika róża, papryka, zielone warzywa liściaste, kiwi i truskawki.

“ By wspomóc produkcję melatoniny, warto sięgać po produkty zawierają tryptofan, będący jej prekursorem – wiśnie, banany, orzechy, nasiona, miód i jajka ”

Potas Badanie przeprowadzone na University of California w San Diego wykazało, że ten pierwiastek może pomagać osobom mającym problemy z utrzymaniem ciągłości snu²⁰. Znajdziesz go w bananach, ale również mniej słodkich zielonych warzywach liściastych, ziemniakach, brokułach i awokado.

Wapń Para japońskich naukowców opublikowała badanie wykazujące, że zaburzenia snu w fazie REM powiązane są z jego niedoborami²¹. By ich uniknąć, sięgaj po produkty mleczne, jarmuż, kapustę, sardynki, algi morskie i nasiona sezamu.

Witamina D Według badaczy może istnieć silna korelacja między jej niedoborem a nadmierną sennością w ciągu dnia oraz zaburzeniami

snu²². Jej źródła w diecie to miecznik, łosoś, tuńczyk, makrela, grzyby shiitake i ostrygi, ale najważniejsza pozostaje ekspozycja na naturalne światło słoneczne lub suplementacja.

Kwasy tłuszczowe omega-3 Badanie przeprowadzone na University of Oxford wykazało, że mogą one pomóc w uzyskaniu głębszego i spokojniejszego snu²³. Siegaj zatem po nasiona chia, pestki dyni, nasiona konopi, orzechy włoskie, halibuta, łososa, siemię lniane i oleje tłoczone na zimno, np. lniane, rybny i z kryla.

Magnez jest składnikiem mineralnym o potwierdzonych właściwościach antystresowych. Pomaga zrównoważyć poziom cukru we krwi, zoptymalizować krążenie i ciśnienie krwi, rozluźnić napięte mięśnie,

REKLAMA

NO
STRESS!

Zdrowi
i naturalni



FACEBOOK.COM
/KENAYAG



L-TRYPTOFAN

Polecany osobom narażonym na stres i mającym problemy ze snem.



MELATONINA

Zmikronizowana technologia o przedłużonym uwalnianiu.



ASHWAGANDHA BIO

Pomocna w stanach napięcia, niepokoju i stresu.

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

kenay

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY



Kołysanka ze Wschodu

Jeśli masz problemy ze snem, możesz wypróbować metody znane z ajurwedy, które oddziałują na organizm poprzez różne mechanizmy, przynosząc jednak wspólną, nadrzędną korzyść: redukcję stresu i napięcia.

Joga umożliwia spokojne przespanie całej nocy Uprawianie jej w ciągu dnia ułatwia zasypianie, ponieważ redukuje stres oraz podwyższa poziom kwasu GABA we krwi. Co więcej, w jednym z badań przeanalizowano jej wpływ na jakość snu i poziom stresu u 120 pielęgniarek, których praca zmianowa mocno wpływa na rytm snu i czuwania. Okazało się, że uczestniczki wykonujące asany 2 razy w tygodniu przez 50-60 min po 6 miesiącach zaobserwowały znaczną poprawę jakości snu oraz obniżenie poziomu stresu związanego z pracą¹.

W innym badaniu wzięli udział pacjenci z bezsennością w wieku 60 lat i więcej, u których zaburzenia snu mogły zwiększać ryzyko wypadków. W porównaniu z grupą kontrolną wśród osób praktykujących jogę zaobserwowano znaczną poprawę wielu aspektów życia – sen stał się głębszy i trwał dłużej każdej nocy, a czas zasypiania skrócił się². Uczestnicy badania nie tylko odczuwali mniejsze zmęczenie, ale też doznali przyływu energii i witalności, dzięki czemu zaczęli sobie lepiej radzić w sensie fizycznym, emocjonalnym i towarzyskim. Nie czuli się już tak przygnębieni, śpięci i podenerwowani, ponieważ joga i towarzyszące jej wysypianie się ułatwiły im radzenie sobie ze stresem.

I wreszcie trzecia analiza pokazała, że wśród 30 zdrowych mężczyzn w wieku 25-35 lat, którzy przez 3 miesiące uprawiali jogę, podniosła się zawartość melatoniny w krwiobiegu, a najwyższy notowany poziom hormonu mierzony w nocy szedł w parze z najlepszym samopoczuciem zgłaszanym przez uczestników³.

Akupunktura jest skuteczniejsza niż środki nasenne W trwającym 6 tygodni eksperymencie badacze porównali efekty prawdziwej akupunktury, pozorowanej wersji tej metody oraz leku o nazwie estazolam u 180 pacjentów z bezsennością. Osobom, u których zastosowano wschodnią technikę lub środki nasenne, zasypianie zaczęło przychodzić o wiele łatwiej, przy czym tylko grupa akupunkturowa odnotowała wzrost energii towarzyszący poprawie jakości snu oraz odczuwała mniej senności i problemów z funkcjonowaniem w ciągu dnia. Natomiast pacjentom przyjmującym estazolam codzienne czynności zaczęły sprawiać jeszcze więcej trudu.

Dodatkową zaletą akupunktury był fakt, że uzyskana dzięki niej poprawa jakości i wydajności snu, długości czasu przespanego w nocy oraz funkcjonowania w ciągu dnia miała charakter długotrwały, natomiast rezultaty uzyskane przy użyciu placebo oraz estazolamu nie utrzymały się po zakończeniu eksperymentu⁴.

Jak wynika z innego badania, już 1 sesja akupunktury tygodniowo przez miesiąc dała takie same efekty w leczeniu bezsenności, jak codzienna dawka innego popularnego leku – zolpidemu. Naukowcom udało się ustalić, że u pacjentów z obu grup poprawa następowała w podobnym tempie⁵.

I wreszcie w jednej z najszerzej zakrojonych metaanaliz, biorącej pod uwagę wyniki 46 randomizowanych badań z grupą kontrolną, przeprowadzonych łącznie na 3 800 pacjentach z bezsennością, akupunktura wydłużała sen i poprawiała jego jakość znacznie skuteczniej niż brak terapii, akupunktura placebo czy tabletki nasenne. Co więcej, w połączeniu z farmakoterapią działała lepiej niż same leki⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. Biol Trace Elem Res, 2012; 149: 16-21
2. Altern Ther Health Med, 2014; 20: 37-46
3. J Altern Complement Med, 2004; 10: 261-8
4. Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 163850
5. Asian J Psychiatr, 2012; 5: 231-5
6. J Altern Complement Med, 2009; 15: 1171-86

złagodzić ból i wyciszyć układ nerwowy, a osoby z niedoborem tego pierwiastka są dwukrotnie bardziej narażone na przedwczesną śmierć²⁴.

Oswoić pandemię

Aby przetrwać kryzys covid-19 i zwalczyć koronasmnię, przede wszystkim należy jednak popracować nad codziennymi nawykami, które utrudniają regenerujący nocny wypoczynek. Na wiele czynników – jak praca zdalna i przymusowa izolacja – nie mamy wpływu, ale nad innymi możemy pracować.

Warto narzucić sobie dyscyplinę, by wrócić do regularnego trybu życia. Nastawianie budzika na tę samą godzinę, bez względu na dzień tygodnia, i rozpoczynanie pracy o stałej porze to pierwszy krok. Szczególnie korzystne efekty daje wprowadzenie rutyny przed snem – powtarzanie tych samych czynności w niezmiennym kolejności to dla mózgu sygnał, że pora się wyciszyć.

Warto też wygospodarować oddzielne miejsce do pracy. Na pewno nie może być nim sypialnia, w której mamy odpoczywać, dlatego nie zabieraj do łóżka telefonu czy laptopa – niech zostaną w strefie dziennej.

Równie ważna jest walka ze stresem, będącym główną przyczyną

BIBLIOGRAFIA

1. Front Psychol. 2020; 11:573961
2. Eur Psychiatry. 2020; 63(1):e77
3. Int J Environ Res Public Health. 2020 Oct; 17(20):7417
4. Psychiatry Res 2020 Jul;289:113076
5. Psychiatry Res. 2020 Aug; 290:113128
6. J Sleep Res 2020 Aug;29(4):e13052
7. Compr Psychiatry. 2020;97:152150; Sleep. 2018; 41:zsy084; J Psychosom Res. 2018;113:22-29
8. BMC Public Health. 2016; 16:115
9. Can J Public Health. 2020 Oct; 111(5):654-657
10. Endocrine Reviews 2016; 37:584-608; Journal of Biological Rhythms 2006; 21:482-493
11. Chronobiol Int. 2019 Feb; 36(2):151-170
12. J Psychiatr Res. 2018 Jan; 96:196-202
13. Eur J Nutr 2012 Dec; 51(8):909-16
14. Lancet. 1995 Aug 26; 346(8974):541-4
15. J Clin Sleep Med. 2016 Jan; 12(1):19-24
16. Sleep, 2019; pii: zsz136
17. Sleep Med Rev 2009; 13:363-377; Top Induc Dis 2010; 8:8
18. Appetite 2013; 64:71-80
19. PLoS One 2014; 9: e103490
20. Sleep 1991; 14:357-60
21. Eur Neurol 1979; 18:38-48
22. J Clin Sleep Med 2012; 8:693-7; Med Hypotheses 2012; 79:132-5
23. J Sleep Res 2014; 23:364-88
24. J Intensive Care Med 2016; 31:187-92
25. Biofeedback Self Regul 1982; 7:223-235; Arch Gen Psychiatr 1981; 38:752-758; Health Psychol Rev 2015; 15:1-18; J Clin Nurs 2015; 24:3374-3379; JAMA 2001; 285:1856-1864



„Już 1 sesja akupunktury tygodniowo przez miesiąc daje takie same efekty w leczeniu bezsenności, jak codzienna dawka zolpidemu”



problemów ze snem. Już rezygnacja z wieczornej lektury covidowych wiadomości oszczędzi nam sporej dawki nerwów. Jeśli chcesz być

na bieżąco, przegląd prasy po prostu zostaw sobie do porannej kawy.

Wyciszenie może być potężnym narzędziem służącym do popra-

wy snu. Ćwiczenia oddechowe, rozciąganie, joga, biofeedback, trening uważności (mindfulness), terapia poznawczo-behawioralna (CBD), uspokajająca muzyka czy dobra książka to tylko kilka przykładów technik relaksacyjnych, które pomogą Ci w opanowaniu emocji, budowaniu wewnętrznego spokoju i odzyskaniu rytmu dobowego²⁵.

Oczywiście niezbędnym aspektem dobrej kondycji psychicznej jest dbanie o relacje rodzinne i przyjacielskie oraz wyjaśnienie ewentualnych zatargów czy nieporozumień, zwłaszcza z domownikami. Czasem nawet zwykły wspólny spacer na świeżym powietrzu wystarczy, by oczyścić atmosferę i zacząć na nowo cieszyć się swoim towarzystwem. Jeśli wolisz pomaszerować gdzieś w pojedynkę, również masz do tego prawo. Kluczem jest otwarte komunikowanie swoich potrzeb, zwłaszcza w warunkach długotrwałego przebywania z bliskimi na ograniczonej przestrzeni. Razem przetrwamy tę pandemię!

REKLAMA

LAB ONE
N°1 IN WELLNESS

JAKOŚĆ • SKUTECZNOŚĆ • BEZPIECZEŃSTWO

N°1 DEEP SLEEP

75 KAPSULEK, SUPLEMENT DIETY

Bezsenna oraz zaburzenia snu to choroba, która z roku na rok dotyka coraz większą ilość osób.

Kłopoty z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, bądź zbyt wczesne budzenie się, a także sen wątpliwej jakości powodują rozdrażnienie, opóźnioną reakcję na bodźce oraz nerwowość. Preparat N°1 Deep Sleep powstał w celu regulacji rytmu dobowego, dla zapewnienia optymalnej regeneracji podczas nocnego wypoczynku.

N°1 Deep SLEEP to suplement diety, który poprawia jakość snu oraz wspiera równowagę emocjonalną. Produkt wspomaga organizm w okresach napięcia psychicznego, nerwowego oraz niepokoju, zwiększając odporność organizmu na stres.

* Preparat jest wolny od alergenów, cukru, laktozy, glutenu, soi i GMO.

* Nie posiada składników pochodzenia zwierzęcego - odpowiedni dla Vegan.



N°1 DEEP SLEEP JEST SZCZEGÓLNIE POLECANY OSOBOM BORYKAJĄCYM SIĘ ZE STRESEM ORAZ KŁOPOTAMI ZE SNEM.

- ✓ Działa uspokajająco i relaksująco, ułatwiając zasypianie.
- ✓ Pozwala zredukować problemy związane ze snem.
- ✓ Wspomaga nocną regenerację organizmu.
- ✓ Wzmacnia odporność organizmu na stres.
- ✓ Normalizuje funkcje biologiczne organizmu.
- ✓ Pomaga zadbać o prawidłową higienę i komfort snu.
- ✓ Wpływa na regulację rytmu dobowego.
- ✓ Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej i dobrego samopoczucia.
- ✓ Wzmacnia odporność fizyczną oraz psychiczną.
- ✓ Pomaga w utrzymaniu energii w ciągu dnia.

15% RABATU NA HASŁO: **SLEEP**

WWW.SKLEP.LAB1.COM • MASZ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914

eprasa.pl/d/4e629891

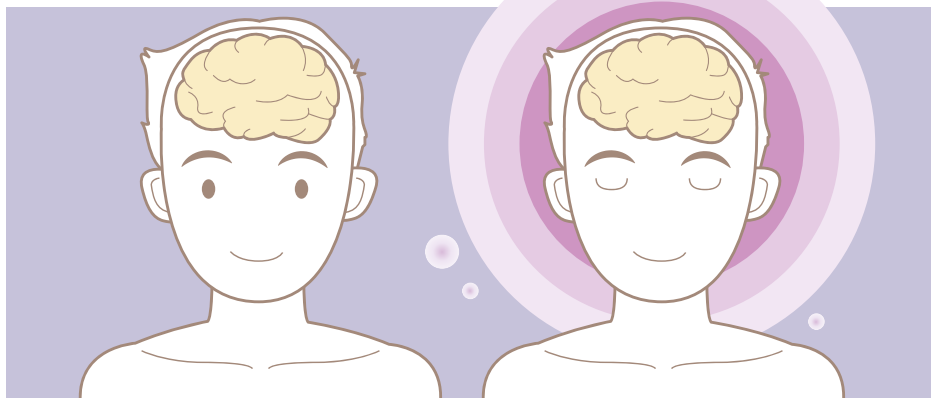
Regeneracja w ramionach Morfeusza

Przez lata bagatelizowaliśmy skutki niewystarczającej ilości snu, traktując je raczej w kategoriach niedogodności niż poważnego problemu zdrowotnego. Jednak zmęczenie to dopiero początek listy konsekwencji, na której znajduje się nawet przedwczesna śmierć! Dlatego nie należy lekceważyć chrapania czy bezdechu sennego.



Dzisiaj młodzi dorośli śpią przeciętnie ok. 7 godz. każdej nocy, podczas gdy 100 lat temu, przed rozpowszechnieniem żarówki elektrycznej, było to 9 godz. To zaś oznacza, że na przestrzeni wieku jako populacja trwale pozba-
wiliśmy się 2 godz. snu¹.

Od czasu pojawienia się żarówki ludzie śpią zatem o 500 godz. mniej każdego roku niż kiedyś. Niestety nasze obecne zwyczaje znacznie odbiegają od zamierzeń ewolucji. Więk-



Melatonina a odporność

Sen ma bezpośredni wpływ na odpowiedź immunologiczną organizmu. Zmiany rytmu okołodobowego, związane z problemami psychologicznymi spowodowanymi pandemią covid-19, pogarszają jakość snu, a tym samym sprawność układu odpornościowego¹. Ma to związek z kilkoma mechanizmami.

Po pierwsze, w stanie deprywacji (niedoboru) snu następuje wzrost aktywności cytokin, takich jak interferon (IFN), czynnik martwicy nowotworu alfa (TNF- α) i interleukina-1-beta (IL-1-beta), a także markerów stanu zapalnego, takich jak białko C-reaktywne.

Po drugie, istnieje wiele dowodów na to, że zarówno zmiany okołodobowe, jak i sezonowe w układzie immunologicznym powiązane są z wahaniami wydzielania melatoniny i mogą być przez nią regulowane. Z jednej strony regeneruje ona układ odpornościowy, odmładza go i wyzwala energię, a z drugiej – obniża jego aktywność w sytuacji tzw. burzy cytokinowej, prowadzącej do ostrego uszkodzenia płuc (ALI) i niewydolności oddechowej (ARDS) w przebiegu covid-19.

Ten hormon wpływa na komórki m.in. poprzez receptory zlokalizowane w jądrze komórkowym, należące do grupy sierocych receptorów jądrowych, tzw. ROR/RZR, które oddziałują również na układ immunologiczny. Wpływają one na leukocyty poprzez hamowanie działania enzymu odpowiedzialnego za produkcję leukotrienów leżących u podstaw procesów zapalnych i alergicznych.

Melatonina ma też właściwości immunostymulujące (poprzez hamowanie syntezy interleukin), odgrywa pewną rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej, a także prawdopodobnie zwiększa aktywność komórek NK (natural killer) i fagocytów. Wykazano również, że hamuje proces apoptozy komórek układu immunologicznego. Bierze zatem udział zarówno w odpowiedzi komórkowej, jak i humoralnej, a zmniejszenie syntezy melatoniny prowadzi do obniżenia odpowiedzi immunologicznej².

Podsumowując, suplementowanie melatoniną może przyczynić się do znaczącego obniżenia poziomu prozapalnych cytokin (TNF- α , IL-1 β , IL-6 i IL-8), a zwiększenia przeciwzapalnych – co w konsekwencji stabilizuje pracę systemu immunologicznego.

Dodatkowo wykazano jej działanie antyoksydacyjne w leczeniu chorób przebiegających z zaburzeniami oddychania, niedotlenieniem organizmu czy sepsą, szczególnie u dzieci urodzonych przedwcześnie.

Pojawiły się nawet doniesienia o korzyściach wynikających ze stosowania melatoniny w zapobieganiu zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. Z badań opublikowanych na łamach *PLOS Biology* wynika, że u pacjentów przyjmujących ten suplement ryzyko wystąpienia pozytywnego testu na covid-19 było o 30% mniejsze niż u osób, które go nie stosowały³. Prawdopodobnie profilaktyczny wpływ wynika właśnie ze zdolności stabilizacji komórek układu odpornościowego.

BIBLIOGRAFIA

1. Rev Assoc Med Bras (1992) 2020 Sep 21; 66(Suppl 2):143-147
2. Curr. Top. Med. Chem., 2002; 2:167-79
3. PLoS Biol. 2020 Nov 6; 18(11):e3000970

szość innych naczelnych utrzymuje 24-godzinny cykl snu i aktywności podobny do tego u ludzi żyjących w kulturach, w których suesta jest nadal praktykowana. Te zwierzęta mają długi odpoczynek w nocy i krótszy po południu, co łącznie daje ok. 10 godz. Wydaje się, że wszyscy ludzie w podobnym wieku naturalnie potrzebują mniej więcej takiej ilości snu. W wielu mniej uprzemysłowionych społeczeństwach nadal wynosi ona ok. 9-10 godz. na dobę. Co więcej, gdy znikają presja pracy, budziki, harmonogramy społeczne i zaawansowana technologia (np. na wakacjach), zwykle śpiemy dłużej. Do podobnych wniosków doszli naukowcy, którzy jeszcze w latach 90. spędzili lato nad kołem podbiegunowym, gdzie światło jest ciągle przez 24 godz. na dobę. Wszystkie zegarki i urządzenia do pomiaru czasu zostały usunięte, a tylko komputery stacji śledziły godziny zasypiania i budzenia się zespołu. Poszczególne badacze wykonywali swoją pracę i sami decydowali, kiedy spać lub budzić się, zgodnie z własnym zegarem biologicznym. Pod koniec eksperymentu odkryli, że ich średni dobowy czas snu wynosił 10,3 godz. Każdy członek zespołu wykazał jego wzrost w stosunku do codziennych zwyczajów sprzed eksperymentu². To zaś sugeruje, że nasza biologiczna potrzeba snu może być bliższa zwyczajom typowym dla małych żyjących na wolności, niż 7-7,5 godz. charaktery-



stycznym dla ludzi prowadzących styl życia oparty na technologii i zegarze.

Złoty senny środek

Oczywiście sprawa jest nieco bardziej skomplikowana, bo optymalna ilość snu zależy od wielu czynników – przede wszystkim stanu organizmu (przykładowo infekcja czy rekonwalescencja wymagają go więcej) oraz wieku (dzieci śpią dłużej niż młodzież, a nastolatki – dłużej niż dorośli). Znaczenie ma nawet pora roku, bo zimą spędzamy w łóżku nieco więcej czasu.

Szacunkowo różnice między optymalną długością snu dla poszczególnych osób mogą wynosić nawet ok. 2 godz., przy czym czynniki genetyczne decydują o tym w zaledwie 30%³. W większości znaczenie mają takie elementy trybu życia, jak choćby regularność posiłków.

Bez względu na indywidualne potrzeby wiele badań epidemiologicznych sugeruje, że spanie krócej niż 6 godz. lub dłużej niż 10 godz. jest związane ze zwiększoną śmiertelnością, chorobami serca, otyłością i zaburzeniami

„U pacjentów, którzy śpią mniej niż 5 lub więcej niż 8 godz. dziennie, obserwuje się zmiany tętna, będące pierwszymi oznakami chorób serca, nadciśnienie i nadwagę”

nastroju, a za idealny czas nocnego wypoczynku uznaje się 7-9 godz. dla osób dorosłych oraz 7-8 dla seniorów⁴.

Cena niewyspania

Co się dzieje, jeśli bagatelizujemy wrodzoną potrzebę odpoczynku w porze nocnej? Początkowo nic strasznego. Kiedy zaburzenia snu są przejściowe (trwają kilka dni, np. w okresie wytężonej pracy lub sesji egzaminacyjnej na studiach), organizm jest w stanie nadrobić braki, jeśli mu to umożliwimy. Wówczas trzeba pogodzić się z faktem, że najbliższy weekend po prostu najlepiej poświęcić na odsypianie.

Jeśli jednak problem się przeciąga, a my regularnie zarywamy noce,

w organizmie zaczyna dochodzić do wielu zmian biochemicznych. Podczas snu zwiększa się bowiem uwalnianie hormonów anabolicznych, rośnie liczba podziałów komórkowych, a być może odnawiają się również zasoby glikogenu⁵. Jego niedobór może nawet przyczyniać się do otyłości, ponieważ wywołuje zmiany w zakresie hormonów regulujących apetyt. W jednym z badań z udziałem 1 024 osób wykazano bowiem, że uczestnicy z krótkim snem mieli obniżony poziom leptyny w surowicy, a podwyższony greliny. Te różnice prawdopodobnie zwiększają apetyt, wyjaśniając zwiększony BMI obserwowany w tej grupie⁶. Czas

REKLAMA



Bo zdrowy sen jest ważny

Melatonina

Suplement diety

Melatonina 1mg 60/120 tabletek

Małe tabletki, wygodne w stosowaniu

Reguluje fazę snu i jego długość

Pozytywnie wpływa na proces zasypiania

Nie uzależnia

Ma korzystny wpływ na układ odpornościowy

Zalecana zwłaszcza dla osób po 55 roku życia

Dla osób cierpiących na bezsenność z zaburzeniami zasypiania, a także zaburzeniami utrzymania snu



naturplanet.pl

snu może zatem być ważnym regulatorem masy ciała i metabolizmu.

Dowiedziano też, że brak odpowiednio długiego nocnego wypoczynku powoduje podwyższenie kortyzolu (hormonu stresu) i substancji prozapalnych za dnia, wprowadzając organizm w stan nadpobudliwości, a z czasem podnosząc ryzyko osteoporozy, cukrzycy, chorób serca, zapaleń stawów czy nawet nowotworów⁷.

U pacjentów, którzy śpią mniej niż 5 lub więcej niż 8 godz. dziennie, obserwuje się również zmiany tętna, będące pierwszymi oznakami chorób serca, nadciśnienie i nadwagę. Z kolei brytyjscy naukowcy odkryli, że sen trwający ponad 8 godz. zwiększa ryzyko wystąpienia udaru aż o 46% w porównaniu z optymalnym czasem 6-8 godz. na dobę⁸.

„Choć przyczyn chrapania może być sporo, jednoznacznie wskazuje się, że problemem są nadmierne kilogramy. Najistotniejsza jest redukcja tłuszczu w okolicy górnych dróg oddechowych, a jeżeli chodzi o wskaźnik masy ciała (BMI), to wystarczy, by mieścić się on w górnej granicy normy, wynoszącej 25.”

Obudzić mózg

Oczywiście wszystkie te problemy rozwijają się z czasem. Dużo wcześniej dają o sobie znać zaburzenia poznawcze, obserwowane nieraz już po jednej zarwanej nocy. Nasz mózg potrzebuje bowiem stałej regeneracji i dość szybko zaczyna odczuwać jej brak, objawiający

się roztargnieniem, gorszym kojarzeniem faktów czy osłabieniem pamięci. Deprywacja snu przede wszystkim upośledza uwagę (zwłaszcza czujność) i pamięć roboczą, ale wpływa również na inne funkcje, takie jak pamięć długotrwała i podejmowanie decyzji⁹. W przeprowadzonych testach pogorszenie wyników obserwowano w kilku zadaniach związanych z uwagą słuchową i wzrokowo-przestrzenną, a także w zadaniach seryjnego dodawania i odejmowania oraz wymagających szybkiego czasu reakcji (takich jak zastępowanie

symboli, usuwanie liter, tworzenie śladów lub śledzenie labiryntu). W jednym z takich badań oceniono wpływ częściowego ograniczenia snu w warunkach laboratoryjnych na zdolności poznawcze ochotników, którym pozwolono spędzać 3, 5 lub 7 godz.

w łóżku na dobę przez 7 kolejnych dni. Grupa kontrolna spała 9 godz. Wśród osób z 3-godzinnyim odpoczynkiem zarówno szybkość, jak i dokładność wykonywanych zadań pogarszały się prawie liniowo w miarę kontynuowania ograniczenia snu. W tej grupie wyniki były wyraźnie najgorsze. W pozostałych szybkość działania pogorszyła się po pierwszych 2 nocach, a następnie pozostała stabilna (choć osłabiona) przez resztę eksperymentu¹⁰. Potwierdza to, że stopień deprywacji odpowiada nasileniu jej objawów.

Niemniej lepiej nie testować wytrzymałości naszego umysłu. W końcu to podczas snu podtrzymywane są złożoność i plastyczność połączeń między neuronami oraz konsolidują się ślady pamięciowe¹¹. Oznacza to, że jest on niezbędny nie tylko do utrwalenia wiedzy, ale i zachowania wspomnień. Naukowcy twierdzą, że podczas snu

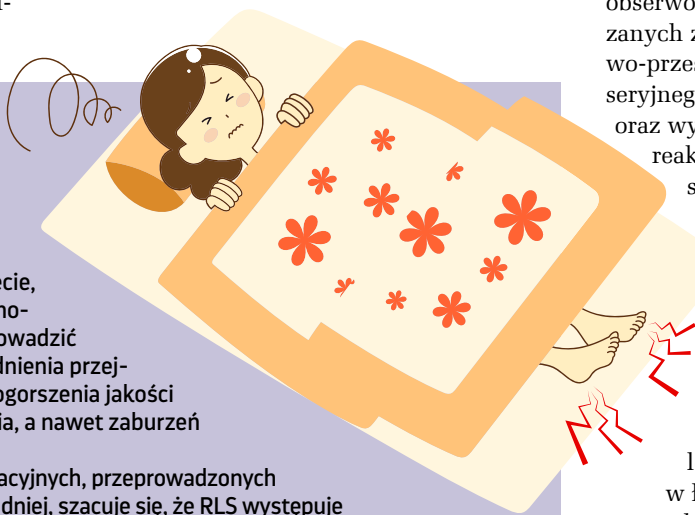
Wymuszony ruch

RLS (restless legs syndrome) charakteryzuje się uczuciem przymusu poruszania kończynami dolnymi przed zaśnięciem. Czasem towarzyszą temu ból, ciarki, cierpienie, swędzenie lub uczucie ciągnięcia w nogach¹. Wszystkie te objawy mogą prowadzić do bezsenności, wybudzeń lub utrudnienia przejścia w głębsze fazy snu, ogólnego pogorszenia jakości życia, zmniejszenia vitalności za dnia, a nawet zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Na podstawie dużych badań populacyjnych, przeprowadzonych w Ameryce Północnej i Europie zachodniej, szacuje się, że RLS występuje aż u 14,5% populacji². Zaburzenie to pojawia się zwykle u kobiet, a jego prawdopodobieństwo rośnie z wiekiem. U młodszych osób (ok. 20. r.ż.) zespół niespokojnych nóg może być uwarunkowany genetycznie, u starszych wynika zwykle z innych chorób, takich jak parkinson lub neuropatia obwodowa. Do czynników ryzyka zalicza się także skrajną niewydolność nerek, otyłość, nadużywanie alkoholu i nikotyny, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia tarczycy i przyjmowanie niektórych leków (np. padaczkowych, neuroleptyków, przeciwbólowych)³. Przyczyna RLS nie została jak dotąd poznana, ale prawdopodobnie za zaburzenie odpowiadają nieprawidłowości wynikające z niedoboru dopaminy lub złego metabolizmu żelaza w mózgu, co również upośledza produkcję tego neuroprzekaźnika.

Leczenie farmakologiczne polega najczęściej na stosowaniu agonistów receptora dopaminowego (w tym preparatów L-Dopy) lub środków przeciwparkinsonowskich, jednak istotne jest przede wszystkim wyeliminowanie czynników ryzyka: wyrównanie ewentualnego niedoboru żelaza i dopaminy, pozbycie się nadwagi oraz prawidłowa terapia chorób, które mogą przyczyniać się do nasilenia objawów. U części pacjentów można spróbować terapii behawioralnej: chorzy powinni dbać o higienę snu, m.in. unikać forsownej aktywności na 4-6 godz. przed pójściem do łóżka.

Natomiast umiarkowany wysiłek fizyczny bądź umysłowy tuż przed udaniem się na spoczynek może złagodzić objawy⁴. Dobre efekty daje także wykonanie wieczorem serii ćwiczeń izometrycznych. Częściową poprawę można uzyskać dzięki masażowi kończyn dolnych połączonemu ze stymulacją ciepłą.



BIBLIOGRAFIA

1. Curr Pain Headache Rep. 2014; 18(11):146
2. Sleep Med. 2011; 12(7):623-634
3. Haematologica Polonica 2006; 37(1):47-59
4. Forum Medycyny Rodzinnej 2008; 2(2):132-138



rośnie aktywność mózgu, który odświeża zarejestrowane wcześniej informacje, co po przebudzeniu nawet podwaja naszą szansę na przypomnienie sobie faktów z przeszłości.

Ze wszystkich tych powodów warto przyrzeć się swojemu nocnemu wypoczynkowi i popracować nad jego jakością.

W gąszczu kłopotów

Za regulację czuwania i odpoczynku odpowiadają 2 współdziałające elementy: główny zegar biologiczny (zlokalizowany w podwzgórzu) oraz mechanizm homeostatyczny utrzymujący stałą ilość snu w ciągu doby¹². Ten pierwszy gwarantuje cykliczne zmniejszanie i zwiększanie senności w ciągu doby, a drugi – wpływa na jakość i długość regeneracji, zależną m.in. od aktywności w ciągu dnia. Prawidłowe funkcjonowanie obu jest z kolei niezbędne, by przespać spokojnie całą noc.

Spośród wszystkich zaburzeń snu zdecydowanie najczęstsza jest bezsenność, czyli subiektywnie odczuwana zła jakość nocnego wypoczynku, wyraźnie pogarszająca funkcjonowanie w ciągu dnia. Może ona mieć charakter epizodyczny (wówczas trwa dosłownie 2-3 dni i przemija po niewielkiej interwencji, np. odstawieniu kawy), ale nieraz przechodzi w stan przewlekły, co grozi wspomnianymi już konsekwencjami dla zdrowia. Problem ten dotyczy coraz większej rzeszy ludzi, zwłaszcza w dobie pandemii koronawirusa, która potęguje stres i lęk – główne przyczyny bezsenności we współczesnym świecie.

Drugim spośród najczęściej zgłaszanych problemów jest chrapanie, którego nie należy traktować jedynie w kategoriach niedogodności dla śpiącego i jego otoczenia. Powoduje ono bowiem brak ciągłości snu i prowadzi do wtórnych objawów, takich jak duszenie się i nokturia (częste oddawanie moczu nocą), a przede wszystkim nadmierna senność, zmęczenie i brak energii za dnia. Często dochodzą do tego zaburzenia libido, spadek koncentracji oraz obniżenie wydajności pracy.

Główny problem

Chrapamy przez zapadanie się ścian gardła środkowego. W trakcie snu zmniejsza się napięcie mięśni, zmieniamy pozycję z pionowej na poziomą i przez to zwęża się droga oddechowa. Wciągamy powietrze przez mniejszy otwór i w związku z tym musimy zasysać je z większą siłą. Pęd wciąganego powietrza powoduje, że zaczynają wibrować podniebienie miękkie, boczne ściany gardła i nasada języka. I to jest właśnie mechanizm powodujący chrapanie, który

GoodMood



GOODMOOD
Suplement diety

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

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



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



**BIO
MEDICAL
PHARMA**

REKLAMA

Chrapanie, zatkany nos i olejki eteryczne

Zablokowane drogi oddechowe lub zatkany nos – objaw pojawiający się często w przebiegu alergii i infekcji – utrudniają oddychanie i tworzą podciśnienie w gardle, co prowadzi do chrapania. Aby zlikwidować tę przyczynę głośnych dźwięków wydawanych w nocy, warto sięgnąć po olejki eteryczne.

Kiedy pojawi się uczucie zatoru, sprawdź się przede wszystkim olejek z mięty pieprzowej, który – jak udowodniono – jest doskonałym środkiem łagodzącym ból gardła i odtykającym kanały nosowe, co z kolei może pomóc w powstrzymaniu chrapania¹. Równie skuteczny jest gorzknik kanadyjski, który warto przyjmować w formie naparu lub suplementu.

Inna opcja to nawilżacz, do którego możesz dodać ułatwiające oddychanie olejki eteryczne. Przykładowo związki lotne obecne w olejku eukaliptusowym powodują zmniejszenie obrzęku błony śluzowej, a tym samym udrażniają drogi oddechowe, zapewniają swobodny przepływ powietrza i zapobiegają chrapaniu (badacze, którzy doszli do takiego wniosku, używali nasączonych nim plastrów, które pacjenci przed pójściem spać mocowali na górnej wardze). Również umieszczenie liści eukaliptusa w inhalatorze parowym może pomóc w oczyszczeniu zatok.

Pomocne są także płukanki do gardła lub spraye z naturalnymi olejkami eterycznymi. W jednym z badań ich mieszanka, obejmująca m.in. skórkę cytryny, miętę polną i pieprzową, szalwię, melisę, fenkuł włoski i sosnę zwyczajną, po 2 tygodniach zmniejszyła chrapanie u 71% pacjentów stosujących płukanki i aż 82% z grupy używającej sprayu².



Jednak przede wszystkim istotną rolę odgrywają czynniki związane ze stylem życia, które mogą sprzyjać temu odruchowi:

nadwaga, spożywanie alkoholu przed snem, stosowane leki itp.

Choć przyczyn chrapania może być naprawdę sporo, jednoznacznie wskazuje się, że problemem są nadmierne kilogramy. Jeśli nosisz dodatkowy ciężar ciała, szczególnie w okolicy szyi, może to powodować

zwężenie gardła w pozycji leżącej, co powoduje częstsze chrapanie. W jednym z badań wykazano, że obwód szyi osób chrapiących był znacznie większy niż niechrapiących, i to bez względu na ich BMI¹⁵. Zdaniem autorów oznacza to, że najistotniejsza jest redukcja tłuszczu w okolicy górnych dróg oddechowych, a jeżeli chodzi o wskaźnik masy ciała (BMI), to wystarczy, by mieścił się on w górnej granicy normy, wynoszącej 25.

Trening i CPAP vs chrapanie

Oprócz regularnej aktywności, która może pomóc uzyskać prawidłową masę ciała, warto wypróbować również ćwiczenia żuchwy, które w wielu przypadkach pomagają zmniejszyć problem chrapania.

Spróbuj delikatnie połączyć górne i dolne zęby trzonowe, następnie otwórz usta, koncentrując się na szeroko rozstawionych zębach trzonowych, ale nie do punktu nadmiernego rozciągnięcia. Powtórz to 10-15 razy, aż poczujesz, jak otwiera się tył ust. Dzięki takiemu codziennemu treningowi zyskasz silniejsze mięśnie tej okolicy, co pomoże uniknąć nadmiernego rozluźnienia gardła podczas snu (dodatkowo możesz stracić nieco na obwodzie szyi, jak stało się to wśród pacjentów, którzy w jednym z badań ćwiczyli w ten sposób)¹⁶.

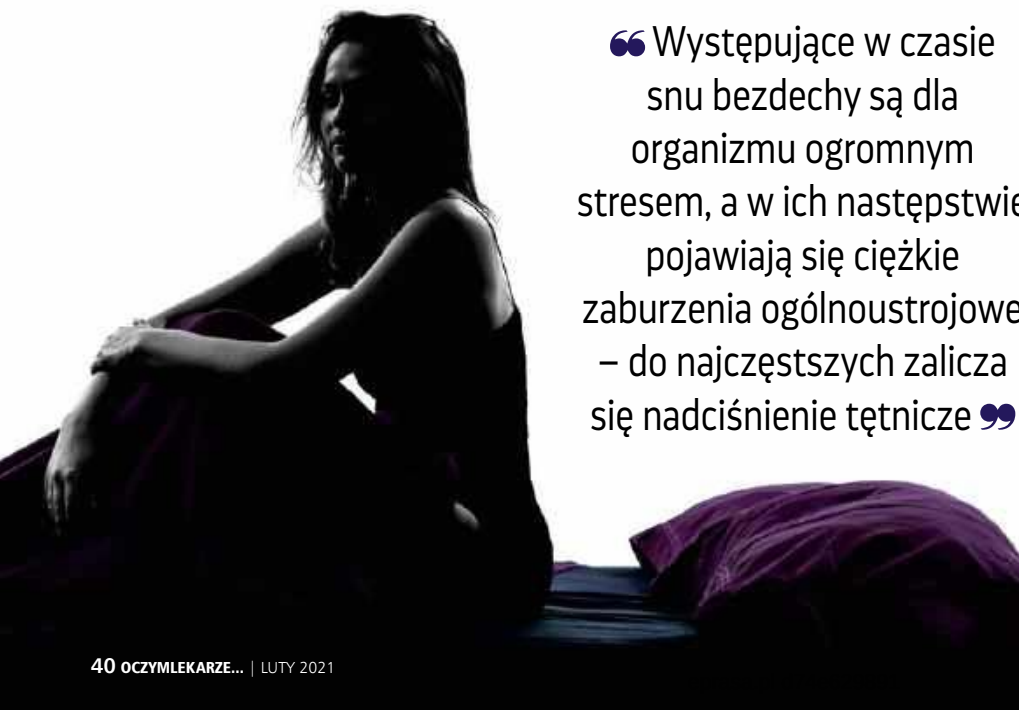
Inną opcją wzmocnienia mięśni gardła i zmniejszenia chrapania są ćwiczenia wokalne. W jednym z eksperymentów z udziałem 60 osób przewlekłe chrapiących oraz 60 pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym bezdechem sennym połowa każdej grupy ćwiczyła śpiew

przybiera na sile z wiekiem – zwykle między 45. a 64. r.ż. gardło zwęża się, a napięcie jego mięśni maleje¹³.

Ale nie wszyscy chrapią. To dlatego, że istnieją pewne uwarunkowania genetyczne związane z budową anatomiczną dróg oddechowych. Znaczenie ma też płeć: częściej chrapią mężczyźni (w Pol-

sce ich odsetek szacuje się na 48%), którzy mają bardziej umięśnione szyje, a mięśnie gardła są u nich bardziej rozbudowane, więc łatwiej zapadają się pod własnym ciężarem. U kobiet problem obejmuje ok. 35% populacji i pojawia się zwykle dopiero po menopauzie, kiedy przybierają na wadze¹⁴.

„Występujące w czasie snu bezdechy są dla organizmu ogromnym stresem, a w ich następstwie pojawiają się ciężkie zaburzenia ogólnoustrojowe – do najczęstszych zalicza się nadciśnienie tętnicze”



Snoreeze.pl

#na nie chrapanie!

Kup w aptece



NOWOŚĆ

UDS

Urządzenie
Doustne
Snoreeze

Dystrybutor:
APC Instytut
www.apcinstytut.pl

www.snoreeze.pl

codziennie przez 3 miesiące, a połowa nie robiła nic. Pod koniec tego czasu w grupach, które pracowały nad głosem, znacznie poprawiła się jakość snu oraz zmniejszyły częstotliwość i ciężkość chrapania, podczas gdy w kontrolnych nie odnotowano żadnych zmian¹⁷.

Innym rozwiązaniem, które daje dobre efekty, może być stosowanie stałego dodatniego ciśnienia powie-

„Duże natężenie fal elektromagnetycznych w sypialni może powodować bezsenność, bóle głowy, problemy z koncentracją, zaburzenia przemiany materii i zmiany stężeń hormonów”

Gdy mijają lata...

Choć obturacyjny bezdech senny powszechnie opisuje się w piśmiennictwie jako problem dotyczący mężczyzn w wieku średnim, wiadomo, że bardzo częste jest jego występowanie w podeszłym wieku: OBS notuje się u ponad 70% osób z tej grupy wiekowej¹. Mniejsza jest tu korelacja choroby z płcią (kobiety mogą stanowić ponad 25% pacjentów), a szczególną uwagę należy zwrócić na nieco inną manifestację kliniczną niektórych objawów (takich jak senność dzienna czy bezsenność w nocy), co może mieć związek m.in. ze zmieniającą się już od 5. dekady życia strukturą snu.

W wieku podeszłym zmniejszają się bowiem ilość i jakość nocnego wypoczynku. Jego zaburzenia po 65. r.ż. występują u niemal połowy populacji². U osób starszych zmniejsza się zdecydowanie ilość snu całkowitego, jest on również mało efektywny, gdyż wydłuża się czas zasypiania i częściej występują przebudzenia, okupione większymi trudnościami z ponownym zasypianiem. Hipnogram osób starszych zwykle cechuje też zmniejszenie ilości snu głębokiego. Czas trwania REM nie ulega zmianie, ale jego pierwszy okres pojawia się szybciej niż u osób młodszych.

Wszystkie te zaburzenia struktury snu mogą być przyczyną senności w ciągu dnia. Co więcej, zarówno ten, jak i inne objawy charakterystyczne dla OBS mogą mieć wiele innych przyczyn. U seniorów mamy bowiem do czynienia również z takimi zaburzeniami jak bezdech centralny, który jest klinicznie powiązany z niewydolnością serca, a także zespół niespokojnych nóg, dający objawy senności dziennej, co należy brać pod uwagę w diagnostyce różnicowej.

Część doniesień podkreśla również znaczenie zmian anatomicznych, takich jak zwężenie przestrzeni gardłowej, co zaobserwowano u mężczyzn w podeszłym wieku, wydłużenie odległości między kością gnykową a płaszczyną żuchwy (MP-H) czy też zmniejszenie objętości płuc i przemieszczenie tłuszczu w okolice górnych dróg oddechowych, które nasila się z upływem lat. Obserwacji tych nie potwierdzają jednak nowsze badania z zastosowaniem tomografii komputerowej³.

Zaobserwowano natomiast, że wentylacja u osób starszych we śnie ma charakter zmienny, co związane jest ze zmiennym oporem dróg oddechowych. Zjawiska te mają miejsce w pozycji leżącej i powodują wystąpienie bezdechów i spłyceń oddychania.

Wykazano też, że nawet 43% osób powyżej 65. r.ż. ma trudności z zaśnięciem lub utrzymaniem snu⁴. Przyczynami wywołującymi bezsenność mogą być u nich zwyrodnienia stawów, przewlekłe dolegliwości bólowe, choroby wywołujące duszność, jak POChP, schorzenia serca, naczyń mózgowych i o podłożu neurologicznym, a nawet przyjmowane leki (betablokery, agoniści receptorów B, kortykosteroidy, neuroleptyki). Podobnie nykturia może mieć zupełnie inne podłoże niż OBS, np. przerost prostaty czy niewydolność serca.

I wreszcie z wiekiem dochodzi do uszkodzenia mechanizmów regulacji snu, m.in. przez upośledzenie wydzielania melatoniny oraz zaburzenie percepcji światła.

Reasumując: przy podejrzeniu OBS zawsze należy pamiętać o możliwości nieco zmienionej manifestacji klinicznej choroby, co ma związek z odrębnościami wieku podeszłego i nakładaniem się innych jednostek chorobowych lub zaburzeń czynnościowych charakterystycznych dla tej grupy pacjentów.



trza w drogach oddechowych (CPAP – continuous positive airway pressure). Metoda ta ma przeciwdziałać zamykaniu się dróg oddechowych w czasie wdechu, gdy ujemne ciśnienie w drogach oddechowych nie jest równoważone odpowiednim napięciem ścian gardła. Pod wpływem CPAP dochodzi do pneumatycznego usztywnienia górnych dróg oddechowych dzięki powietrzu tłoczonemu pod dodatnim ciśnieniem¹⁸. Podstawowy zestaw do leczenia tym sposobem składa się z maski obejmującej nos, mocowanej na głowie przez system taśm lub czepiec (ewentualnie maski ustnej, ustno-nosowej i twarzowej, szczelnie przylegającej do skóry, aby nie dopuścić do przecieków powietrza), pompy pobierającej powietrze przez system filtrów oczyszczających i generującej słup powietrza o ciśnieniu 3-25 milibarów oraz rury łączącej oba elementy. Długotrwałe leczenie usprawnia wentylację, zmniejsza obrzęk dróg oddechowych, normalizuje stężenie dwutlenku węgla i pH krwi, a przede wszystkim poprawia strukturę snu, prowadząc do ustąpienia senności za dnia i znacznie podwyższając jakość życia pacjentów¹⁹. Dotyczy to nie tylko osób cierpiących na samo chrapanie, ale również zmagających się z obturacyjnym bezdechem sennym (OBS).

Utracony oddech

Chrapanie to podstawowy objaw (występuje u 70-95% pacjentów) OBS – choroby, której istotą są powtarzające się wielokrotnie epizody zatrzymania oddychania (bezdechu) lub jego znacznego spłycecia. Wśród innych nocnych dolegliwości jako najbardziej charakterystyczne wymienia się czkawkę, dławienie, połykanie powietrza oraz częste wybudzenia. Z kolei za dnia pacjenci skarżą się

BIBLIOGRAFIA

1. Postępy Nauk Medycznych 2011; 24(5):440-445
2. Chest 1998; 113:571-75
3. Thorax 1991; 46:419-23; Am Rev Respir Dis 1992; 145:846-52
4. Gerontol Pol 2016; 24:133-141



zwykle na poranne zmęczenie, zmiany osobowości i zaburzenia funkcji poznawczych, impotencję i obniżenie libido²⁰.

Chrapanie chorych z obturacyjnym bezdechem sennym jest nie tylko bardzo głośne, ale też regularne, bo występuje podczas każdej nocy. Ma miejsce przez cały czas snu i w każdej pozycji ciała, choć nasila się podczas leżenia na wznak. Charakterystyczne dla tej choroby jest bardzo głośne chrapięcie, którego natężenie może przekraczać 65dB, a które towarzyszy powrotowi skutecznego oddychania po okresie całkowitego zamknięcia gardła. Jego zaobserwowanie nie wystarczy jednak do postawienia diagnozy. Warunkiem rozpoznania OBS jest bowiem stwierdzenie co najmniej 5 bezdechów i/lub spłyceń oddychania w ciągu godziny snu, którym towarzyszą nadmierna senność dzienna oraz przynajmniej 2 spośród 4 wymienionych poniżej objawów: chrapanie nawykowe, uczucie duszenia lub dławienia się w nocy, częste wybudzenia w czasie snu, upośledzenie koncentracji²¹. Obecnie złotym standardem potwierdzającym OBS jest badanie polisomnograficzne.

Czynniki ryzyka są podobne, jak w przypadku samego chrapania. Każdy przyrost masy ciała o 10% zwiększa prawdopodobieństwo choroby sześciokrotnie. Schorzeniu sprzyjają także: krótka, szeroka szyja, długie podniebienie miękkie, skrzywienie przegrody i polipy nosa oraz przerost migdałków podniebiennych. Objawy nasilają się także po wieczornym spożywaniu alkoholu, paleniu tytoniu oraz przyjmowaniu leków uspokajających i nasennych.

Organizm w potrzasku

Obturacyjny bezdech senny niesie poważne konsekwencje, jeśli chodzi o jakość życia pacjentów. W zależności od nasilenia może powodować częste ziewanie i kłopoty z koncentracją, zasypianie podczas czytania czy słuchania wykładów, a nawet zaburzenie zdolności poznawczych i sfery emocjonalnej. U osób dotkniętych OBS obserwuje się upośledzenie pamięci świeżej, zdolności do planowania i przewidywania zdarzeń, koordynacji wzrokowo-ruchowej, procesów uczenia i tempa pracy. Chorzy stają się też drażliwi, występują u nich cechy wzmożonego napięcia, depresja i podwyższony poziom lęku. Jako następstwo senności pojawiają się również zaburzenia potencji i obniżenie libido, prawdopodobnie związane ze zmniejszonym stężeniem testosteronu we krwi²².

Co więcej, występujące w czasie snu bezdechy powodujące spadki saturacji są dla organizmu ogromnym stresem, a w ich następstwie pojawiają się ciężkie zaburzenia ogólnoustrojowe.

Do najczęściej występujących następstw OBS zalicza się nadciśnienie tętnicze (bezdech senny uważany jest nawet



Chrapanie? Bezdech senny?

Czy wiedziałeś,
że można to leczyć,
np. przy pomocy
aparatów CPAP?

Zapytaj swojego
lekarza o refundację
na taki produkt!



Timago International Group to jedyny
autoryzowany przedstawiciel marki Yuwell
w Polsce. Nasze produkty są dostępne w niemal
każdym sklepie medycznym i online.

info@timago.com lub 33 499 50 00
www.timago.com

REKLAMA

ZDROWOTNE KORZYŚCI SPOKOJNEGO SNU



Poprawa pamięci
Podczas snu konsolidują się wspomnienia



Lepsza koncentracja
Niedobór snu u dzieci daje objawy przypominające ADHD



Ograniczenie stresu
Regularny wypoczynek obniża poziom kortyzolu



Prawidłowa masa ciała
Sen i metabolizm są kontrolowane przez te same obszary w mózgu



Zdrowe serce
Ryzyko zawału jest większe u osób, które śpią krócej niż 6 godz. dziennie



Lepsze życie
Spokój w nocy sprawia, że za dnia masz więcej energii



Pobudzenie kreatywności
Wydaje się, że w nocy wzmacniają się artystyczne i emocjonalne zdolności naszego umysłu

za jeden z jego czynników etiologicznych). U osób z łagodną postacią choroby występuje dwukrotnie wyższe ryzyko nadciśnienia tętniczego, a z umiarkowaną – blisko trzykrotnie większe²³. Do rozwoju tego powikłania dochodzi poprzez kilka patomechanizmów, m.in. zwiększoną przez wielokrotnie wybudzenia

stymulację adrenergiczną i cykliczne wzrosty ciśnienia tętniczego krwi oraz uszkodzenie funkcji śródbłonna.

Inne badania potwierdzają związek między OBS a cukrzycą typu 2, insulinoopornością i nietolerancją glukozy (niezależnie od wieku, płci, BMI oraz obwodu w pasie)²⁴.

Tego typu zaburzenia oddychania podczas snu wpływają zresztą na cały układ hormonalny: od kortyzolu (który istotnie oddziałuje też na stężenie glukozy i insuliny we krwi), po leptynę odpowiadającą za metabolizm. Powtarzające się bezdech obturacyjny lub spłycenia oddechu powodują bowiem defragmentację snu, co sprzyja też rozwojowi choroby niedokrwiennej serca, aktywuje układ współczulny, wpływa na aktywność hormonów płciowych, a także powoduje niedobór hormonu wzrostu i IGF1²⁵.

Nie warto czekać na wszystkie te konsekwencje – ryzyko OBS i samego chrapania można zmniejszyć, a nawet jeśli pojawią się już objawy, da się je minimalizować.

Rewolucja w sypialni

Kluczem do rozwiązania wielu problemów ze snem może być jego niewłaściwa higiena. Przykładowo powodem bezsenności bywają po prostu niewygodne łóżko czy zbyt wysoka albo niska temperatura w sypialni. Gdy jest zbyt ciepło, budzimy się zmęczeni i osłabieni. Nadmierny chłód z kolei utrud-



„Z wiekiem dochodzi do uszkodzenia mechanizmów regulacji snu, m.in. ze względu na upośledzenie wydzielania melatoniny oraz zaburzenie percepcji światła”

nia zasypianie. Dlatego też najlepiej utrzymywać temperaturę ok. 20-21°C.

Dobrze jest też przewietrzyć pomieszczenie przed snem. Jak wykazują badania, zanieczyszczenie powietrza ma wpływ na jakość snu. Okazuje się bowiem, że zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń oddychania, w tym bezdechu sennego, ponieważ wpływa na niski poziom tlenu we krwi i zmniejszenie jakości nocnego wypoczynku, a także powoduje zmiany w autonomicznym układzie nerwowym²⁶.

Niezwykle ważne jest też łóżko, na którym wypoczywamy. Materac nie może być ani zbyt miękki, ani zbyt twardy, a najlepiej, aby dopasowywał się do ciała – wówczas, jak pokazują badania, najbardziej poprawia komfort snu²⁷.

Zadbaj też o dobrą poduszkę. Ma ona podparcie szyjny odcinek kręgosłupa, tak by tworzył linię pro-

stą. Dzięki temu unikniesz rano napięcia mięśni i bólu karku.

Kwiaty zamiast laptopa

Z sypialni wyrzuć komputer, smartfon i telewizor. Nie tylko emitują one niebieskie światło, ale też wytwarzają pole elektromagnetyczne. Duże natężenie fal elektromagnetycznych może z kolei powodować bezsenność, bóle głowy, problemy z koncentracją, zaburzenia przemiany materii i zmiany stężeń hormonów oraz utrudniać zaśnięcie. Dlatego wyłącz z gniazdek wszystkie urządzenia zasilane z sieci i ładowarki (zegary, radioodbiorniki i przewody zasilające) i dopilnuj, by znajdowały się nie bliżej niż 60 cm od okolic łóżka. Osoby wrażliwe na pole elektromagnetyczne nie powinny też nigdy używać koców elektrycznych, gdyż przewody ich elementów grzejnych mogą działać jak siatka przekazująca i wzmacniająca pole promieniowania elektromagnetycznego w łóżku i wokół niego.

Zdaniem naukowców, by dobrze spać, elektroniczne urządzenia emitujące elektrosmog (smartfony, tablety, komputery) należy wyłączyć na 4 godz. przed położeniem się do łóżka.

Zadbaj również o odpowiednie nawilżenie powietrza w sypialni. Gdy jest ono zbyt suche, może przyczynić się do problemu z chrapaniem, ponieważ podrażnia oraz wysusza gardło i błony śluzowe nosa, powodując zatory, które wywołują wibracje tkanek. Dlatego w sypialni jako roślinę doniczkową warto umieścić... miniaturowego ananasa. Jak twierdzą naukowcy z NASA, może to pomóc zredukować chrapanie. Badacze donoszą, że ananas produkuje więcej tlenu i poprawia jakość powietrza przez całą noc, a zatem pomaga w lepszym (i cichszym) śnie²⁸.

Inne gatunki roślin, które w nocy produkują tlen i pochłaniają CO₂, zapewniając zdrowy i odprężający sen, to m.in. aloes, sansewieria, skrzydłokwiat, grubosz, kaktus wielkanocny, szlumbergera i storczyki.

BIBLIOGRAFIA

1. Bull the Psychonomic Soc 1975; 6:47-48
2. Avia Space Environ Med 1995; 66:943-950
3. Sci Rep. 2016; 6:35812
4. Eur Heart J 2011; 32:1484-92
5. Prog Neurobiol 1995; 45(4):347-360
6. PLoS Med 2004 Dec; 1(3):e62
7. Sleep Med Rev 2010; 14: 9-15; Endocrine 2012; 41: 76-81; Arch Intern med 2006; 166: 1756-1762
8. Am J Clin Nutr, 2008; 87: 310-316; Neurology, 2016; doi: 10.1212/WNL.0000000000001371
9. Neuropsychiatr Dis Treat. 2007 Oct; 3(5):553-567
10. J Sleep Res. 2003 Mar; 12(1):1-12
11. Nature 2005; 437 (7063): 1272-1278
12. Hum Neurobiol 1982; 1(3):195-204; Neuroscience 2005; 134 (4):1377-1390
13. Journal of Rhinology 2004; 11(1, 2):48-51; Journal of Korean Geriatric Psychiatry 2018;22(1):7-12
14. Otolaryngologia. 2004; 3(4):133-139
15. Lung India. 2013 Jan-Mar; 30(1):16-19
16. Am J Respir Crit Care Med 2009 May 15; 179(10):962-6
17. Int J Otolaryngology and Head & Neck Surgery 2013; 2(3):97-102
18. Sleep 1992; 15:162-167
19. Am Rev Respir Dis. 1991; 144:939-944; Am J Respir Crit Care Med. 2001; 164:1459-1463; Thorax 2004; 59:457-458
20. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2013; 19(4):391-396
21. Arterial Hypertension 2013; 17(5):351-358
22. Sleep 1987; 10:254-262; Pneumonol Alergol Pol. 1993; 61(suppl 1):116-126; Sleep 1989; 12:223-232
23. J. Hypertens 2010; 28:2161-2168
24. Am. J. of Epidemiol. 2004; 160:521-530
25. Pneumonologia i Alergologia Polska 2007; 75(1): 65-71
26. Ann Am Thorac Soc 2019 Mar; 16(3):363-370
27. Sleep Health 2015 Dec; 1(4):257-267
28. NASA-TM-101766, NAS 1.15:101766

ŚPIJ SPOKOJNIE !

zastosuj:

RADION

Antyradiator®

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

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



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

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

Antyradiator® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez Internet:
www.antyradiator.pl

Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

Skupienie się na oddechu przy wykonywaniu subtelnych ruchów przyniesie korzyści dla zdrowia – zapewnia Charlotte Watts

Oddychanie często bierzemy za coś automatycznego. Tymczasem jest to obszar zdrowia, na który możemy wywierać dogłębny wpływ za pomocą prostych ruchów i ćwiczeń.

Zasadniczo oddychanie opiera się na nieprzerwanym, falowym rytmie: pobieraniu tlenu do ciała przy wdechu i wypuszczaniu dwutlenku węgla (CO₂) przy wydechu. Dzieje się to na dużą skalę poprzez płuca, ale również przez każdą pojedynczą komórkę na przestrzeni całego ciała w procesie oddychania komórkowego.

To układ oddechowy zapewnia środki pozwalające organizmowi na pobieranie poprzez płuca niezbędnego tlenu i wprowadzenie go do krwiobiegu, a następnie rozprowadzenie po całym ciele.

Zdrowe płuca (pracujące optymalnie) pobierają ok. 0,5 l powietrza 12-15 razy na minutę. Następnie wprowadzają tlen do układu krwionośnego, a cała krew organizmu przepływa przez płuca w każdej minucie.

Płuca najczęściej wyobrażamy sobie jako worki napełnione powietrzem, natomiast w rzeczywistości pod względem struktury są bardziej niczym porowate, elastyczne gąbki. Ich ruch z kolei przypomina pulsujący ruch meduzy. Prawe i lewe płuco różnią się od siebie – lewe jest mniejsze, gdyż otula serce, przez co składa się tylko z 2 płatów, podczas gdy prawe – z 3.

Płuca nie są mięśniami, są zależne od ruchu przepony, która napina się i porusza w dół do brzucha, zwiększając objętość klatki piersiowej. Sprawia to, że powstaje częściowa próżnia, która zasysa powietrze do płuc.

Czynność tę wspierają mięśnie międzyżebrowe, napinające się w celu rozszerzenia przestrzeni.

Podczas wydechu przepona rozluźnia się w elastycznym odrzucie i rozciąga się z powrotem w górę klatki piersiowej, wypychając CO₂ na zewnątrz. Wewnętrzne mięśnie międzyżebrowe napinają się i angażują w to tylko w przypadku, gdy wydech jest wymuszony, np. podczas zwiększonego wysiłku, paniki czy konkretnych ćwiczeń oddechowych. W stanie relaksu pełen wydech nie wymaga ich działania: jest wynikiem doprowadzenia do naturalnego końca pełnego wdechu.

Fazy oddechu

Zdrowy oddech można podzielić na 4 etapy:

- 1 Wdech: proces nabierania powietrza; najlepiej, jeśli jest równomierny i nieprzerwany.
- 2 Pauza po wdechu: wstrzymanie przepływu powietrza, prowadzące do zatrzymania powietrza w płucach i zawieszenia ruchu.

3 Wydech: podobnie do wdechu powinien być równomierny i nieprzerwany; nie należy wydychać powietrza na siłę.

4 Pauza po wydechu: dopełnia cykl, który kończy się wraz z końcem pauzy i początkiem nowego wdechu.

A woman's profile is shown in silhouette, facing right. Inside her head, there is a vibrant, ethereal image of a waterfall cascading over rocks, surrounded by lush green foliage and trees. The scene is misty and dreamlike. Overlaid on this image is the text 'WEŹ GŁĘBOKI WDECH' in large, white, sans-serif capital letters. The text is split across three lines: 'WEŹ' on the top line, 'GŁĘBOKI' on the middle line, and 'WDECH' on the bottom line. The 'G' in 'GŁĘBOKI' has a stylized, decorative element on its left side.

WEŹ
GŁĘBOKI
WDECH

chu. W oddechu jogicznym (pranayama) moment ten nazywa się „pauzą idealnego spokoju”.

Kończącą pauzę zaburza najczęściej stresowy rytm oddechu, w którym przeważa tendencja do łapania kolejnego wdechu, zanim dopełni się poprzedni wydech. Jest to pomocne, gdy zachodzi potrzeba pozostania zmotywowanym lub gotowym do stawienia czoła zagrożeniu, utrzymuje nas bowiem w stanie pobudzenia, ale zarazem męczy, gdyż zużywa ogromne ilości energii.

Prędkość oddechu stresowego wynosi zazwyczaj 18-25 oddechów na minutę, podczas gdy przy odpoczynku to 8-12 oddechów. Takie przyspieszenie nazywa się „nadmiernym oddychaniem” i stanowi wstępną postać hiperwentylacji. Może prowadzić zarówno do nagromadzenia nadmiernej ilości tlenu, jak i do wydychania zbyt dużej ilości dwutlenku węgla. Należy po prostu wrócić do wolniejszego, bardziej zrelaksowanego oddechu, by odzyskać naturalną równowagę.

Zdrowie płuc

Ten narząd jest zasilany przez nerwy należące do autonomicznego (wegetatywnego) układu nerwowego, który dba o nieprzerwane funkcjonowanie organizmu „na drugim planie”, bez naszego świadomego udziału, regulując podstawowe funkcje, takie jak oddychanie, tętno czy ciśnienie. Nad wdechem czuwa współczulna część autonomicznego układu nerwowego (kreująca reakcję walki lub ucieczki), a nad wydechem układ przywspółczulny (odpowiedzialny za odpoczynek i trawienie).

Gdy oddech jest zrelaksowany, jego rytm pozostaje w równowadze między energetyzującym, pobudzającym wdechem, a relaksującym, uspokajającym wydechem. Jednak gdy ciągle znajdujemy się w stanie czujności i gotowości do działania, jak w przypadku traumy czy przewlekłego stresu, część współczulna zaczyna dominować, a wdech staje się raczej łapaniem powietrza, czemu może towarzyszyć wyciąganie głowy do przodu, by „łykać” powietrze ustami zamiast nosem.

Mózg pochłania do 25% wdychanego tlenu, dlatego koncentracja, skupienie i procesy poznawcze cierpią z uwagi na ograniczoną wydajność oddechu w przypadku przewlekłego stresu.

Układ oddechowy filtruje też kurz, bakterie i inne mikroby, które mogą wywierać niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Wyściela go ochronna śluzówka, która wyczuwa zanieczyszczenia i sygnalizuje układowi nerwowemu, by zapobiegawczo spłycał oddech, przez co do komórek trafia mniej tlenu.

Świadomość oddechu

Wiele lat temu wierzono, że na autonomiczny układ nerwowy nie są w stanie wpływać żadne inne części układu nerwowego. Tymczasem badania przeprowadzane na joginach w Indiach na początku lat 30. XX w. wykazały, że byli oni w stanie spowolnić tętno za pomocą medytacji, świadomej uwagi i manipulacji oddechem¹.

Dziś powszechnie wiadomo, że oddychanie to najprostsza i najbardziej bezpośrednia metoda wpływa-

nia na układ nerwowy². Kulturowanie równomiernego i spokojnego wydechu to kluczowy element praktyki świadomego oddychania będącego częścią medytacji.

Przeprowadzony niedawno przegląd badań wykazał bliską zależność między powolnym oddechem a „elastycznością psychiczno-fizjologiczną” – czyli tym, na ile jesteśmy w stanie się przystosowywać i ile możemy wytrzymać. Łączy to czynność układu przywspółczulnego ze stabilnością emocjonalną i dobrym samopoczuciem psychicznym³.

Przez nos

Oddech będzie najbardziej funkcjonalny, gdy i wdech i wydech robimy przez nos, przy czym najważniejszy jest wdech. Zimne powietrze przepływające przez nos ochładza płat czołowy mózgu, uspokajając go. Powietrze zostaje następnie ogrzane po przedostaniu się do płuc i ciała, dzięki czemu tkanki nie muszą kurczyć się w odpowiedzi na zimno, przez co nie mogłyby się otworzyć i przyjąć tlenu w pełni.

Włoski w nosie blokują zanieczyszczeniom możliwość przedostania się do organizmu, a śluz ogranicza przemieszczanie się bakterii i ułatwia ich unieszkodliwianie.

Oprócz tego gdy oddychamy przez nos, wytwarza się substancja o nazwie tlenek azotu (NO), która otwiera komórki w płucach na otrzymywanie tlenu oraz wspiera napięcie oskrzelowe. Od niego zależy to, jak dobrze drogi oddechowe spinają się i rozluźniają wraz z oddechem.

NO działa też na przestrzeni całego ciała, rozluźniając wewnętrzne mięśnie w naczyniach krwionośnych, zwiększając przepływ krwi i obniżając ciśnienie. Gdy oddech jest regulowany, ma ochronny wpływ na cały układ odpornościowy⁴.

Ruch dla układu oddechowego

Wielu osobom zmagającym się ze stresowymi schematami oddechu trudno jest w ogóle zidentyfikować, kiedy odbywa się wdech, a kiedy wydech. Ruch zsynchronizowany z oddechem pomaga zdać sobie sprawę z jego rytmu i zrozumieć, jak można go ulepszyć. Stymuluje to czynność układu przywspółczulnego, która zwiększa natlenienie, oszczędza niezbędne składniki odżywcze, obniża tętno, rozluźnia mięśnie i łagodzi stan niepokoju.

Lepszy oddech oznacza zdrowsze płuca, czyli dobre ubezpieczenie przed problemami oddechowymi. Sprzyja to głębszemu, regularnemu oddechowi poprzez zwiększenie elastyczności płuc i klatki piersiowej oraz przez wspieranie ochronnego mikrobiomu płuc.

Zwiększone natlenienie płuc może prowadzić do sprawniejszego usuwania toksyn, lepszego snu, regeneracji i odporności. Gdy się starzejemy, komórki tego narządu kurczą się i pobierają mniej tlenu, dlatego powinniśmy zwiększać ich pojemność, póki możemy.

Oddychanie
to najbardziej
bezpośrednia
metoda
wpływania
na układ
nerwowy

BIBLIOGRAFIA

- 1 Circulation, 1961; 24:1319–25
- 2 Front Hum Neurosci, 2014; 8: 770
- 3 Front Hum Neurosci, 2018; 12: 353
- 4 Chron Respir Dis, 2009; 6: 19–29

Ćwiczenia na zdrowe płuca

Poniższy trening zaprojektowano z myślą o poprawie oddechu poprzez:

- wspieranie swobodnego natlenienia dzięki pełnym wydechom, które pozwalają na całkowite wypuszczenie CO₂;
- wspieranie zdrowej postawy dla promowania oddechu przez nos, a nie przez usta (przeciwdziałanie powszechnym dziś skłonnościom do wysuwania głowy w przód w stosunku do barków);
- wspieranie pełnego ruchu przepony i mięśni międzyżebrowych dla łatwości ruchów oddechowych;
- rozluźnianie barków i żuchwy, co uwalnia też napięcia z żeber i przepony.

Przestrzeń w barkach z klatki piersiowej

Warto zacząć otwierać przestrzeń w barkach i klatce piersiowej, leżąc na podłodze, gdzie nie trzeba wkładać wysiłku w utrzymywanie pionu wbrew grawitacji.

- 1 Połóż się na boku z podparciem pod głową i ugiętymi kolanami. Rozluźnij barki i sięgnij przed siebie ręką znajdującą się na górze.
- 2 Na wdechu sięgnij górną ręką bezpośrednio nad barkiem znajdującym się na górze, wyciągając się z barku i patrząc wciąż na dłoń.
- 3 Na wydechu sięgnij ręką za siebie. Skupiaj się wciąż na przemieszczającej się dłoni, dzięki czemu bark i szyja będą się poruszać jednocześnie, tak jak powinny.
- 4 Na wdechu sięgnij ręką znów w kierunku sufitu, a na wydechu wróć nią do pozycji wyjściowej.
- 5 Kontynuuj ruch, pozwalając, by oddech wyznaczał rytm i tempo, co przyniesie rozluźnienie całego ciała.



Fala do skrętu

To ćwiczenie zawiera w sobie ruch kręgosłupa w rytm oddechu, otwiera więc przód ciała na pobudzającym wdechu i tył na uspokajającym wydechu.

- 1 Usiądź na podłodze, dłonie umieść za sobą, co najmniej na szerokość barków.
- 2 Na wdechu wyciągnij się w górę przez klatkę piersiową i wygnij plecy w łuk, unosząc się z barków. Unieś serce i poczuć, jak przestrzeń między łopatkami się ściska.
- 3 Wydechaj powietrze aż do okrągłych pleców, kontynuując oddech prowadzący ten ruch: na wdechu wyginaj się w łuk, na wydechu zaokrąglaj plecy.
- 4 Na kolejnym wdechu wyginającym kręgosłup w łuk pozwól, by kolana opadły w prawo, tworząc skręt. Na wydechu wróć nimi na środek, a na następnym wdechu przekręć na lewo. Zmieniaj strony wraz z każdym nabraniem powietrza w płuca.
- 5 Odpocznij, przytulając kolana i pozwalając głowie opaść ku klatce piersiowej.



Niski ukłon

❶ Zaczynij na czworakach, wciągając brzuch do kręgosłupa. Zaokrąglaj plecy, by głowa opadła, i odciąż ręce tak szybko, jak to możliwe.
❷ Ciągłe wciągając brzuch, unieś z niego tułów, pod-

nosząc się na kolanach. Pracuj kolejno wewnętrzną stroną nóg, kręgosłupem i szyją, wyciągając przy tym ramiona w bok i w górę.
❸ Roluj się w górę przez przód ciała.

❹ Ugnij biodra i pozwól pośladkom opaść z powrotem, utrzymując wydłużony kręgosłup i angażując brzuch, po czym ręce połóż znów na podłodze, wracając do klęku podpartego.

Rób to wszystko w sposób kontrolowany i swobodny.
❺ Kontynuuj sekwencję w odpowiednim dla siebie tempie, na wdechu wyciągając się w górę, a na wydechu schodząc z powrotem w dół.



Ruchy sięgające z żeber i przepony

Usiądź z nogami w kształcie litery Z, czyli z lewą zgiętą do wewnątrz, a prawą na zewnątrz. Przechyl się na lewo i prawą rękę wyciągnij w bok, skupiając na niej spojrzenie. Następnie zamieć ręką w dół przed tułowiem, zataczając koło: sięgaj w górę, przed głową i z powrotem przez punkt wyjściowy. Pozwól, by ruch wywodził się z brzucha przez klatkę piersiową, barki, szyję i głowę. Powtórz na drugą stronę.

Ruchomy mostek z „aniołkiem”

Ten ruch aktywnie otwiera klatkę piersiową i żebra w celu wzmocnienia umiejscowionych tam mięśni.

❶ Połóż się ze stopami na podłodze, weź oddech i przesuwaj ręce od bioder na wygodną wysokość, naszym unoszące się skrzydła.
❷ Na wydechu odklej kręgosłup z podłogi,

przesuwając ręce z powrotem w dół ciała.

❸ Podnoś się tak i opuszczaj, dopóki jesteś w stanie utrzymać wydłużony oddech, a twarz i żuchwę rozluźnione. Wytrzymaj w tej pozycji tyle, by nie sprawiała zbyt dużego napięcia.



Sekwencja Viparita Karani

W tej odwróconej pozycji z podparciem nogi umieszcza się ponad biodrami, sercem i głową (za pomocą klocka lub poskładanych ręczników), co pozwala na pełne spłynięcie krwi z dolnych partii z powrotem do serca z pomocą siły grawitacji. Oznacza to, że serce ma okazję odpocząć, co umożliwia wprowadzenie się w stan uspokojenia z klatką piersiową uniesioną dla pełnego, swobodnego oddechu.





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**

Katar i kaszel – jak radzić sobie z nimi naturalnie

Przeziębienie to najczęstsza dolegliwość w każdym wieku. Zwykle infekcje mają łagodny przebieg, ale dzieci, których odporność dopiero dojrzewa, są na nie bardziej podatne.

Przeziębienia, które zdarzają się 1-2 razy do roku w okresach zmiennej pogody lub gdy choruje wiele osób w otoczeniu, są swego rodzaju normą, pod warunkiem, że przechodzą w ciągu kilku dni, nie pozostawiając po sobie śladów. Gdy natomiast przeradzają się w mocno śluzowe, nawracające stany lub kaszel, wówczas wymagają podejścia terapeutycznego. U zdrowej osoby, z dobrze działającym układem odpornościowym, przeziębienie powinno kończyć się na rejonie głowy. Jeśli płuca są osłabione, śluz do nich schodzi, powodując kaszel, który może przerodzić się w chroniczne stany zapalne dolnych dróg oddechowych lub przyczyniać się do stanów zapalnych uszu. Ważne jest jak najszybsze działanie, już przy pierwszych objawach.

Poznaj przyczyny

Przed przystąpieniem do kuracji warto zadać sobie trochę trudu i wytypować, co sprawia, że objawy nie chcą nas opuścić.

Mogą za tym stać:

- zakażenia wirusowe,
- zaburzenia odporności,
- gwałtowne zmiany pogody, szczególnie spadek temperatury,
- wiatr, który nadmiernie wyziębiał organizm,
- zmęczenie, osłabienie, niedobory snu,
- przygnębienie, smutek (to emocja związana z elementem płuc)
- totalna biologia kojarzy katar z odczuciem smrodu: „coś mi tu śmierdzi”, „co oni knują?”.

Działanie terapeutyczne

Choć zwykło się mawiać, że katar leczony trwa 7 dni a nieleczony

tydzień, to jednak nie jesteśmy całkiem bezradni. W przypadku przeziębień wodnistych sprawdzi się napar ze świeżego imbiru. Te z dużą ilością kataru złagodzi syrop czosnkowy lub czosnek blanszowany. Gdy dopadła Cię gorąca infekcja z lepłą, żółtą, gęstą wydzieliną, zastosuj liść szalwii oraz świetlik lekarski. Na chroniczne stany pomogą ziele hyzopu, gorzknik i/lub oman. Natomiast przy obrzmieniu węzłów chłonnych do receptury ziołowej dodaj szkarłatkę.

Kwiat lipy, czarny bez i dzika róży wzmacniają układ odpornościowy, działają wykrztuśnie i ogrzewająco, usuwając wpływ wirusa i śluzu.

Warto też przygotować bakteryj- i wirusobójcze, a zarazem odżywcze syropy z cebuli, buraka, pędów sosny i tymianku.

Wypróbuj syropy

Zachęcam do wypróbowania mojej kompozycji – naturalnego syropu miodowego, który ma właściwości rozgrzewające, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i delikatnie wykrztuśne. Jest w stanie zdusić w zarodku pierwsze objawy przemarznięcia i przeziębienia, wzmacnia odporność, a na dodatek bardzo dobrze smakuje.

Można go również modyfikować zgodnie z własnymi preferencjami smakowymi i leczniczymi.

Syrop miodowy

Składniki:

- pokrojony świeży imbir (ok. 3 cm)
- cytryna ze skórką
- miód lipowy

- kilka ząbków czosnku przeciśniętych przez prasę lub 1 średnia cebula
- 2 pokruszone kawałki kory cynamonu

Imbir, cytrynę, czosnek lub cebulę oraz korę cynamonu włóż do słoika i zalej dokładnie miodem. Syrop przechowuj w lodówce.

Profilaktyczna dawka:

1-2 łyżeczki dziennie.

Syrop z buraka i miodu

Sprawdzi się w czasie choroby oraz w profilaktyce. Usprawnia funkcjonowanie górnych i dolnych dróg oddechowych, działa wykrztuśnie, poprawia oddychanie, złagodzi ból gardła i chrypkę.

Składniki:

- 2-3 średnie czerwone buraki
 - 2-3 łyżki miodu
- Zetrzyj buraki na tarce, dodaj 2-3 łyżki miodu do smaku i gotuj na słabym ogniu przez ok. 20 min. Przechowuj w lodówce.

Profilaktyczna dawka: 1-3 łyżeczki dziennie w zależności od intensywności dolegliwości.

Inne opcje

W celu wzmocnienia odporności swojej i dzieci warto sięgnąć po propolis – znakomity naturalny antybiotyk od naszych pszczoł.

Jeśli karmisz piersią, u małych wspaniale sprawdza się zakraplanie do noska mleka mamy. Sięgnęłabym po to źródło w pierwszej kolejności – kobiecie mleko zawiera bogactwo związków stymulujących odporność oraz łagodzących obrzmienie śluzówek.

W sezonie przeziębienia dobrane jest też przygotowanie sobie

oliwę czosnkową. Kilka zmiądzonych ząbków zalej kilkoma łyżkami tłuszczu. Odstaw w słoiku do nasiąknięcia na 2 doby, po czym ocedź czosnek i używaj przy każdej okazji.

Jeśli chcesz pozbyć się mikrobów z powietrza, rozgniecione ząbki zawieś niedaleko łóżka w skarpecie lub cieniutkim woreczku. Możesz też rozpylić w pokoju olejki eteryczne z tymianku, drzewa herbacianego, lawendowego lub kamforowego.

Aby wzmocnić organizm, przyjmuj witaminy C i D3. Pamiętaj, że podczas przeziębienia konieczne jest zwiększenie dawki.

Pomocne może się też okazać srebro koloidalne do irygacji nosa lub dodawane do inhalacji. A skoro już przy tym jesteśmy, to zachęcam do robienia sobie i dzieciom inhalacji na ciepło: z majerankiem, tymiankiem, eukaliptusem. Do gotującej wody dodaj sygie zioła lub olejki eteryczne. Ustaw garnek tak, by można było pochylić się nad nim, nie parząc się o jego krawędzie. W czasie zabiegu możesz nakryć głowę ręcznikiem.

Warto też wypróbować na sobie moczenie stóp w wodzie z sodą i solą, a na potomstwie masaż Tuina.

Postaw bańki

Moi rodzice opowiadali, że gdy byli dziećmi, jak tylko zaczynała się choroba, od razu w ruch szły bańki. Ta terapia wspaniale zadziała przy początkach infekcji, jak również – z czego niewiele osób zdaje sobie sprawę – pomoże wzmocnić odporność na długi czas. Powtarzam moim pacjentom, iż bańki można również stosować profilaktycznie, szczególnie u dzieci. Doskonale sprawdzają się też u dorosłych często zapadających na infekcje oddechowe.

Kaszel

Po katarze i przeziębieniach to druga najczęściej występująca dolegliwość. Może się objawiać w różny sposób – od łaskotania w gardle, poprzez intensywne odkrztuszanie śluzu czy niemożność wzięcia oddechu – oraz przekształcić się w stany zapalne oskrzeli, płuc lub astmę, dlatego tak ważne jest odpowiednie wsparcie zdrowia.

Najczęściej kaszel wywołują:

- infekcje wirusowe lub bakteryjne,

- niewłaściwie leczone katar lub przeziębienie,
- gwałtowne zmiany pogody, szczególnie pór roku,
- osłabienie elementów płuc i śledziony,
- zmęczenie, zbyt mała ilość snu,
- emocjonalnie przygnębienie, smutek,
- osłabienie w okresach intensywnego wzrostu lub po odbytych szczepieniach.

Zapobiegij kłopotom

To naprawdę łatwe. Wystarczy odpowiednio wcześniej rozpocząć hartowanie, a w okresie infekcyjnym nie przegrzewać pomieszczeń i dbać o ich nawilżanie. To ważne, bo suche powietrze podrażnia śluzówki. Dobrze jest też unikać produktów śluzotwórczych, takich jak cukier i jego przetwory, produkty mleczne, pszenica, orzeszki ziemne, banany, soki owocowe.

Warto natomiast przebywać regularnie na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody, i zażywać umiarkowanych kąpiei słonecznych, by złapać trochę witaminy D3.

Działanie terapeutyczne

Gdy męczy Cię kaszel z silną gorączką, stosuj babkę zwyczajną, prawoślaz i bezczarny w postaci naparów. Na kaszel wodnisty połączony z odczuciem zimna pomogą owoce kopru włoskiego, świeży imbir oraz korzeń arcydzięgla. W przypadku kaszlu z dużą ilością śluzu, któremu najczęściej towarzyszą katar, biegunka lub luźne stolce, sięgnij po korzeń omanu, ziele hyzopu oraz podbiału. Z kolei przy zalegającej w płucach wydzielinie warto dodać ziele szanty lub podbiału. Natomiast gdy ilość flegmy jest zbyt duża i nie zmniejsza się, wówczas w jej osuszeniu pomoże gorzknik kanadyjski. To silne zioło, powinno być podawane w połączeniu z innymi.

Kaszel powodujący problem z oddychaniem jest najczęściej pozostałością po infekcji, zwykle wzmacnia się wieczorem i w nocy. Trzeba wtedy rozmiękczyć śluz, aby można go było wykrztusić i oczyścić płuca – bardzo dobrze sprawdzą się tu ziele tymianku i podbiału, oman wielki i korzeń prawoślazu.

Pastyłki z szanty zwyczajnej również zadziałają wykrztuśnie. Natomiast syrop z prawoślazu pomoże rozmiękczyć

kaszel. Spróbuj też sięgnąć po syrop z dziewanny, który można kupić w aptekach lub zrobić samodzielnie.

Na zbyt mokry duszący kaszel do picia lub jako dodatki do inhalacji sprawdzą się: mięta, koper włoski, jałowiec i szałwia. Można też wkroplić do nich odrobinę olejku tymiankowego, z drzewa herbacianego, z eukaliptusa. Zalegającej płuca i oskrzela wydzieliny najłatwiej pozbyć się, oklepując plecy. Sprawdza się też smarowanie klatki piersiowej gęsim smalcem, a u dzieci dodatkowo masaż Tuina.

W stanach ostrych zalecam aplikację baniek lekarskich co 2 dni.

Przy suchym kaszlu użyj soli emskiej oraz zrób okłady z gorczycy lub ziemniaka rozgniecione ze smalcem gęsim.

Immunostymulacja

W swojej domowej apteczce mam zawsze colostrum (siarę bydlęcą). Jest niezwykle odżywcze i zawiera blisko 200 czynnych składników, m.in. immunoglobuliny wzmacniające odporność, laktoperoksydazę i lizozym, które mają właściwości przeciwwirusowe, przeciugrzybiczne i przeciwbakteryjne, laktoferynę o działaniu przeciwpasożytniczym i przeciwnowotworowym oraz wapń i witaminy A, B, D i E.

Młodziwo jest znakomitą substancją wspierającą działanie układu odpornościowego, a ponieważ nie stygmuje go, mogą je przyjmować osoby z autoagresją lub jej podejrzeniem.

Przy każdym rodzaju kaszlu pomocne są też beta-glukany. To substancje naturalnie występujące w ścianach komórkowych roślin, grzybów i drożdży. Prowadzi się nad nimi coraz więcej badań, gdyż wykazują znakomite właściwości immunostymulujące, przeciwzapalne, jak również przeciwnowotworowe. W dolegliwościach układu oddechowego wzmacniają ogólną kondycję oraz energetykę płuc, redukując stany zapalne, jeśli takie występują.

Bogatym źródłem beta-glukanów są grzyby, w szczególności chińskie i tybetańskie, np. kordyceps, ganoderma, maitake, shiitake. Znajdziemy je również w naszych grzybach – boczniakach, twardziakach i pieczarkach. Preparaty na bazie beta-glukanów można znaleźć w aptekach i zielarniach.

Zachować młodzieńczy blask



Często wiek kobiety zdradza wygląd jej szyi. Skóra w tym miejscu jest cieńsza niż na twarzy i pozbawiona tłuszczowej podściółki. Co zrobić, gdy zaczyna tracić jędrność? I jak poradzić sobie ze zdradzieckimi zmarszczkami, gdy już się pojawiły?

Z wiekiem zmniejsza się biologiczna aktywność komórek organizmu, spowalniają procesy regeneracyjne oraz obniża się odporność na stres środowiskowy. Związany z menopauzą niedobór estrogenów

przyspiesza proces wiotczenia – bowiem zahamowaniu ulega wtedy produkcja kolagenu i kwasu hialuronowego. Ponadto dochodzi do zaburzeń regeneracji keratynocytów, które budują naskórek. W efekcie skóra staje się cieńsza i traci

elastyczność, co jest najbardziej widoczne na szyi i dekolcie.

Na szczęście istnieje wiele sposobów, dzięki którym można przywrócić skórze tego obszaru elastyczność i uniknąć piętna upływającego czasu.

Ujędrniające olejki

Do butelki wlej ½ szklanki oleju z pestek winogron, ¼ szklanki oleju z pestek dyni oraz łyżkę oleju lnianego. Dokładnie wymieszaj i przelej do ciemnej butelki. Olej z pestek winogron jest lekki i dobrze się wchłania, działa też ściągająco, w czym przypomina działanie toników. Olej z pestek dyni nawilża i odżywia. Zmniejsza zmarszczki oraz zapobiega utracie wilgoci ze skóry. Natomiast olej lniany ma najwyższą zawartość kwasów omega-3 i -6, wzmacnia więc skórę i zapewnia jej młody wygląd. Mixture przechowuj w lodówce (nawet przez miesiąc). Przed nałożeniem na szyję lekko ogrzej ją w dłoniach. Smaruj 3 razy dziennie, najlepiej zaraz po kąpieli².



Peeling z lodówki

2 łyżki majonezu podgrzej w mikrofalówce do temperatury pokojowej. Następnie dodaj łyżkę gruboziarnistej soli lub cukru. Nałóż na twarz, szyję i dekolt, delikatnie pocierając. Po ok. 10 min spłucz ciepłą wodą. Powtarzaj co tydzień.

Malezyjski ujędrniacz

Ekstrakt *Labisia pumila* aplikowany miejscowo ma potencjał fotoprotekcyjny. Hamuje produkcję substancji zapalnych oraz niszczy wolne rodniki. Nie dość na tym, w smarowanej nim skórze zmniejszona przez promieniowanie UVB synteza kolagenu i fibroblastów została przywrócona do normalnego poziomu. Badacze z Południowej Korei uważają, że dzięki zawartym w nim bioflawonoidom i kwasom fenolowym wyciąg jest potężnym środkiem przeciwdziałającym starzeniu się skóry¹.

Naprzemienne kompresy

Przygotuj 2 ręczniki. Jeden zamocz w gorącej wodzie, lekko odciśnij i przyłóż do gardła na ok. 20 s. Następnie wrzuć go do miski, a drugi ręcznik zamocz w chłodnej wodzie i przyłóż na skórę szyi na ok. 20 s. Pamiętaj, by zawsze zaczynać od ciepłego okładu, a kończyć na zimnym. Każdy ręcznik przyłóż 5 razy. Potem delikatnie osusz szyję i wklep w nią krem lub oliwę i wykonaj masaż. Możesz też do wody dodać soli bocheńskiej albo użyć ciepłego i zimnego naparu rumianku lub rozmarynu.

Maseczka na zmarszczki z banana

Dojrzałego banana umyj, obierz ze skórki i roznieć. Wymieszaj z 3 łyżkami schłodzonej maślanki. Taką maseczkę nałóż na szyję, przykryj folią i owiń ciepłym ręcznikiem (podgrzej go wcześniej w piekarniku lub na kaloryferze). Zostaw na 30 min. Po tym czasie zmyj, delikatnie osusz skórę i wklep w nią odżywczy krem.

Zniweluj drugi podbródek

Wyciągnij szyję do góry pod kątem 60°, a następnie wysuń żuchwę do przodu. Przytrzymaj 5 s. Powtórz ten ruch 20 razy. Dzięki temu drugi podbródek ulegnie zmniejszeniu.



Olejek z kamelii japońskiej

Może indukować syntezę kolagenu typu I, ma silne działanie nawilżające i jest bezpieczny w stosowaniu. Działa przeciwzmarszczkowo i przeciwstarzeniowo. W badaniach olejek nakładany na skórę zmniejszył przeznaskórkową utratę wody i nie wywołał żadnych niepożądanych reakcji. Jak skorzystać z jego dobrodziejstw? Wystarczy wmasować go w skórę szyi co drugi wieczór przed snem⁹.

Okład z mleka i natki pietruszki

3 łyżki drobno posiekanej natki zalej szklanką wrzącego mleka i odstaw do przestygnięcia. W jeszcze ciepłym naparze zamocz gazę i owiń nią szyję. Zostaw na 15-20 min. Okład z mleka i pietruszki wygładza skórę i przywraca jej jędrność.



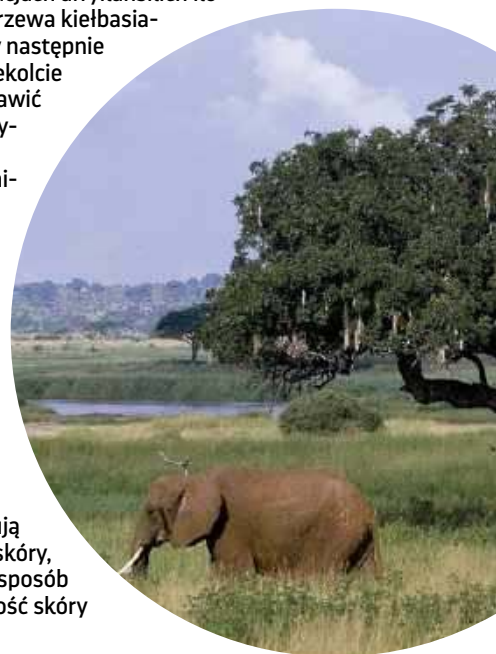
Odżywka z awokado

Jeśli czujesz, że Twoja cera jest zbyt przesuszona – 2 łyżeczki oleju z awokado wmasuj w szyję. Aby lepiej się wchłonięła, możesz go lekko podgrzać, ale bądź ostrożna, abyś nie poparzyła delikatnej skóry. W tym samym celu możesz też użyć dojrzałego awokado. Wystarczy połówka owocu. Usuń skórkę i pestkę, roznieć lub zblenduj miąższ, tak aby powstała jednolita masa. Jeśli nie daje się tego osiągnąć, dodaj łyżkę naturalnego jogurtu lub łyżeczkę oleju lnianego. Następnie nałóż masę na szyję i zostaw na kwadrans. W ten sposób odżywisz skórę, przyspieszysz procesy regeneracji oraz spłycisz już istniejące zmarszczki.



Kompres na zwiotczałą skórę

W niektórych populacjach afrykańskich kobiety miały owoce drzewa kielbasianego na okład, który następnie rozprowadzają na dekolcie i piersiach, aby poprawić ich jędrność. Eksperymenty naukowe potwierdziły, że składniki aktywne zawarte w owocach *Kigelia africana* działają ujędrniająco na skórę właściwą. Zawarte w nich izoflawony to fitoestrogeny działające na tkanki w sposób podobny do ludzkich estrogenów, natomiast saponozydy wywołują drenaż i odbudowę skóry, przywracając w ten sposób elastyczność i jędrność skóry właściwej¹¹.



Pianka jajeczna

Ubij jedno białko jaja kurzego na sztywną pianę. Nałóż ją na szyję. Zostaw na 15 min. Po tym czasie spłucz maseczkę letnią wodą. Powtarzaj 2 razy w tygodniu. W ten sposób nie tylko dostarczysz skórze składników odżywczych, ale też opóźnisz procesy jej starzenia i poprawisz napięcie.



Przeciwmarszczkowy peeling kawowy

Od lat wiadomo, że ekstrakt z owoców kawowych wykazuje działanie przeciwutleniające (duża w tym zasługa zwłaszcza kwasów chlorogenowego, chinowego i ferulowego oraz proantocyjanidyn). Amerykańscy badacze

odnotowali, że poprawił drobne linie, zmarszczki oraz pigmentację i ogólny wygląd⁵. Ponadto zwiększył produkcję prokolagenu typu I poprzez wymiatanie wolnych rodników⁶.

Zmieszaj 3 łyżki fusów z kawy, 2 łyżki cukru, 2-3 łyżki oliwy z oliwek, oleju z migdałów lub arganowego oraz pół łyżeczki mielonego cynamonu, który jest obowiązkowym składnikiem ajurwedyjskich mieszanek ujędrniających skórę. Ilość oleju dostosuj do pożądanego konsystencji. Jeśli fusy są dosyć mokre, można dać go mniej.

Całość powinna mieć jednolitą, papkowatą konsystencję. Nałóż na skórę szyi i dekoltu i delikatnie ją pocieraj. Następnie spłucz.



Maseczka z drożdży piwnych i jogurtu

2 łyżki stołowe jogurtu naturalnego połącz z łyżką stołową drożdży piwnych oraz łyżką stołową oleju z kiełków pszenicy. Mieszaj tak długo, aż uzyskasz gładką masę. Nałóż ją na szyję i pozostaw do wyschnięcia (to zajmie mniej więcej kwadrans). Następnie spłucz maseczkę letnią wodą. Zabieg powtarzaj przynajmniej 3 razy w tygodniu. Drożdże piwne zawierają składniki odżywcze, które stymulują regenerację włókien kolagenowych, natomiast jogurt pomaga nawilżyć i odżywić skórę. Maseczka zapobiega powstawaniu zmarszczek na szyi, ale także wygładza już istniejące.



Ultradźwięki i nie tylko

Działają na najgłębsze warstwy skóry. Ich efekt staje się widoczny w ciągu 2-6 miesięcy od pierwszego zabiegu. Uzyskane ujędrnienie może utrzymywać się nawet rok od zakończenia kuracji¹⁵.

Obecnie promowana jest technologia wykorzystująca innowacyjny system mikrowibracji kompresyjnych. Zabieg wygładza zmarszczki, ujędrnia tkanki, poprawia ich dotlenienie i odżywienie. Na razie nie ma jednak niezależnych badań potwierdzających jego skuteczność.



Okład z kopru ogrodowego

Jeżeli na Twojej skórze są już widoczne oznaki starzenia, przygotuj napar z kopru. 2 łyżki ziela zalej 0,5 l wrzątku i zostaw do przestygnięcia. Gdy będzie jeszcze ciepły, nasącz nim wielokrotnie złożoną gazę, lekko ją odciśnij, a następnie połóż na szyi. Przykryj woreczkiem foliowym lub folią spożywczą i owiń bandażem elastycznym. Zostaw na ok. 20-30 min. Po zdjęciu delikatnie osusz szyję. Powtarzaj co 3 dni. Francuskie badania dowiodły, że po zabiegu z użyciem wyciągu z kopru skóra stała się bardziej elastyczna, a drobne zmarszczki zostały wygładzone¹⁰.



Zerwij z paleniem

Dym tytoniowy uszkadza kolagen, a nikotyna powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, co oznacza, że skóra dostaje mniej tlenu i szybciej się starzeje.

Badanie przeprowadzone w 2013 r. na bliźniakach jednojajowych wykazało, że osoby palące miały znacznie więcej zmarszczek niż ich rodzeństwo, które nie paliło⁷. Uczeń zapewniają, że rzucenie nałogu sprawia, iż skóra wygląda aż o 13 lat młodziej⁸.



Astaksantyna

Najnowsze badania dowiodły, że substancja ta działa jako „wewnętrzny ekran słoneczny” oraz zapobiega degradacji kolagenu i tworzeniu się zmarszczek będących skutkiem wystawienia na działanie promieni UV. Znajduje się w kilku rodzajach owoców morza, w tym łososiu, pstrągu tęczowym, krewetkach i homarach. Choć nie ma zalecanego jej dawkowania, w większości dotychczasowych badań wykorzystano 2-24 mg jako dzienny zakres dawek⁹.



Tonik z aloesu, ogórka i cytryny

Pomaga nie tylko usunąć makijaż i oczyścić skórę, bez naruszania jej ochronnego płaszcza lipidowego, ale też przywraca jej naturalne pH, utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia i zwiększa wchłanianie kremów! Przygotuj 1/2 szklanki soku wyciśniętego z aloesu, 1/2 szklanki soku z zielonego ogórka oraz wyciśnięty sok z całej cytryny. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, przelej do butelki i przechowuj w lodówce. Przecieraj takim tonikiem twarz, szyję i dekolt codziennie wieczorem. Jak dowiedli hinduscy uczeni, świeży żel aloesowy wykazuje poprawę sprężystości i nawilżenia skóry⁴.



Zatrzymujący czas tonik z elektrolitami

Małą, bardzo dojrzałą brzoskwinie bez pestki rozgnieć na miazgę wraz ze skórką. Dodaj do masy pół szklanki wody kokosowej i dokładnie wymieszaj. Jeśli chcesz uzyskać gładką konsystencję, użyj blendera. Nakładaj płatkami kosmetycznym na skórę szyi. To doskonały tonik dla starzejącej się skóry. Brzoskwinie obfitują w witaminę C, która zwiększa produkcję kolagenu. Natomiast woda kokosowa jest bogata w cytokininy – hormony roślinne, które zapewniają skórze gładkość i elastyczność, a nawet zmniejszają zmarszczki. Tonik przechowuj w zamkniętym słoiku w przez 2-3 dni².

Masaż

Gdy się kąpiesz lub jesteś pod natryskiem, zrób delikatny masaż szyi i dekoltu. Możesz używać do tego miękkiej szczotki, gąbki lub rękawicy zwilżonych zimną wodą. Pamiętaj przy tym, by masować zgodnie z układem mięśni – od dołu ku górze, a dekolt dodatkowo na boki. Nie trzymaj mocno.

Możesz też wykonać masaż kostką lodu. Owiń ją folią i przesuwaj nią po szyi kolistymi ruchami – od dołu do góry – ale tak, by nie naciągać skóry. Całość nie powinna trwać dłużej niż 2 min. Następnie osusz szyję i wklep w nią wcześniej ogrzany w dłoniach krem. Masaż poprawia przepływ krwi i stymuluje fibroblasty, czyli komórki, które pomagają wytwarzać tkanki łączne, takie jak kolagen i elastyna. Niektóre badania sugerują, że może zwiększać produkcję mitochondriów. Odgrywają one kluczową rolę w metabolizmie tkankowym i komórkowym, a związek między ich dysfunkcją a starzeniem się skóry jest udowodniony³.



Pij... sake!

Niedawno wykazano, że zarówno do-
ustne, jak i miejscowe stosowanie wina
ryżowego hamuje uszkodzenie bariery
naskórkowej spowodowane ekspozycją
na promieniowanie UV⁴. Wyniki badań
sugerują, że może ono mieć znaczący
wpływ przeciwstarzeniowy na skórę.
Tym bardziej że, jak dowiedli Koreań-
czycy, stymuluje syntezę prokolagenu,
zmniejsza przeznaskórkową utratę
wody oraz spłyca zmarszczki⁵.



Wyciąg z łopianu

Niektórzy uczeni są zdania, że przypadkowe uszkodzenie tkanki, np. w wyniku ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe lub tworzenie reaktywnych form tlenu, powoduje powstanie chronicznego błędnego koła, które z biegiem czasu prowadzi do narastającego uszkodzenia macierzy. Promieniowanie ultrafioletowe w małych i dużych dawkach indukuje kilka cytokin, w tym szczególnie TNF- α , który osłabia syntezę kolagenu w ludzkiej skórze. Efektem jest znaczne pogorszenie stanu tkanki łącznej, prowadzące do powstania zmarszczek oraz utraty elastyczności i jędrności skóry. Rozwiązaniem tych problemów wydaje się łopian większy. Po pierwsze, działa przeciwzapalnie, hamując wydzielanie cytokin, i skutecznie chroni macierz zewnątrzkomórkową przed subklinicznym, przewlekłym zapaleniem tkanek. Po drugie, głęboko stymuluje metabolizm tkanki łącznej (np. syntezę kolagenu i hialuronianu), co prowadzi do regeneracji struktury skóry⁶. Miejscowe stosowanie ekstraktu z owoców łopianu zapewnia skuteczną pielęgnację skóry dojrzałej. A co najważniejsze – wyraźnie zmniejsza zmarszczki, nawet te na szyi, i to już po 4 tygodniach stosowania!



Głowa w górę, piers do przodu!

Skóra szyi nie podda się tak łatwo upływowi czasu, jeśli będziesz dbać o prawidłową postawę. Zatem nie garb się, tylko chodź z dumnie uniesioną głową, wyprostowana i nie zapominaj wciągać brzucha. W ten sposób zapobiegiesz tworzeniu się poprzecznych zmarszczek na szyi. Ponadto staraj się spać na plecach, a najlepiej na poduszce rehabilitacyjnej, podpierającej kark.

Nawilżająca maska

Zmieszaj 2 łyżeczki majonezu z łyżeczką musztardy stołowej oraz łyżeczką jogurtu naturalnego. Masę aplikuj na szyję i delikatnie wklep ją w skórę. Po ok. 10-20 min dokładnie zmyj ciepłą wodą.

BIBLIOGRAFIA

1. J Biosci Bioeng. 2010 Mar;109(3):291-6
2. Grigore A.: „Szczęśliwa skóra”, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2015
3. journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0172624
4. Int J Cosmet Sci. 2008 Jun;30(3):183-93
5. Dermatol Ther. Sep-Oct 2007;20(5):330-42
6. Food Chem Toxicol. 2011 Jan;49(1):309-18
7. Plast Reconstr Surg. 2013 Nov;132(5):1085-1092
8. Skinmed. Jan-Feb 2010;8(1):23-9
9. J Ethnopharmacol. 2007 May 30;112(1):127-31
10. Int J Cosmet Sci. 2011 Apr;33(2):157-63
11. Steroids. 2009 Jun;74(6):504-11
12. Biosci Biotechnol Biochem. 2007 Feb;71(2):427-34
13. J Biosci Bioeng. 2009 Mar;107(3):266-71
14. J Cosmet Dermatol. 2008 Dec;7(4):281-9
15. J Clin Aesthet Dermatol. 2017 Apr; 10(4): 24-29
16. Nutrients. 2018;10:522. doi: 10.3390/nu10040522

Odzyskać bystry umysł

Istnieją uzasadnione naukowo, choć wciąż nieuznawane przez medycynę głównego nurtu schematy stylu życia, umożliwiające cofnięcie spadku zdolności poznawczych, a nawet choroby Alzheimera. Przedstawia je Celeste McGovern.

Mary Ellen spojrzała zszokowana na lekarza, który przekazywał jej złą wiadomość: jej mąż Harold tracił pamięć. W jednym z testów, jakie wykonano, był w stanie przypomnieć sobie zaledwie 3 spośród 30 wyrazów.

– Lekarz popatrzył na mnie jak gdyby z wyrzutem, że tak długo nie dostrzegłam problemów – wspomina Mary Ellen.

Harold zaczął zauważać swoje trudności z przypominaniem sobie różnych rzeczy, gdy miał 52 lata. Zdarzało mu się zapominać o tym, co miał kupić w sklepie lub gdzie coś położyć. Zaczął spisywać listy zakupów, czego wcześniej nie robił, lecz wkrótce zdał sobie sprawę, że zapomina nawet o produktach wymienionych na kartce.

– Wracałem do domu i uświadamiałem sobie, że nie wstąpiłem gdzieś po drodze – opowiada. Jak dodaje, były to drobiazgi, ale składały się na zauważalny problem. Wpływał on również na pracę Harolda jako konserwatora wysokiej klasy urządzeń komunikacyjnych i to stawało się niepokojące. Mary Ellen również dostrzegła zmiany w zachodzących w małżonku.

– Zaczynał opowiadać te same historie. Albo pokazywał mi w trakcie jazdy coś, co pokazał mi już kilka dni wcześniej.

Żadne z nich nie zdawało sobie sprawy z powagi sytuacji, dopóki nie nadeszły wyniki testów i lekarz nie stwierdził, że Harold doznał pogorszenia funkcji poznawczych. Ta diagnoza budziła lęk. Oboje poczuli, że prowadzi ona powoli, lecz nieubłagane, tylko w jednym kierunku: ku otępieniu, takiemu jak choroba Alzheimera.

Prawdziwa pandemia

Demencja jest problemem numer jeden XXI w. wśród osób starszych. W samych tylko Stanach Zjednoczonych, jak się szacuje, w 2019 r. z chorobą Alzheimera i związanym z nią otępieniem żyło 5,6 mln osób w wieku 65 lat i więcej – czyli ok. 1 na 10 starszych Amerykanów. Co więcej, szacunkowo 18,8% osób w tej grupie wiekowej wykazuje upośledzenie funkcji poznawczych, a u ok. 1/3 z nich w ciągu 5 lat może rozwinąć się otępienie¹.

W innych krajach wysoko rozwiniętych statystyki są równie ponure. Przykładowo w 2019 r. w Wielkiej Brytanii żyło ponad 850 tys. osób

z otępieniem, co oznacza w przybliżeniu, że 1 na 14 Brytyjczyków powyżej 65. r.ż. utracił zdolności umysłowe². W Polsce jest od 360 tys. do 470 tys. osób z demencją. Do 2050 r. liczba ta – według różnych szacunków – wzrośnie nawet czterokrotnie. Jak stwierdza Australijskie Stowarzyszenie Alzheimera, na całym świecie co najmniej 44 mln ludzi żyją z demencją, co czyni to schorzenie „globalnym kryzysem zdrowotnym, wymagającym podjęcia środków zaradczych”³.

Obrazy SPECT dają obiektywne dowody biologiczne, które mogą znacząco zmienić wybór sposobu leczenia

W 2017 r. otępienie związane z alzheimerem było trzecią z głównych przyczyn zgonów w USA, po chorobach serca i raku, a badacze ze Szkoły Zdrowia Publicznego Boston University uważają, że oficjalne dane mogą w istocie zaniżać prawdziwy obraz śmiertelności. Opierając się na informacjach z dokumentacji medycznej i świadectw zgonów 7 342 osób między 70. a 99. r.ż., badacze oceniają, że 13,6% wszystkich zgonów w USA w latach 2000-2009 jest wynikiem otępienia, co daje liczbę 2,7 razy wyższą niż oficjalne statystyki. Dodając do tego szacunkowe dane dotyczące upośledzenia funkcji poznawczych bez otępienia, naukowcy podsumowują, że jego całkowity wpływ na śmiertelność wynosi szacunkowo 23,8%, czyli 4,8 razy więcej niż podawany odsetek zgonów z tej przyczyny. Oznacza to, że niemal 1 na 4 zgonu powiązany jest z otępieniem⁴.

O ile liczby dotyczące choroby Alzheimera są przerażające, o tyle brak opcji leczniczych czyni diagnozę tym bardziej druzgocącą. Niemal każda urzędowa strona internetowa o tematyce zdrowotnej zawiera stwierdzenia zgodne z linią Narodowego Instytutu Geriatrii Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej USA, który definiuje

chorobę Alzheimera jako „nieodwracalne, postępujące zaburzenie mózgu, powoli niszczące pamięć i zdolności myślenia, a w końcu – także zdolność wykonywania najprostszych zadań”⁴.

Mimo miliardów wydawanych na opracowanie setek potencjalnych nowych terapii farmakologicznych żaden z leków nie zdołał spowolnić – nie mówiąc już o jakiegokolwiek zdolności cofnięcia – otępienia lub spadku funkcji poznawczych w wyniku choroby Alzheimera.

By chwilowo powstrzymać utratę pamięci i zyskać kilka dodatkowych miesięcy funkcjonowania z dnia na dzień, choremu można przepisać garść tabletek, ale, jak wyjaśnia prestiżowa Mayo Clinic, „niestety nie działają one skutecznie u wszystkich, nie są w stanie wyleczyć choroby ani powstrzymać jej postępu, a z biegiem czasu rezultaty ich działania słabną”.

Reperowanie mózgu

Jednakże w ciągu ostatniego dziesięciolecia nastąpiła eksplozja badań naukowych w dziedzinie interwencji niefarmakologicznych – takich jak zmiany stylu życia, obejmujące dietę i ćwiczenia, a nawet modlitwę – stosowanych przy pogorszeniu funkcji poznawczych i schorzeniach neurologicznych, m.in. w chorobach Alzheimera i Parkinsona. Rośnie ilość dowodów potwierdzających, że nasze mózgi mają większe zdolności adaptacyjne, niż sądzimy, i że możemy naprawiać uszkodzenia, a także powstrzymywać, a nawet cofnąć pogorszenie funkcji poznawczych poprzez zmianę naszych nawyków.

Psychiatra Daniel Amen jest pionierem na polu leczenia pogarszającej się sprawności mózgu. W 2011 r. opublikował badanie 30 byłych zawodowych futbolistów, którzy wykazywali uszkodzenia mózgu i pogorszenie funkcji poznawczych po dziesięcioleciach wielokrotnych urazów głowy lub uzależnień. Gdy sportowców zachęcano do zrzucenia wagi i przyjmowania suplementów odżywczych (patrz ramka po prawej), ponad połowa z nich doświadczyła znaczącej poprawy funkcjonowania zdolności poznawczych, a ich mózgi wykazywały zdolność ponownego wytwarzania lub reorganizacji sieci neuronowych – zjawisko to określane jest terminem neuroplastyczności⁵.

Obrazy mózgu

Oprócz testów kognitywnych dr Amen wykorzystywał do za-demonstrowania poprawy osiągniętej przez sportowców skany SPECT – tomografii emisyjnej pojedynczych fotonów. W metodzie tej używa się radioaktywnego znacznika w celu wykrywania przepływu krwi w tkankach i narządach, łącz-nie z mózgiem. Dawka promieniowania, na jaką narażony jest pacjent, odpowiada w przybliżeniu standardowemu skanowaniu głowy metodą tomografii komputerowej.

„SPECT pokazuje zasadniczo 3 ważne aspekty każde-go obszaru mózgu: czy jest on zdrowy, niedostatecz-nie aktywny, czy też nadaktywny”, pisze dr Amen w swej ostatniej książce pt. „The End of Mental Ill-ness” (Tyndale, 2020). Metodę tę stosuje się od kil-kudziesięciu lat do oceny uszkodzeń poudarowych i roz-różniania rodzajów otępienia, lecz psychiatria głównego nurtu nigdy nie przyjęła jej jako narzędzia klinicznego.

Jednakże dr Amen, właściciel sieci 6 klinik rozrzuconych po całych Stanach Zjednoczonych, mówi, że po przejrze-niu ponad 160 tys. skanów mózgu metodą SPECT wykrył wyraźne wzorce przepływu krwi, charakterystyczne dla częstych problemów, m.in. depresji, zaburzeń obsesyj-no-kompulsywnych oraz toksycznego działania leków i narkotyków. Dr Amen przekonuje, by zamiast działać po omacku, opierając diagnozę i leczenie na objawach, wykorzystywać obrazy SPECT, dające obiektywne dowody biologiczne, które mogą znacząco zmienić wybór terapii.

Szereg doniesień, m.in. dokonany w 2014 r. przegląd ba-dań nad SPECT, potwierdza wartość tej metody jako narzędzia do diagnostyki i leczenia wielu schorzeń psychiatrycznych⁶. Opublikowane w 2019 r. badanie pilotażowe wykazało jeszcze wyraźniej, że może ona identyfikować obszary o zmniejszonym dopływie krwi w mózgach dzieci z trudnościami w uczeniu się⁷.

Badanie z 2015 r., przeprowadzone przez dr. Amena wspólnie z innymi naukowcami, m.in. z Andrew Newbergiem, radiologiem z Jefferson University Hospital w Filadelfii, i z Robem Tarzwellem, psychiatrą i adiunktem na Uni-versity of British Columbia, udowodniło, że skanowanie metodą SPECT może pozwolić na rozróżnienie między urazowymi uszkodzeniami mózgu a zespołem stresu po-urazowego (PTSD) – schorzeniami o podobnych obja-wach, lecz zupełnie odmiennym podejściu leczniczym⁸.

W 2018 r. dr Amen i jego koledzy opublikowali najwięk-szą z dotychczasowych analiz metodą SPECT – łącznie 62 454 skanów. Szacunkowo określali oni wiek mózgów, które oglądali (opierając się na fakcie, iż młodsze charakteryzują się większym dopływem krwi) i porównywali go z rzeczy-wistym wiekiem pacjentów z uwzględnieniem ich czynni-ków ryzyka. Odkryli, że mózgi ulegały przedwczesnemu starzeniu o średnio 4 lata u ochotników ze schizofrenią, o 2,8 lat u osób używających marihuany, o 1,6 lat u pacjen-tów z chorobą afektywną dwubiegunową, o 1,4 lat u osób z ADHD i o 0,6 roku u osób z historią nadużywania alkoholu⁹.

Prawidłowe krążenie

Słaby przepływ krwi w mózgu jest najważniejszym prognos-tykiem przyszłych problemów z pamięcią oraz tempa pogarsza-nia się stanu mózgu, jak twierdzi dr Amen. Uważa on, że jego



Plan, który zmienił losy meczu i włączył do gry uszkodzone mózgi

W badaniu przeprowadzonym przez dr. Daniela Amena na 30 by-łych futbolistach z uszkodzeniami mózgu i upośledzeniem funkcji poznawczych na skutek wielokrotnych urazów głowy oraz nad-używania leków i narkotyków zachęcano ochotników, by przez 6 miesięcy starali się zrzucić zbędne kilogramy i przyjmowali su-plementy odżywcze.

Po upływie tego czasu 69% badanych zgłaszało poprawę pamięci, 53% miało lepszy nastrój, a blisko połowa wykazywała poprawę w testach funkcji poznawczych i czasu przetwarzania informacji. Ich schemat suplementacji obejmował kwasy tłuszc-zowe omega-3 (zawierające 1720 mg EPA i 1160 mg DHA), mul-tiwitaminę oraz suplement wzmacniający mózg, w skład którego wchodziły poniższe składniki.

Miłorząb dwukłapowy (Ginkgo biloba) Przegląd badań z 2016 r. przyniósł „wyraźne dowody” na poparcie stosowania tego surowca w łagodnym upośledzeniu funkcji poznawczych i otępie-niu, w dawce 240 mg dziennie¹.

Winpocetyna, otrzymywana z barwinka pospolitego, od ponad 30 lat stosowana jest w udarach i otępieniu. Przegląd badań z 2019 r. opisuje ją jako silny lek przeciwpadaczkowy o właściwo-ściach przeciwutleniających i przeciwzakrzepowych, poprawiający przepływ krwi².

N-acetylocysteina (NAC) Ten silny przeciwutleniacz powoduje, jak stwierdzono, niewiele skutków ubocznych przy górnej dawce dziennej wynoszącej 2 g (1000 mg 2 razy dziennie)³.

Kwas alfa-liponowy w celu poprawy poziomu przeciwutlenia-czy, przyjmowany w dawkach 300-600 mg dziennie.

Fosfatydyloseryna, mająca zasadnicze znaczenie dla prawidło-wego przewodzenia nerwowego, a także, jak udowodniono, spo-walniająca, powstrzymująca lub cofająca strukturalną degradację mózgu, w dawkach od 300 do 800 mg dziennie⁴.

Hupercyna A, która hamuje rozpad acetylocholino, neuroprekaźnika uczestniczącego w procesach uczenia się. Zazwyczaj przyjmowana w dawkach 50-200 mcg dziennie.

Acetylo-L-karnityna (ALCAR) Ta forma L-karnityny, przenikają-ca barierę krew-mózg, wykazała zdolność zmniejszania objawów u pacjentów z łagodnym otępieniem, w dawce 2 g dziennie⁵.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Front Aging Neurosci, 2016; 8: 276
- 2 Eur J Pharmacol, 2018; 819: 30-4
- 3 Expert Opin Biol Ther, 2008; 8: 1955-62
- 4 Nutrition, 2015; 31: 781-786
- 5 Int J Clin Pharmacol Res, 1990; 10: 75-9

oznaki są widoczne na skanach SPECT na całe lata, jeśli nie dziesięciolecia, przed wystąpieniem klinicznych objawów choroby Alzheimera. Dodaje, że jeżeli gdziekolwiek w organizmie występują problemy z krążeniem, to prawdopodobnie pojawią się one wszędzie, dlatego jego protokoły leczenia mają na celu optymalizację przepływu krwi w całym ciele.

Według coraz bogatszej literatury na temat interwencji niefarmakologicznych kluczem do powstrzymania choroby Alzheimera jest jak najszybsze działanie i usunięcie możliwie jak największej ilości indywidualnych czynników zdrowotnych lub przyzwyczajzeń podnoszących ryzyko (patrz ramka). Obejmuje to m.in. usunięcie toksyn środowiskowych, takich jak aluminium, przy jednoczesnym wzmacnianiu nawyków budujących mózg.

W takiej optyce łagodne upośledzenie funkcji poznawczych postrzegane jest jako krytyczne okno dla możliwości uzdrowienia. By rozpocząć ten proces, nie musimy skanować mózgu.

Poszukiwanie terapii

Po początkowej diagnozie, mówiącej o spadku zdolności poznawczych, Harold Williams odwiedził kilku lekarzy, którzy zaoferowali mu recepty na leki, on jednak odmówił ze względu na ich nieskuteczność oraz potencjalne, dotkliwe skutki uboczne, m.in. mdłości, wymioty i zmęczenie.

W 2016 r., gdy utrata pamięci postępowała u Harolda w lawinowym tempie, jego żona Mary Ellen natrafiła na organizację non-profit pod nazwą Sharp Again Naturally, założoną w 2013 r. przez Lisę Feiner, trenerkę odnowy biologicznej, w celu pomagania chorym w zdobywaniu i stosowaniu wiedzy o zapobieganiu i cofaniu spadku zdolności poznawczych. Właśnie organizowaną tam sesję informacyjną na temat tego, jak poprawić funkcjonowanie mózgu bez stosowania leków.

– Był to pierwszy raz, gdy w ogóle usłyszeliśmy, że być może będziemy w stanie coś, zrobić by poprawić pamięć Harolda – wspomina Mary Ellen.

Kilka miesięcy później państwo Williams wzięli udział w weekendowej konferencji, na której wiele wybitnych postaci medycyny integracyjnej prezentowało nową naukę o mózgu, a byli wśród nich: dr Mark Hyman z Cleveland Clinic, dr David Perlmutter, autor książki pt. „Zbożowa głowa” (Wydawnictwo Filo, 2015) oraz dr Dale Bredesen, autor „Wygraj z alzheimerem” (Wydawnictwo Galaktyka, 2018).

Szczególnie prace Bredesena były rewolucją w dziedzinie cofania spadku zdolności poznawczych i leczenia choroby Alzheimera. Jak twierdzi specjalista, przyczynę tego, że żaden pojedynczy lek nie jest skuteczny w alzheimerze, stanowi wieloczynnikowy charakter tej choroby. Leki oddziałujące na jeden związek chemiczny nie są w stanie usunąć problemu, który badacz porównuje do uszczelnienia dachu

Kluczem do powstrzymania choroby Alzheimera jest jak najszybsze działanie i usunięcie możliwie jak największej ilości czynników zdrowotnych lub przyzwyczajzeń podnoszących ryzyko

Trenuj swój mózg

Brak ćwiczeń jest istotnym czynnikiem ryzyka utraty pamięci, w znacznym stopniu dlatego, że aktywność fizyczna pomaga zachować zdrowe naczynia krwionośne, a krążenie krwi ma kluczowe znaczenie dla zdrowia mózgu, jak wyjaśnia psychiatra dr Daniel Amen.

Ćwiczenia pomagają podwyższyć poziom związku chemicznego o nazwie tlenek azotu, który produkowany jest w ścianach naczyń krwionośnych i pomaga sterować ich kształtem. Jeżeli ściany naczyń krwionośnych nie są regularnie poddawane pulsującemu naciskowi krwi w wyniku ćwiczeń fizycznych, zaczynają zniekształcać się, spłaszczają i ograniczają ogólny przepływ krwi. W wyniku tego tkanki ciała, łącznie z mózgiem, nie otrzymują składników odżywczych, których potrzebują, ani też nie dysponują skutecznym mechanizmem oczyszczania się z toksyn, które gromadzą się w organizmie. Poza tym, jak udowodniono, regularne ćwiczenia fizyczne:

- zwiększają rozmiar hipokampu, obszaru mózgu odgrywającego ważną rolę w uczeniu się i zapamiętywaniu¹,
- stymulują czynniki wzrostu komórek, poprawiające zdolności poznawcze,
- wywierają wpływ przeciwdziałający i regulują poziom stresu oksydacyjnego w mózgu, łagodząc w ten sposób patologiczne oznaki choroby Alzheimera²,
- pozwalają zachować koordynację,
- zwiększają siłę i giętkość,
- umożliwiają lepszą detoksykację poprzez pocenie się,
- poprawiają sen i odporność,
- poprawiają funkcje wykonawcze ciała.

Badania pokazują, że kobiety sprawne fizycznie w wieku średnim są mniej zagrożone rozwojem otępienia. Jeżeli mimo wszystko wystąpi u nich ten problem, to pojawi się znacznie później – przeciętnie w wie-

ku 90 lat, podczas gdy u kobiet niesprawnych fizycznie rozwija się on średnio w wieku 79 lat³.

Bez względu na to, ile masz lat, jak pokazują badania, możesz poprawić funkcjonowanie swego mózgu za pomocą ćwiczeń, ale duże znaczenie będzie miał rodzaj treningu, jaki wybierzesz.

Wypróbuj HIIT

Według jednego z badań trening interwałowy o wysokiej częstotliwości (HIIT, 4 odcinki ćwiczeń o wysokiej częstotliwości na bieżni, po 4 min każdy) poprawiał wydajność pamięci do 30%, podczas gdy umiarkowane ćwiczenia aerobowe lub rozciągające nie przynosiły znaczącej poprawy⁴.

Podnoś ciężary

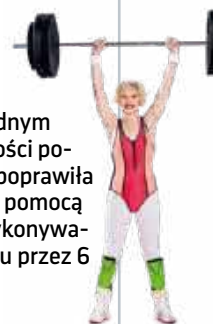
Kanadyjscy badacze stwierdzili, że grupa kobiet w wieku od 70 do 80 lat z łagodnym upośledzeniem zdolności poznawczych znacząco poprawiła wydajność pamięci za pomocą treningu siłowego, wykonywanego 2 razy w tygodniu przez 6 miesięcy⁵.

Weź rakieta

Dyscypliny z użyciem rakiet, od tenisa i squasha po tenis stołowy, mają tę zaletę, że oprócz ciała trenują także mózg. Osoby uprawiające taki sport są o 56% mniej zagrożone śmiercią z powodu chorób układu krążenia – co ma też wpływ na funkcjonowanie mózgu⁶. Uprawianie tenisa stołowego powiązane z lepszym funkcjonowaniem mózgu niż w przypadku tańca, spacerów czy gimnastyki⁷.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Neuroimage, 2018; 166: 230–8
- 2 Ageing Res Rev, 2020; 62: 101108
- 3 Neurology, 2018; 90: e1298–305
- 4 Appl Physiol Nutr Metab, 2020, 45: 591–600
- 5 Arch Intern Med, 2012; 172: 666–8
- 6 Br J Sports Med, 2017; 51: 812–7
- 7 J Exerc Rehabil, 2014; 10: 291–4



Czy zagraża Ci choroba Alzheimera?

Czerwona liczba przy każdym czynniku określa, jak bardzo zmienia on ryzyko choroby, np. **1,3** = wzrost o 30%
3 = wzrost ryzyka o 300%

CZYNNIKI RYZYKA

KRĄŻENIE KRWI

- ☐ Historia udaru **5**
- ☐ Historia chorób sercowo-naczyniowych, m.in. choroby wieńcowej/ zawałów/ niewydolności serca/ arytmii **2**
- ☐ Stan przednadciśnieniowy/ nadciśnienie w wieku średnim **2**
- ☐ Niskie ciśnienie krwi w późniejszym wieku **1,3**
- ☐ Zaburzenia erekcji
 - ☐ Wiek < 50 **1,7**
 - ☐ Wiek 50-64 **6,1**
 - ☐ > 65 lat **7,2**
- ☐ Ćwiczenia fizyczne rzadziej niż 2 x w tygodniu **2**

STARZENIE

- ☐ Wiek 65-84 **2**
- ☐ 85 lat i więcej **3,8**
- ☐ Oglądanie telewizji dłużej niż 2 godz. dziennie **2**
- ☐ Praca niewymagająca uczenia się nowych rzeczy lub emerytura bez nowych przedsięwzięć **2**
- ☐ Samotność lub izolacja społeczna **3,2**

STANY ZAPALNE

- ☐ Choroby przyzębia **2**
- ☐ Markery zapalne we krwi (wysoki poziom homocysteiny lub CRP) **2**
- ☐ Niski poziom kwasów tłuszczowych omega-3 **2**

GENETYKA

- ☐ Jeden członek rodziny z chorobą Alzheimera lub otępieniem **3,5**
- ☐ Więcej niż jeden członek rodziny z chorobą Alzheimera **7,5**
- ☐ Jeden gen APOE4 **2,5**
- ☐ Dwa geny APOE4 **10**

URAZY GŁOWY

- ☐ Pojedynczy uraz głowy z utratą przytomności **2**

- ☐ Kilka urazów głowy bez utraty przytomności **2**
- ☐ Utrata zmysłu węchu **2**

TOKSYNY

- ☐ Palenie papierosów ≥10 lat, aktualnie lub w przeszłości **2,3**
- ☐ Uzależnienie od alkoholu lub narkotyków/leków, aktualnie lub w przeszłości **4,4**
- ☐ Historia naświetlań z powodu raka głowy i szyi **3**
- ☐ Chemioterapia z powodu raka piersi **1,5**
- ☐ Przewlekłe narażenie na metale ciężkie, takie jak ołów, rtęć lub aluminium **1,5**
- ☐ Przewlekłe narażenie na pleśń **1,5**
- ☐ Zaburzenia czynności nerek **2**

ZDROWIE PSYCHICZNE

- ☐ Zespół stresu pourazowego (PTSD) **4**
- ☐ Choroba afektywna dwubiegunowa **2**
- ☐ Schizofrenia **2**
- ☐ Depresja **3,5**
- ☐ Przewlekły stres **2**

ZABURZENIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

- ☐ Choroby autoimmunologiczne
 - ☐ Stwardnienie rozsiane **1,5**

- ☐ Reumatoidalne zapalenie stawów **3**
- ☐ Toczeń rumieniowaty układowy **2**
- ☐ Choroba Crohna **1,5**
- ☐ Ciężka łuszczyca **3**
- ☐ Astma w wieku dorosłym
- ☐ Przewlekła borelioza lub inna aktywna infekcja **2**
- ☐ Opryszczka ust lub narządów płciowych **2**

ZABURZENIA HORMONALNE

- ☐ Niski poziom hormonu tarczycy, estrogenu lub testosteronu **2**
- ☐ Usunięcie macicy bez estrogenowej terapii zastępczej **2**
- ☐ Historia raka prostaty z leczeniem obniżającym poziom testosteronu **2**

CUKRYCZA/ OTYŁOŚĆ

- ☐ Stan przedcukrzycowy lub cukrzyca **3**
- ☐ Nadwaga lub otyłość w wieku średnim **3**
- ☐ Niedowaga w starszym wieku **2**

ZABURZENIA SNU

- ☐ Przewlekła bezsenność **2,3**
- ☐ Bezdech senny **2**

PODLICZENIE WYNIKÓW

Zsumuj liczbę występujących u Ciebie czynników ryzyka oraz wartości względne czynników ryzyka, podane wytłuszczonym drukiem

	Łączna liczba czynników ryzyka
	Względne wartości czynników ryzyka
	WYNIK CAŁKOWITY

Interpretacja:

0 do 6: Niskie ryzyko wystąpienia otępienia

7 do 14: Umiarkowane ryzyko

- Udaj się do lekarza na kontrolę.
- Usuń te czynniki ryzyka, na które masz wpływ, by obniżyć wynik całkowity.
- Pomyśl o regularnym wykonywaniu internetowych testów pracy mózgu, by śledzić postępy.

≥15: Wysokie ryzyko

- Wyeliminuj lub wylecz tyle czynników ryzyka, ile tylko zdołasz.
- Rozważ wykonywanie corocznych testów spadku zdolności poznawczych, jak również bieżące monitorowanie w celu wychwycenia możliwie jak najwcześniej wszelkich oznak problemów z pamięcią.



z 36 dziurami. Należy załatać możliwie jak najwięcej „dziur”: od diety, poprzez ćwiczenia, aż po niedobory żywieniowe.

Istnieją różne odmiany diet zdrowych dla mózgu, lecz znaczna część każdego z tych protokołów polega na wyeliminowaniu cukru oraz produktów przetworzonych i skażonych pestycydami, zawierających prozapalne oleje (kukurydziany, rzepakowy i/lub słonecznikowy), a także związki chemiczne, takie jak glutaminian sodu (MSG) i czerwien allura (Red Dye#40), mogące wyzwać burze zapalne w mózgu.

Korzystne okazały się dieta ketogeniczna, zawierająca na tyle mało węglowodanów, by wprowadzić organizm – i mózg – w tryb spalania tłuszczów¹⁰, jak również post przerywany, w którym tłuszcze są spalane w wyniku głodówki trwającej co najmniej 12 godz. na dobę, tak jak w protokole Bredesena. Dr Perlmutter zaleca całkowite wyeliminowanie zbóż, łącznie z pszenicą i ryżem, natomiast dr Amen sugeruje eliminację produktów powiązanych z nieszczelnym jelitem i aktywnością układu odpornościowego, takich jak gluten, produkty mleczne i soja, na co najmniej miesiąc, by przekonać się, jaki mają one wpływ na umysł i nastrój. Te same diety wykorzystywane są w leczeniu przewlekłych schorzeń zapalnych, takich jak choroby autoimmunologiczne i cukrzyca, oraz chorób serca.

– Często tłumaczę pacjentom, że cokolwiek jest dobre dla ich serca, jest dobre również dla mózgu. A wszystko, co jest złe dla serca, jest złe i dla mózgu – mówi dr Amen.

To nie neurony gwałtownie starzeją się, gdy przybywa nam lat; to nasze naczynia krwionośne starzeją się najpierw. Oznacza to, że decydujące znaczenie ma wspomaganie przepływu krwi, niezbędnego do natlenienia i odżywienia mózgu oraz usuwania toksyn.

Harold i Mary Ellen Williams znaleźli lekarza, który rozumiał te koncepcje i posiadał przygotowanie w dziedzinie testów pod kątem schorzeń zapalnych, toksyn środowiskowych, a także zmian stylu życia w celu leczenia takich problemów.

– Badania krwi wykazały, że w moim organizmie istniał stan zapalny i brakowało mi pewnych składników odżywczych – mówi Harold. Usunął z diety gluten i produkty mleczne,

Po 2 miesiącach
miałem znacznie
lepszą pamięć. Znów
byłem w stanie
składać myśli
i podążać za tokiem
rozmowy.

zaczął przyjmować suplementy, m.in. witaminy D i z grupy B oraz kwasy tłuszczowe omega-3, a także rozpoczął codzienne ćwiczenia. Po miesiącu zaczął dostrzegać korzyści w całym organizmie.

– Trochę straciłem na wadze i moje stawy były w lepszej kondycji – opowiada. – Po 2 miesiącach miałem znacznie lepszą pamięć. Znów byłem w stanie składać my-

BIBLIOGRAFIA

- 1 AMANeul, 2020; e202831
- 2 LSE Care Policy and Evaluation Centre, Projections of older people with dementia and costs of dementia care in the United Kingdom, 2019–2040. November, 2019
- 3 Alzheimer's Association, Alzheimer's and Dementia in Australia. www.alz.org
- 4 US National Institute on Aging, Alzheimer's Disease Fact Sheet. www.nia.nih.gov
- 5 J Psychoactive Drugs, 2011; 43:1–5
- 6 Indian J Nucl Med, 2014; 29:210–21
- 7 J Postgrad Med, 2019; 65:33–7
- 8 PLoS One, 2015; 10: e0129659
- 9 J Alzheimers Dis, 2018; 65:1087–92
- 10 Int Rev Neurobiol, 2020; 155:141–68

Czy leki kradną Ci pamięć?

Wiele farmaceutyków uszczupla zasoby ważnych dla mózgu składników odżywczych, powodując uszkodzenia, które prowadzą do objawów przypominających otępienie. Psychiatra Daniel Amen mówi, że gdy zaczął stosować obrazowanie mózgu metodą SPECT, był w stanie zobaczyć negatywne skutki i ograniczenia przepływu krwi, spowodowane przez np. przez leki przeciwlękowe i przeciwbólowe. Oto lista najpopularniejszych medykamentów, które mogą być przyczyną problemów. Pamiętaj, by skonsultować się z lekarzem, zanim odstawisz jakikolwiek z nich!

Leki przeciwcukrzycowe powiązano z obniżeniem poziomu koenzymu Q10 i witaminy B12, które wywierają wpływ na funkcjonowanie mózgu. Szczególnie metformina została powiązana z podwyższonym ryzykiem chorób Alzheimera i Parkinsona¹.

Leki przeciwhistaminowe i antycholinergiczne, stosowane w szerokim zakresie schorzeń, od nietrzymania moczu i POChP po chorobę Parkinsona, wywierają wpływ na neuroprzebieżnik acetylocholinę, odgrywający ważną rolę w zapamiętywaniu i uczeniu się, jak również w innych funkcjach organizmu, takich jak praca serca i skurcze mięśni żołądka. Przeprowadzone przez naukowców z University of Washington badanie z 2019 r. wykazało, że osoby w wieku 65 lat i starsze, które przyjmowały leki antycholinergiczne, były bardziej narażone na rozwój otępienia niż te, które ich nie stosowały, a ryzyko było tym wyższe, im większa dawka kumulacyjna. Po 3 lub więcej latach wzrastało ono o 54%².

Benzodiazepiny są najczęściej przepisywanymi lekami uspokajającymi, stosowanymi zwykle w bezsenności i stanach lękowych. Kilka badań wykazało związek między ich długotrwałym stosowaniem a otępieniem³.

BIBLIOGRAFIA

- 1 BMJ Open Diabetes Res Care, 2020; 8: e001370; J Am Geriatr Soc, 2012; 60: 916–21
- 2 JAMA Intern Med, 2015; 175: 401–7
- 3 J Clin Neurol, 2019; 15: 9–19

śli i podążać za tokiem rozmowy. Moja dieta zdecydowanie poprawiła się i w dalszym ciągu zrzucałem kilogramy.

Po 6 miesiącach Harold, jak wspomina, stracił 15 kg i czuł się najlepiej od bardzo dawna. Zgubione kilogramy nie powracają już od ponad 4 lat.

Harold, mający obecnie 63 lata, uważa, że jego życie wyglądałoby dziś zupełnie inaczej, gdyby jego żona nie znalazła organizacji Sharp Again Naturally.

– Wiem, że gdybym nie natrafił na te informacje, rozpoznano by u mnie co najmniej reumatyzm i otępienie, przyjmowałbym teraz kilka leków na receptę i byłbym w znacznym stopniu odizolowany społecznie. Zmiany, których dokonałem, uratowały mi życie – przekonuje.

MIKROBIOM: *wróg czy przyjaciel?*

Bytujące w naszych jelitach bakterie mogą wytworzyć środowisko, które zniszczy nowotwór lub wręcz przeciwnie – przyspieszy jego wzrost!

Flora jelitowa wpływa nie tylko na przewód pokarmowy, ale także na takie narządy jak mózg, wątroba i trzustka¹. Jej dysbioza, polegająca na zmianach w składzie i funkcjonowaniu, przyczynia się do rozwoju różnych stanów patologicznych, w tym otyłości, cukrzycy, chorób neurodegeneracyjnych i... nowotworów². Badania mikrobiomu wykazały znaczące różnice w liczbie i rodzaju niektórych drobnoustrojów u osób cierpiących na raka w porównaniu z grupą kontrolną. Jak się okazuje, to, jakie zamieszkują w nas bakterie, koreluje ze stanem naszego zdrowia i odwrotnie.

Od infekcji do raka

Nasze ciała są stale narażone na działanie drobnoustrojów, zarówno rezydentnych, jak i przemijających, a także ich produktów ubocznych, w tym toksycznych metabolitów. Te ostatnie, krążąc w krwiobiegu, mogą przyczyniać się do wystąpienia lub rozwoju

nowotworów w lokalizacjach odległych od miejsca bytowania danego mikroba.

Oczywiście ten kij ma 2 końce. Kilka badań metagenomicznych z kontrolą przypadków sugeruje, że dysbioza w mikrobiocie komensalnej jest również związana z występowaniem konkretnych typów nowotworów w całym organizmie³.

I tak od dawna wiadomo, że zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* powoduje uporczywy stan zapalny i prowadzi do zapalenia żołądka, które u części zakażonych osób może skutkować rozwojem raka tego narządu. Drobnoustrój ten sprzyja powstawaniu guzów poprzez aktywację szlaku sygnałowego β -kateniny⁴. Z kolei bakterie *Salmonella typhi* łączy się z pewnym podtypem nowotworów pęcherzyka żółciowego. Znamy też bakterie, które towarzyszą rakowi płaskonabłonkowemu jamy ustnej.

Właściwie zaskakujące jest, że dopiero teraz do tego grona dołączył rak jelita grubego. Analiza próbek metagenomicznych kału pobranego od pa-

cjentów cierpiących na ten nowotwór pozwoliła zidentyfikować w nim bakterie *Porphyromonas asaccharolytica*, *Fusobacterium nucleatum*, *Bacteroides fragilis*, *Parvimonas micra*, *Prevotella intermedia*, *Alistipes finegoldii* i *Thermonaerovibrio acidaminovorans*. Zdaniem uczonych mikroby te mogą służyć jako bakteryjne markery diagnostyczne⁵.

W innych testach stwierdzono, że w badanych guzach jelita grubego i odbytnicy niemal nieobecne były bakterie typowe dla mikrobiomów ludzi zdrowych – *Bacteroidetes* i *Firmicutes* – podczas gdy znacząco nadreprezentowany był tam wspomniany wyżej inwazyjny beztlenowiec (*Fusobacterium nucleatum*), wcześniej związany z zapaleniem przyzębia i wyrostka robaczkowego.

Co więcej, przekonujące dowody sugerują, że połączenie 2 szczepów bakterii kolonizujących jelito grube może znacznie zwiększać ryzyko rozwoju raka. Naukowcy z Uniwersytetu Johnsa

Hopkinsa w Baltimore przeprowadzili doświadczenia na myszach, z których wynika, że nieprawidłowa flora bakteryjna może sprzyjać procesom zapalnym w jelicie grubym, powodując uszkodzenia błony śluzowej, a w konsekwencji również rozwój zmian nowotworowych. Zespół kierowany przez dr Christine M. Dejea w tym celu skupił się na próbkach pobranych od pacjentów mających uwarunkowania genetyczne w kierunku zachorowania na raka jelita grubego. Najliczniej występowały w nich *Escherichia coli* i *Bacteroides fragilis*. Uczniowie przenieśli drobnoustroje do organizmów myszy. U gryzoni, którym przeszczepili tylko jeden gatunek mikroba, w jelicie grubym rozwijało się po kilka możliwych do usunięcia guzów. Jednak gdy badacze umieścili w ich trzewiach oba szczepy bakterii, pojawiała się zdecydowanie więcej nowotworów, a szanse na przeżycie zwierząt spadały niemal do zera⁶!

Chociaż flora jelitowa wpływa na kancerogenezę poprzez mechanizmy niezależne od stanu zapalnego i układu immunologicznego, to jednak najbardziej rozpoznawalne jest właśnie powiązanie z układem odpornościowym. Dzieje się tak, ponieważ rezydentna mikroflora odgrywa kluczową rolę w aktywacji, treningu i modulowaniu odpowiedzi immunologicznej gospodarza.

Pełzający płomień

Przewlekły stan zapalny wpływa na zmianę mikrobioty, promuje ekspansję bakterii⁷ *Enterotoxigenic Bacteroides fragilis* (ETBF) i odgrywa ważną rolę w karcynogenezie. Sprzyja bowiem tworzeniu się guzów w okrężnicy poprzez stymulowanie nadmiernej odpowiedzi immunologicznej przez komórki Th17. W pewnym eksperymencie udowodniono, że mikroby te indukują stany zapalne i proliferację komórek rakowych lub hamują ich apoptozę poprzez stymulowanie wytwarzania cytokin⁸ i chemokin.

W mysim modelu bakterie *Peptostreptococcus anaerobius* nie tylko oddziałują z receptorem toll-podobnym 2 (TLR2) i TLR4, ale też modulują różne typy komórek odpornościowych, w tym supresorowych, makrofagów i granulocytowych neutrofilów związanych z guzem⁹ w korzystny dla

„W pewnym eksperymencie udowodniono, że *Enterotoxigenic Bacteroides fragilis* (ETBF) indukują stany zapalne i proliferację komórek rakowych lub hamują ich apoptozę poprzez stymulowanie wytwarzania cytokin i chemokin”

niego sposób. Z kolei *Fusobacterium nucleatum* wywołuje reakcje zapalne i onkogenne poprzez czynniki wirulencji, w tym FadA, Fap2 i LPS¹⁰.

Jednak jak dowodzą badacze z Nowego Jorku na mysim modelu raka wątrobowokomórkowego, mikroflora jelitowa jest zbędna do inicjacji guza, ale ważna dla jego rozrostu¹¹.

Zdrajcy i sprzymierzeńcy

Co gorsze lokatorzy naszych jelit wpływają również na skuteczność leczenia raka! Na przykład *Gammaproteobacteria* są kluczowymi drobnoustrojami, które metabolizują lek chemioterapeutyczny – gemcytabinę – do jej nieaktywnej postaci¹².



Tajemniczy maślan

Błonnik jest probiotykiem fermentowanym przez bakterie do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, które mogą osiągnąć bardzo wysoki poziom (mM) w świetle okrężnicy¹, a maślan to jeden z najpowszechniejszych spośród tych krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, selektywnie transportowany do nabłonka okrężnicy. W przeciwieństwie do większości komórek w organizmie, wykorzystujących glukozę jako główne źródło energii, kolonocyty polegają na maślanie, który zaspokaja ok. 70% swoich potrzeb energetycznych². Jako kwas tłuszczowy maślan jest oksydacyjnym źródłem energii, podlegającym β-oksydacji, po której następuje cykl kwasu trichlorooctowego wewnątrz mitochondriów. Ponieważ praktycznie cały maślan pochodzi z bakterii, a nie bezpośrednio z pożywienia, kolonocyty myszy wolnych od zarazków mają suboptymalną energetyczność, w tym ok. 50% niższe poziomy trisfosforanu adenosyny, i w konsekwencji ulegają autofagii³.

Błonnik odgrywa rolę w zapobieganiu rakowi jelita grubego, a maślan jest jedną z najbardziej prawdopodobnych cząsteczek hamujących rozwój nowotworów. Badania mikrobiomu wykazały mniej bakterii wytwarzających maślan w przypadkach raka jelita grubego niż w grupie kontrolnej⁴.

Ze względu na silne działanie przeciwzapalne maślanu, badacze przypuszczają, że ma on również właściwości hamujące rozwój nowotworów, które nie są autonomiczne dla komórek rakowych. Przykładowo maślan łagodzi stan zapalny związany z zapaleniem okrężnicy zarówno u gryzoni, jak i u ludzi⁵.

BIBLIOGRAFIA

1. Mol. Nutr. Food Res., 49, 609-619
2. Gut, 21, 793-798
3. PLoS One, 7, e46589
4. J Gastroenterol Hepatol. 2008 Aug;23(8 Pt 1):1298-303
5. Aliment. Pharmacol. Ther., 27, 104-119

Z kolei *Fusobacterium nucleatum* powiązana z rakiem jelita grubego¹³, przełyku, żołądka, płaskonabłonkowym głowy i szyi oraz rakiem trzustki, hamuje cytotoksyczność komórek NK (naturalnych zabójców) poprzez interakcję z immunoglobuliną limfocytów T, reguluje lokalizację bakterii w guzach jelita grubego i indukuje śmierć komórek w ludzkich limfocytach¹⁴. Poza działaniem pronowotworowym *F. nucleatum* przyczynia się do chemooporności.

Jednak są i takie drobnoustroje, które wspierają działanie chemoterapeutyków. Nowe badania przeprowadzone przez uczonych z Lawson Health Research Institute i Western University wskazuje na kluczową interakcję między nimi u pacjentów z nowotworem prostaty. Naukowcy mówią wprost: „bakterie w jelitach odgrywają rolę w wynikach leczenia”.

“Flora bakteryjna może zwiększać lub zmniejszać podatność na raka i jego progresję poprzez różne mechanizmy, takie jak modulowanie stanu zapalnego, wpływ na stabilność genomową komórek gospodarza i wytwarzanie metabolitów”

Tradycyjne terapie raka prostaty mają na celu pozabawienie organizmu androgenów, które są odpowiedzialne za wzrost guza. Niestety nie zawsze są skuteczne. W takich sytuacjach lekarze sięgają po octan abirateronu. Jest on podawany doustnie, co wymusza jego kontakt z zamieszkującymi przewód pokarmowy drobnoustrojami i – jak się okazuje – ma doniosłe skutki. Badacze odkryli, że mikrobiomy jelitowe pacjentów przyjmujących tę substancję zmie-

niły się drastycznie. Bakterie bytujące w jelitach metabolizowały lek, co prowadziło do znacznego wzrostu szczepu *Akkermansia muciniphila*, określanego jako „probiotyki nowej generacji” ze względu na jego zdolność wzmacniania odpowiedzi na leki do immunoterapii raka. Namnożenie *Akkermansia muciniphila* doprowadziło również do zwiększonej produkcji witaminy K2, znanej z właściwości przeciwrakowych, które mogą hamować wzrost guza¹⁵.

Inne prace dowodzą, że bez flory bakteryjnej niektóre leki przeciwnowotworowe byłyby bezużyteczne. I tak cyklofosfamid (CTX), który normalnie zmienia skład mikrobioty jelitowej u myszy i sprzyja translokacji specyficznych bakterii Gram-dodatnich, podawany gryzoniom o wyjąłownionych trzewiach prowadzi do lekooporności¹⁶.

Aby scharakteryzować funkcję mikrobioty w kancerogenezie, mysie modele raka zostały poddane leczeniu antybiotykami. Były również utrzymywane w stanie wolnym od zarazków lub zostały skolonizowane przez określone bakterie w specjalistycznych (gnotobiotycznych) obiektach. Badania te pokazują, że flora bakteryjna może zwiększać lub zmniejszać podatność na raka i jego progresję poprzez różne mechanizmy, takie jak modulowanie stanu zapalnego, wpływ na stabilność genomową komórek gospodarza i wytwarzanie metabolitów, które działają jako inhibitory deacetylazy histonowej w celu epigenetycznej regulacji ekspresji genów. Jednocześnie jednak dieta może modulować skład społeczności drobnoustrojów w naszych jelitach¹⁷...

Dr Jekyll i pan Hyde

Naukowców od dawna zastanawiało, jak to się dzieje, że nowotwór jelita cienkiego jest dość rzadki (2%), natomiast po sąsiedztwie, w jelicie grubym, rozwija się bardzo często (98%) i jest



Uwaga, niebezpieczeństwo!

Naukowcy z Uniwersytetu w Virginii odkryli, że niektóre bakterie jelitowe mogą wpływać na przerzutowanie nowotworów piersi.

Większość przypadków raka piersi jest napędzana hormonami – progesteronem lub estrogenem. Jednak wciąż nie wiemy, dlaczego niekiedy u pacjentek występuje agresywna jego forma, która wywołuje przerzuty. Poprzednie badania wskazywały, że otyłość, częste stosowanie antybiotyków oraz dieta miały związek z agresywnością nowotworu. Czynniki te są także powiązane ze składem mikrobioty jelitowej. Badacze postanowili więc zbadać, czy ma ona wpływ na agresywność nowotworu piersi. Aby zaburzyć równowagę flory bakteryjnej u myszy laboratoryjnych, podali im wysokie dawki antybiotyków. Następnie wszczepili im komórki nowotworowe i obserwowali ich rozwój. Zaburzenie w składzie mikrobioty spowodowało, że komórki raka piersi stały się bardziej inwazyjne i zaczęły przerzutować do innych organów. Zdaniem naukowców dysbioza wywołuje stan zapalny w obszarze gruczołu piersiowego oraz odkładanie kolagenu w środowisku komórek nowotworu (czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo przerzutów).

Warto tu podkreślić, że takie zaburzenia, spowodowane antybiotykoterapią, nieprawidłową dietą, otyłością oraz różnymi chorobami, są bardzo częste w naszej populacji, a to wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju różnych nowotworów¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Cancer Res. 2019 Jul 15;79(14):3662-3675

jedną z głównych przyczyn zgonów z powodu nowotworów. Co sprawia, że guzy wolą ulokować się w jelicie grubym? Po-
dejrzewali, że w grę wchodzi mikrobiom. Jelito cienkie zawiera
niewiele bakterii, podczas gdy w okrężnicy jest ich mnóstwo.

Zespół prof. Yinona Ben-Neriaha z Uniwersytetu Hebraj-
skiego w Jerozolimie odkrył, że promujące nowotwór mutacje
same w sobie wcale nie muszą być czymś szkodliwym. Wręcz
przeciwnie. Mutacje te, w środowisku panującym w jelitach,
mogą pomagać organizmowi w zwalczaniu nowotworów.

Uczeni skupili się na roli genu TP53, obecnego w każ-
dej komórce. Wytwarza on białko p53, której zadaniem
jest tłumienie niekorzystnych mutacji w komórce. Jeśli
jednak p53 zostaje uszkodzona, przestaje chronić komór-
kę. Zaczyna działać w sposób przeciwny, niż powinna:
pomaga w rozwoju i rozprzestrzenianiu się nowotworu.

Aby przetestować swoją teorię, naukowcy wprowadzili do je-
lit myszy zmutowane białko p53 wywołujące raka jelit. Ku ich
zdumieniu proteina ta uległa tam zmianie w swoją normalną,
tłumiącą nowotwór wersję. Gdy jednak zmutowana – szko-
dliwa – proteina została wprowadzona do jelita grubego, nie
uległa zmianie i pozostała w formie promującej nowotwór.
Drobnoustroje pokazały swoje 2 oblicza: w jelicie cienkim z za-
ciekłością doprowadziły do jej zmiany w białko chroniące
przed nowotworem, podczas gdy w okrężnicy całkowicie zmie-
niały kurs i wraz ze zmutowaną p53 promowały wzrost raka!

Izraelczycy jednak na tym nie poprzestali. Chcąc spraw-
dzić, czy to flora bakteryjna jest głównym czynnikiem decy-
dującym o sposobie działania zmutowanej p53 w jelitach,
zastosowali antybiotyki, którymi zniszczyli mikrobiom
jelita grubego. Po takim zabiegu uszkodzona proteina nie
mogła nadal wspierać rozprzestrzeniania się choroby.

Jak do tego doszło? Zdaniem izraelskich badaczy win-
ne mogą być... antyoksydanty. Kiedy karmili myszy dietą
bogatą w przeciwutleniacze, ich flora jelitowa przyspie-
szyła tryb rakotwórczy p53. Prawdopodobnie wysokie
poziomy metabolitów – występujące w niektórych bakte-
riach i żywności bogatej w przeciwutleniacze – zapew-
niają środowisko niezwykle przyjazne dla zmutowanych
genów, a to z kolei przyspiesza wzrost nowotworu¹⁸.

Od lat mówiono nam, że antyoksydanty chronią komór-
ki przed utlenianiem powodowanym przez wolne rodniki,
które mogą sprzyjać chorobom serca, rakowi i innym
schorzeniom. Tymczasem niekiedy bywa odwrotnie!

Probiotyki w akcji

Skoro na ogół dobroczynne antyoksydanty mogą
nam wyciąć paskudnego psikus, to jak wyglą-
da sprawa z żywymi kulturami bakterii?

Przeprowadzono liczne badania w celu zbadania wpły-
wu probiotyków i prebiotyków na leczenie nowotworów.
W niektórych z nich odnotowano lepsze wyniki kliniczne
pacjentów otrzymujących probiotyki¹⁹. Perspektywne bada-
nie interwencyjne na osobach cierpiących na nowotwór jelita
grubego ujawniło, że podanie *Lactobacillus acidophilus* NCFM
i *Bifidobacterium lactis* BI-04 zmieniło ich profil mikrobiolo-
giczny. Zastosowane preparaty zwiększyły liczebność bakterii
wytwarzających maślan, takich jak *Faecalibacterium* i *Clostri-
diales spp.*, jednocześnie zmniejszając liczebność rodzajów

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Polecany osobom z zaparciami oraz odchudzającym się.

Dostarcza prozdrowotnych bakterii.*

Regulobon

Suplement diety



Wybierz jakość farmaceutyczną!



Łupina nasienna babki jajo-
watej wspomaga pracę jelit
i wypróżnianie. Naturalna
inulina z cykorii przyczynia się
do zachowania prawidłowego

składu flory bakteryjnej jelit, co ma znaczenie w przypadku
antybiotykoterapii oraz stosowania leków przeciwbólowych
i przeciwzapalnych. Ponadto z publikacji naukowych wynika, że
błonnik wspiera naturalną odporność organizmu oraz sprzyja
utrzymaniu prawidłowej masy ciała („Normy żywienia dla popula-
cji Polski”; Instytut Żywności i Żywienia; 2017).

* 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

związanych z rozwojem raka, w tym *Fusobacterium* i *Peptostreptococcus*²⁰.

W modelach zwierzęcych odnotowano także, że prócz zmiany składu mikrobiomu probiotyki łagodziły stan zapalny (dotyczy to również wrzodziejącego zapalenia jelita), hamowały wzrost guza²¹ oraz chroniły zdrowe komórki przed promieniowaniem, podnosząc w ten sposób skuteczność terapii przeciwnowotworowej²².

Ponadto regulowały procesy metaboliczne gospodarza oraz modulowały jego układ odpornościowy. Z tych względów stosowanie probiotyków i prebiotyków jest proponowane jako potencjalna terapia wspierająca leczenie przeciwnowotworowe.

Udowodniono, że probiotyki i prebiotyki mogą podwyższyć bezpieczeństwo stosowania oraz minimalizować występowanie efektów ubocznych standardowych terapii przeciwnowotworowych. Poza bezpośrednim przywracaniem homeostazy mikroflory jelitowej probiotyki prezentują szereg funkcji przeciwnowotworowych. Przyczyniają się do stymulowania układu immunologicznego, usprawniają działanie bariery jelitowej poprzez wydzielanie molekuł przeciwnowotworowych oraz antyoksydacyjnych, a w końcu poprzez aktywację komórek mononuklearnych limfocytów i podwyższenie produkcji immunoglobuliny A.

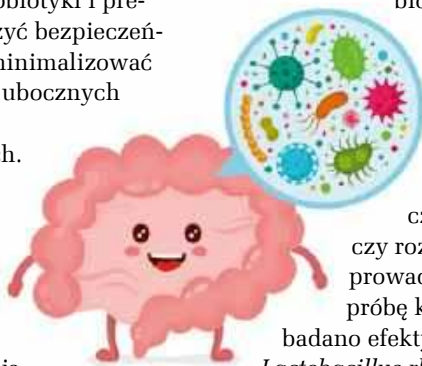
Suplementacja żywymi kulturami bakterii prowadzi do aktywowania fagocytów, które przyczyniają się do utrzymywania stanu czujności przeciwko komórkom nowotworowym, w szczególności we wczesnych fazach rozwoju. W przypadku raka jelita grubego suplementacja probiotykami w celu modulowania mikrobiomu oraz odpowiedzi immunologicznej okazała się potencjalnie obiecującym podejściem do hamowania progresji raka i podwyższenia efektywności chemioterapii.

Badania na zwierzętach dowodzą, że występujące naturalnie *Bifidobacterium longum* i *Bifidobacterium breve* spowodowały istotną redukcję rozwoju nowotworów oraz podwyższyły efektywność immunoterapii przeciwciałami

„U chorych na raka prócz zmiany składu mikrobiomu probiotyki łagodziły stan zapalny, hamowały wzrost guza oraz chroniły zdrowe komórki przed promieniowaniem, podnosząc w ten sposób skuteczność terapii przeciwnowotworowej”

anty-PD-L1. Natomiast podawanie *Lactobacillus lactis* spowodowało redukcję stężenia nadtlenu wodoru oraz aktywności peroksydazy, co w badaniach na myszach doprowadziło do obniżenia stanu zapalnego tkanki jelitowej oraz zmniejszenia jej uszkodzeń.

Niektóre analizy wykazały, że probiotyki efektywnie wspierają leczenie chemio- i radioterapią pacjentów z rakiem jelita grubego. Podawanie *Lactobacillus rhamnosus* obniżyło częstotliwość biegunek czy rozstroju żołądka. Przeprowadzono randomizowaną próbę kliniczną, w której badano efektywność oraz tolerancję *Lactobacillus rhamnosus* u chorych z biegunką spowodowaną radioterapią. Potwierdziła ona, że u pacjentów zażywających probiotyki biegunki występowały rzadziej i w mniejszym stopniu.



Prebiotyki też pomogą

Te niestrawne składniki żywności wybiórczo stymulują wzrost i/lub aktywność określonej mikroflory jelitowej, co zapewnia korzyści zdrowotne. Typowe prebiotyki obejmują źródła błonnika pokarmowego, takie jak inulina, która sprzyja wzrostowi *Bifidobacteria*. Szereg prebiotyków odgrywa rolę w zapobieganiu nowotworom²³.

Polifenole zawarte w diecie należą do najczęściej badanych prebiotyków. Obejmują flawonoidy, kwasy fenolowe i ligniny obecne w herbacie, winie, owocach, orzechach i warzywach.

Kwas elagowy to polifenol obecny w niektórych jagodach i orzechach, który ma właściwości przeciwrakowe. Jest metabolizowany przez mikrobiotę okrężnicy do urolitin, które mają działanie proestrogenne i antyestrogenne zależnie od potrzeby²⁴. Urolitiny mogą również

redukować stan zapalny, w którym pośredniczy COX-2, tak więc przeciwnowotworowe działanie tego prebiotyku może obejmować wiele szlaków²⁵.

Daidzeina jest rozkładana przez mikroflorę jelitową do equolu²⁶. Ten związek można wykryć tylko u 30-40% osobników i chociaż przyczyna tego nie jest znana, może to częściowo wynikać ze względnej obfitości określonych bakterii. Zdolność do wytwarzania equolu jest dodatnio skorelowana z bakteriami redukującymi siarczan i ujemnie skorelowana z *C. coccoides* i *Eubacterium rectale*²⁷. Niektóre badania epidemiologiczne wykazały korelacje między bakteriami produkującymi equol a zmniejszonym ryzykiem raka piersi u kobiet i prostaty u mężczyzn. Jednak zależności te zaobserwowano jedynie w populacjach azjatyckich²⁸. Nie jest jasne, czy te różnice etniczne wynikają z odmienności w genetyce, mikrobiocie lub diecie (np. spożycie soi).

BIBLIOGRAFIA

1. Cell 2019;178:795-806
2. Cell 2019;176:e16:998-1013; Cancer Cell 2018;33:954-6
3. Cancer Prev Res April 1 2017 (10) (4) 226-234
4. Nat Rev Cancer 2010;10:403-14
5. JAMA 2004;291:187-94
6. Science. 2018 Feb 2;359(6375):592-597
7. Science 2012;338:120-3.
8. Sci Adv 2019;5:eau6547
9. Gastroenterology 2017;152:1419-33
10. Cell Host Microbe 2013;14:195-206
11. Cancer Cell. 2012 Apr 17;21(4):504-16
12. Science 2017;357:1156-60
13. Braz J Microbiol 2015;46:1135-40
14. Immunity 2015;42:344-55
15. Nat Commun 11, 6394 (2020)
16. Science 2013;342:971-6
17. Carcinogenesis, Volume 35, Issue 2, February 2014, Pages 249-255
18. Nature 586, 133-138 (2020)
19. Oncol Lett 2019;17:2836-48
20. MJ Open Gastroenterol 2017;4:e000145
21. J Hepatol 2012;57:803-12
22. BMC Gastroenterol 2019;19:131
23. J Nutr Biochem. 2009 Oct;20(10):743-52
24. J Agric Food Chem. 2006 Mar 8;54(5):1611-20
25. Br J Nutr. 2010 Aug;104(4):503-12
26. Exp Biol Med (Maywood). 2005 Mar;230(3):155-70
27. J Nutr. 2007 Oct;137(10):2242-6
28. J Nutr. 2010 Jul;140(7):1369S-72S



„Posunę się nawet do stwierdzenia, że prawdopodobnie palenie miało coś wspólnego z moim rakiem trzustki”

Patrick Swayze

Przymierze przeciwko podstępnemu zabójcy

Rak trzustki jest jednym z najgroźniejszych nowotworów, a jego złośliwość wiąże się ze złym rokowaniem. W dodatku jest bezwzględny i nie przebiera: dotyka bogatych, biednych, sławnych i pospolitych. Nie ma dla niego znaczenia, że jesteś genialnym zdobywcą nagrody Nobla (Ralph Steinman) lub współwłaścicielem Apple (Steve Jobs). Przez lata potrafi rozwijać się po cichu, nie dając żadnych objawów. Kiedy już zostaje wykryty, najczęściej jest za późno na skuteczne leczenie.

Liczba zachorowań na raka trzustki stale rośnie, a z nią śmiertelność. Od 1990 do 2017 r. liczba chorych na świecie zwiększyła się o 130%. W Polsce zapadalność na raka trzustki w ciągu ostatnich 30 lat wzrosła prawie dwukrotnie. Liczba zgonów wynosi natomiast ok. 5 tys. rocznie. Największy wzrost zachorowalności nastąpił wśród kobiet. Czynniki mający znaczący wpływ na rozwój raka trzustki są: palenie – dwukrotny wzrost ryzyka (dr Lubomir Bodnar), otyłość – wzrost o 30%, nadużywanie alkoholu, przewlekłe zapalenie trzustki, cukrzyca, predyspozycje genetyczne, *Helicobacter pylori*, a ostatnie badania potwierdzają, że także obecność w przewodzie pokarmowym grzybów *Malassezia* (2019, badania prof. Anthony'ego L. Komaroffa).



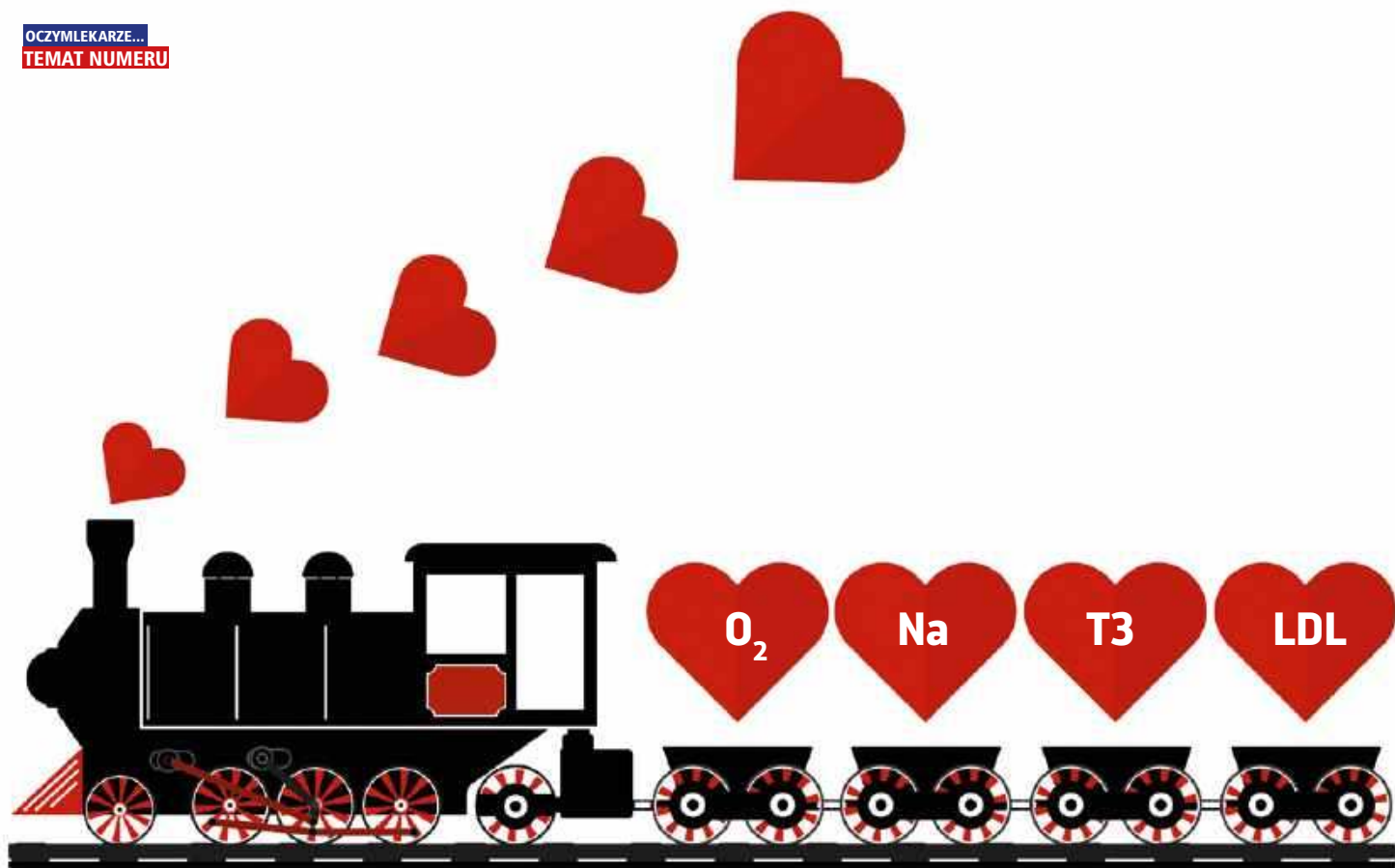
Nasze Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach koło Warszawy pomaga pacjentom zmagającym się z tą podstępna chorobą. Od lat stosujemy kombinacje roślin leczniczych i preparaty naturalne, tworzone w oparciu o obserwacje empiryczne u ludzi prowadzone przez tzw. plemiennych lekarzy z Peru. Ich czystość i skuteczność jest następnie weryfikowana badaniami naukowymi. Z tego powodu nasze Centrum na stałe współpracuje z naukowcami z Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz prof. Krzysztofem Gulewiczem z Instytutu Chemii Bioorganicznej w Poznaniu. Nasi farmaceuci i lekarze zawsze dobierają kurację indywidualnie dla każdego pacjenta, stosując rośliny

o unikalnym składzie fitochemicznym, np. z acacetinem – flawonoidem regenerującym trzustkę, fenolami (*Geranium dielsianum*), unikalnym połączeniem siarczkowym (mucura), alkaloidami i acetogeninami (flaszowiec miękkościernisty). Stosowane przez nas rośliny to: agracejo, abuta, vilcaccora, cuti cuti, pasuchaca i inne. Specjalnie pod kątem leczenia trzustki i wątroby opracowaliśmy produkt Ganotumeric. Ponadto z powodzeniem stosujemy wyciągi z grzybów wschodnich, jak np. maitake (frakcja D), reishi (zarodniki), *Coriolus versicolor*.

Gdy medycyna akademicka nie daje już nadziei, my odnotowujemy zwiększenie przeżywalności pacjentów do 2,5; 3, a nawet 7 lat. UWAGA: ze statystyk wynika, że od diagnozy 5 lat przeżywa jedynie 5-6% pacjentów.

Wspomagamy też skutecznie leczenie stanów zapalnych trzustki i wątroby, marskości wątroby oraz obecności w przewodzie pokarmowym *Helicobacter pylori* i grzybiczy jelit, która także często prowadzi do raka trzustki.

**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
vilcaccora@biorelax.pl
apteka@unadegato.pl**



Pociąg do serca

Wszystko zaczyna się od skurczu serca... To on wypycha krew w podróż do najdalszych zakątków organizmu. Jej przebieg w dużej mierze zależy od nas.

Układ krążenia można porównać do kolei – może nie do PKP, ale tych japońskich, gdzie sieć połączeń jest gęsta, a pociągi mkną po torach bez opóźnień. Dworzec centralny to serce. Waży niecałe 0,5 kg. Ma własną instalację elektryczną, która umożliwia wykonywanie rytmicznych skurczów. W spoczynku wykonuje 60-90 uderzeń na minutę. W ciągu ludzkiego życia bije średnio 2,5 mld razy.

Leży pośrodku klatki piersiowej, składa się z 2 przedsionków, 2 komór i 4 zastawek. Do przedsionków – umieszczonych na górze organu – wpływa krew z całego organizmu. Z nich przedostaje się na dół, do komór, które wypychają ją w dalszą drogę. Gdy lewa komora się kurczy, wypływa z niej natlenowana krew bogata w składniki odżywcze, czyli z naszego dworca wyrusza skład

zaopatrzony w glukozę, aminokwasy, tłuszcze oraz tlen konieczny do spalania niektórych z tych związków, przenoszony za pomocą hemoglobiny – czerwonego barwnika krwi. Jego trasa wiedzie tętnicą główną, czyli aortą, która rozgałęzia się na tętnice – różowe sprężyste rurki rozszerzające się i zwężające wraz z uderzeniami serca. W sumie mamy ich 27. Dlaczego tętnią w takt jego skurczów z częstotliwością ok. 70 razy na minu-

tę, 4 200 razy na godzinę i ponad 100 tys. razy na dobę?

Sieć połączeń

Sekret tkwi w ich budowie. Tętnice mają 3 warstwy: błonę wewnętrzną wysłaną idealnie gładkim śródbłonkiem, błonę środkową zbudowaną z przebiegających okrężnie włókien mięśniowych oraz błonę zewnętrzną (przydanek), którą stanowi tkanka łączna. Duże tę-



Zdrowa tętnica



Początkowe odkładanie lipoprotein



Płytka miażdżycowa zaburza przepływ krwi



Bardzo zwężona tętnica

nice zbudowane są niemal wyłącznie ze sprężystych błon i włókien, średnie i małe – z sporej ilości tkanki mięśniowej. Dzięki temu są wytrzymałe oraz mogą łatwo i nieprzerwanie kurczyć się i rozszerzać, niezmiennie rozprowadzając krew do narządów oraz tkanek.

Aorta przebiega przez tylną część klatki piersiowej i po przejściu przez tunel znajdujący się w przeponie przechodzi do jamy brzusznej, gdzie umiejscowiona jest na przedniej powierzchni kręgosłupa. Jej część biegnąca w okolicach serca nazywa się aortą wstępującą. Odchodzi z niej 2 gałęzie, których drożność nierzadko spędza sen z powiek chorym i lekarzom – to tętnice wieńcowe, które doprowadzają utlenowaną krew do mięśnia sercowego. Zwężenie lub zatkanie którejkolwiek z nich grozi zawałem. Wystarczy kilka minut od zamknięcia tętnicy wieńcowej, by odżywiające przez nią komórki obumarły.

Z kolei łuk aorty zaopatruje w krew górną część organizmu, to od niego odchodzą istotne dla naszego mózgu i oczu wewnętrzne tętnice szyjne. Pozostałe to trasy dojazdowe do reszty głowy, kończyn górnych i kręgosłupa.

Aorta piersiowa przez swoje rozgałęzienia doprowadza krew do oskrzeli, górnej części przełyku i mięśni klatki piersiowej. Natomiast po przekroczeniu tunelu w przeponie staje się aortą brzuszną, a następnie przechodzi w pień trzewny, od którego wiodą trasy do organów jamy brzusznej i nerek.

Mniej więcej na wysokości pępka aorta brzuszna dzieli się na 2 duże tętnice biodrowe, które wraz ze swoimi odgałęzieniami dostarczają prowiant m.in. narządom płciowym i kroczu, a później kończynom dolnym, aż po koniuszki palców stóp¹.

Na każdym przystanku trwa intensywny ruch towarowy i pasażerski. Układ dokrewny uwalnia do krwi hormony, a odpornościowy używa jej do transportu przeciwciał.

Waga mikrokrążenia

Gałęzie (bocznice) dużych tętnic stopniowo stają się coraz węższe, aż w końcu są tak cienkie jak włos – stąd nazwa naczyń włosowate. Całkowitą powierzchnię tych najmniejszych niteczek szacuje się na ok. 300 m²!

„Bywa, że pierwszą oznaką choroby jest zawał serca lub udar mózgu, jeśli zmiany miażdżycowe umiejscowią się w tętnicach wieńcowych lub szyjnych”

Właśnie te mikronaczynia biorą na siebie obowiązek zaopatrzenia komórek ciała w składniki odżywcze oraz usuwania produktów przemiany materii i substancji odpadowych – mają na tyle cienką ścianę naczyniową, zredukowaną do warstwy śródbłonna, że są przepuszczalne dla określonych związków.

Poza wymianą substancji odżywczych i metabolitów między krwią a tkankami do podstawowych funkcji mikrokrążenia zalicza się ochronę przed znacznymi wahaniami ciśnienia hydrostatycznego w sieci kapilar, które mogłoby zaburzyć procesy dyfuzyjne.

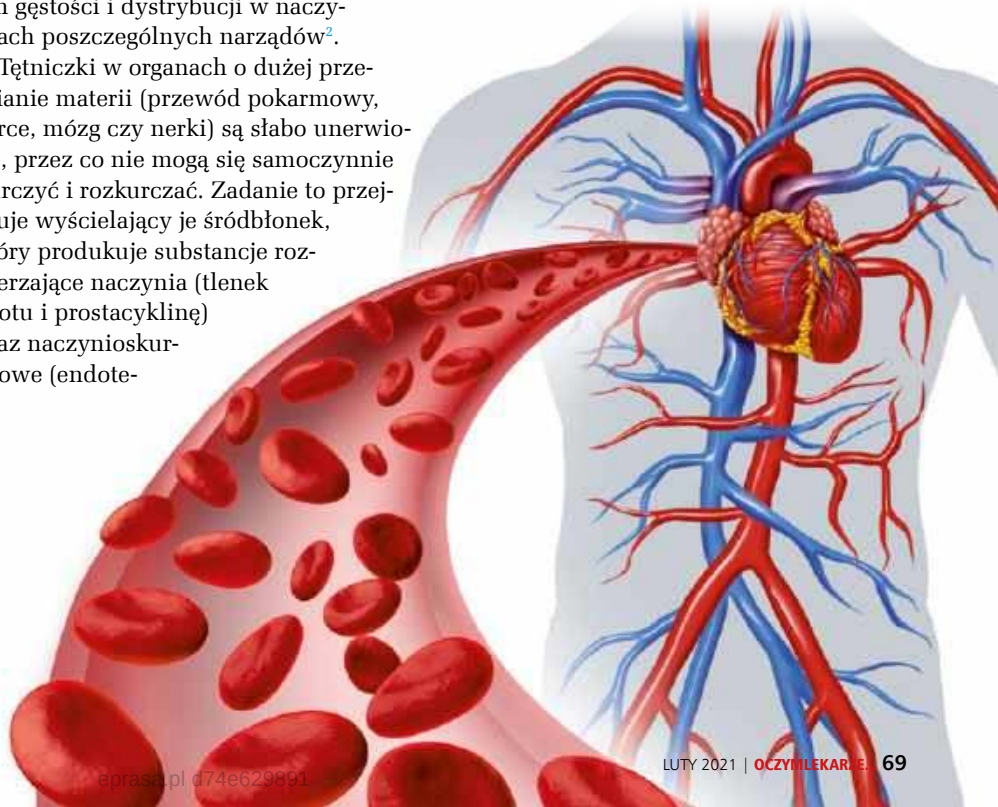
Wielkość dyfuzji (czyli wymiany gazów, metabolitów i elementów układu immunologicznego między krwią a wodną przestrzenią pozanaczyniową) zależy od przepuszczalności ściany naczyń włosowatych, natomiast powierzchnia wymiany – od stanu zwieraczy przedwłośniczkowych, wrażliwych na czynniki metaboliczne, hormonalne i nerwowe, które powodują rozszerzenie lub skurcz naczyń. Przepływ zmienia się również pod wpływem typu receptorów, ich gęstości i dystrybucji w naczyniach poszczególnych narządów².

Tętniczki w organach o dużej przemianie materii (przewód pokarmowy, serce, mózg czy nerki) są słabo unerwione, przez co nie mogą się samoczynnie kurczyć i rozkurczać. Zadanie to przejmują wyściełający je śródbłonek, który produkuje substancje rozszerzające naczynia (tlenek azotu i prostacyklinę) oraz naczyńskurczowe (endote-

linę i śródbłonkowy czynnik zwężający naczynia).

Jeśli jednak dojdzie do upośledzenia jego funkcji, np. w następstwie hiperglikemii, nadciśnienia tętniczego czy przewlekłego procesu zapalnego, konsekwencją będą najpierw zaburzenia czynności zaopatrywanego narządu³, a w dalszej perspektywie całego organizmu. Niedobór substancji odżywczych oznacza bowiem utrzymujący się deficyt energii w komórkach, co prowadzi do osłabienia ogólnej sprawności fizycznej i psychicznej.

Do zaburzeń mikrokrążenia dochodzi najczęściej w wyniku niewydolności krążenia ogólnego. Obserwuje się je również przy niedotlenieniu, podczas aktywacji układu immunologicznego czy procesów krzepnięcia⁴. Zmiany te pojawiają się także w chorobach tkanki łącznej, nerek oraz układu sercowo-naczyniowego (w tym przy nadciśnieniu) czy cukrzycy⁵. Przepływ krwi w kapilarach spada po urazach i poparzeniach, a nawet zatruciach (np. ołowiem). Jak widać mikrokrążenie odgrywa kluczową rolę w patofizjologii wielu chorób.



Jego zaburzenie prowadzi do znacznych nieprawidłowości przepływów oraz pogarsza utlenowanie tkanek.

Co się dzieje w tętnicach?

Przyczyny problemów należy doszukiwać się w naszym stylu życia. Prowadzące do nadwagi nieprawidłowa dieta, używki (zwłaszcza papierosy) oraz brak aktywności ruchowej sprawiają, że naczynia układu krążenia zaczyna toczyć miażdżyca. Jej rozwój przebiega w kilku etapach. Najpierw dotyka śródbłonek, który

„Śródbłonek pośredniczy w immunologicznej i zapalnej odpowiedzi, co może mieć wpływ również na choroby żył”

stanowi bufor między strumieniem krwi w naczyniu a reakcją i adaptacją ściany naczyniowej. Rejestruje obciążenia mechaniczne wywołane przez przepływ krwi i odpowiada na nie szybkimi zmianami czynności ściany naczyniowej. Kiedy nie wytwarza odpowiedniej ilości

substancji skurczających i rozkurczających naczyń, mikrokążenie ulega spowolnieniu. Śródbłonek pośredniczy także w immunologicznej i zapalnej odpowiedzi, co może mieć wpływ również na choroby żył. Nim jednak do tego dojdziemy, wspomnieć należy o innym powszech-

Nie bój się badać

Sprawdź serce i tętnice raz w roku. Choć serce to dyskretny organ, długo trzymający swoje kłopoty w tajemnicy, to jednak medycyna oferuje nam badania, które pozwolą trzymać rękę na pulsie i kontrolować kondycję układu sercowo-naczyniowego.

Ciśnienie

Norma waha się od 100/60 mmHg do 140/90 mmHg. Gdy pomiar jest niższy, można odczuwać osłabienie, jednak nie jest to mniejszy powód do niepokoju, niż gdy wartość słupa rtęci przekroczyła górną granicę. Wysokie ciśnienie niszczy naczynia krwionośne, prowadząc do zawału serca i udaru mózgu. Nadciśnienie tętnicze ma 32% Polaków w wieku 18-80 lat, czyli 10,5 mln dorosłej populacji. Aż 3 mln z nich o tym nie wie.

Warto je sprawdzać, bowiem czasami bywa jedyną widoczną oznaką, że w układzie krążenia źle się dzieje.

Pół godziny przed planowanym badaniem nie należy ćwiczyć, pić kawy i palić papierosów (to podnosi ciśnienie). Tuż przed badaniem warto skorzystać z toalety, bo pełny pęcherz może także zafałszować wyniki. Ciśnienie można też zmierzyć w domu. Miarodajny wynik uzyska się, gdy pomiar zostanie wykonany godzinę po posiłku. Rękaw do mierzenia ciśnienia należy zakładać na lewą rękę. Ciśnieniomierz nadgarstkowy zaś umieszczać tak, by dłoń była skierowana do góry, a mankiet urządzenia znajdował się 1,5 cm od dłoni.

Cholesterol

Spośród 18 mln osób mających wysokie stężenie cholesterolu we krwi ponad 10 mln nie ma o tym pojęcia! Gdy jego stężenie jest zbyt wysokie, przyczynia się do rozwoju miażdżycy. Całkowity cholesterol nie powinien przekraczać 200 mg/dl. Test wykonuje się na czczo (od ostatniego posiłku musi upłynąć co najmniej 12 godz.). Od czasu do czasu warto wykonać cały lipidogram. Po 30. r. ż. każdy powinien przeprowadzić taki test raz do roku.

Cukier

Gdy krew staje się zbyt słodka, cierpią naczynia krwionośne. Uszkadza je nadmiar glukozy. Nie powinna ona przekraczać 100 mg/dl. By wynik był prawidłowy, musisz być na czczo. Badanie można wykonać za pomocą glukometru.

Dwa warianty EKG

To badanie pozwala podglądać pracę serca w chwilach odpoczynku, jak i w czasie wysiłku. Dzięki temu możemy wykryć zmiany w sercu wywołane przez nadciśnienie lub miażdżycę. Po 40. r. ż. trzeba je wykonywać je raz w roku. Obowiązkowo zaś palące i osoby, u których w rodzinie występowały choroby układu krążenia. Przy najmniej na godzinę przed wykonaniem testu trzeba powstrzymać się od używek. Wyniki obu EKG musi zinterpretować lekarz.

Tętnice wieńcowe doprowadzające krew do damskiego serca są węższe i bardziej kręte niż u panów, a więc sprawiają więcej kłopotów przy ewentualnych ingerencjach medycznych. U kobiet trudno wykryć chorobę wieńcową. Spoczynkowe EKG wykrywa tylko drastyczne, patologiczne zmiany. Dlatego zalecanym badaniem jest EKG wysiłkowe. Jednak jego wynik bywa mało miarodajny, bowiem organizm kobiety często reaguje na wysiłek fizyczny... bólem. To sugeruje niedokrwienie.

Echo serca

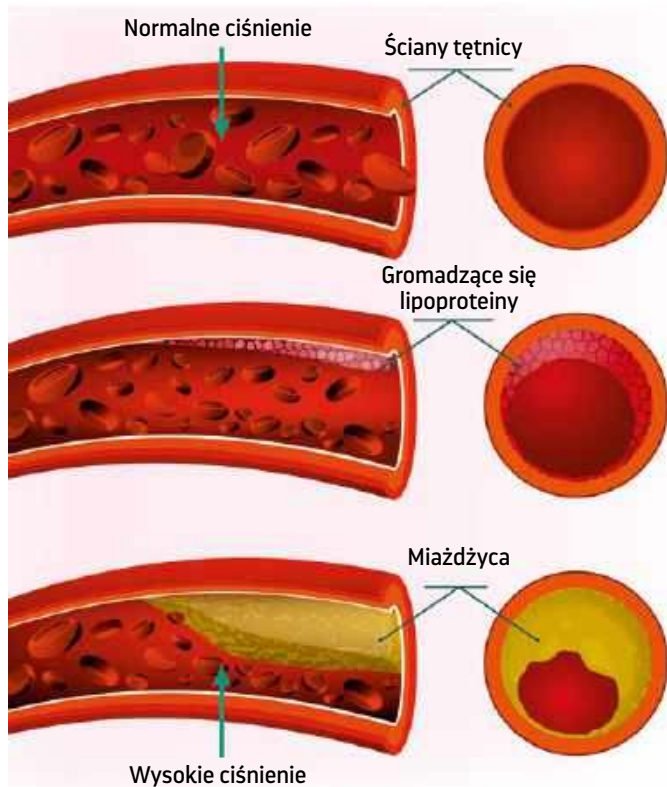
To badanie ultrasonograficzne mięśnia serca. Za jego pomocą lekarz ocenia wielkość i budowę serca, kurczliwość jego ścian i pracę poszczególnych zastawek. Echo pozwala wykryć, czy w osierdziu znajduje się płyn. Jest zabiegiem nieinwazyjnym. Czasami wykonywane bywa też echo przezprzełykowe. Wtedy pacjent musi być na czczo.

Obwód w pasie

To również istotny wskaźnik kondycji serca. Norma dla kobiet to 80 cm, a dla mężczyzn – 94 cm. Jeśli te wartości są przekroczone, konieczne trzeba zrzucić nadprogramowe kilogramy. Walcząc z nadwagą, warto wprowadzić korzystne dla serca zmiany w jadłospisie (więcej o tym na ostatniej stronie).

Gdy wyniki powyższych badań będą nieprawidłowe, kardiolog może zalecić wykonanie bardziej szczegółowych, np. holtera lub wymagającej hospitalizacji koronarografii.





nym schorzeniu układu krążenia, jakim jest nadciśnienie tętnicze wywodzące się również z dysfunkcji tej tkanki⁶.

Tymczasem w pierwszym etapie rozwoju miażdżycy ciśnienie tętnicze przez uszkodzony śródbłonek wciśka w ściany naczyń krwionośnych lipoproteiny o małej gęstości, czyli tzw. „zły” cholesterol (LDL). Dochodzi do tego najczęściej na rozgałęzieniach i rozwidleniach tętnic. W efekcie wytwarza się plamka żółta.

To jest ten moment, w którym wszystko jeszcze da się odwrócić, wystarczy modyfikacja diety i stylu życia. Jeśli jednak tego nie zrobimy, wokół ogniska stłuszczenia będą gromadzić się lipoproteiny o małej gęstości (LDL), krwinki białe (limfocyty i monocyty), a także włókniki i sole wapnia. Następstwem jest pogrubienie błony wewnętrznej tętnicy i zmiana plamki żółtej w blaszkę miażdżycową, która łatwo pęka. Gdy do tego dojdzie, odsłonięta zostaje błona środkowej tętnicy, do której zaczynają przylegać płytki krwi.

W efekcie miękka, elastyczna tętnica zmienia się w sztywną, wąską rurkę, której wewnętrzna powierzchnia pokryta jest szczelinami, owrzodzeniami i wybrzuszeniami. W takich warunkach łatwo dochodzi do krzepnięcia krwi i powstawania skrzepin (zkrzepów), które stopniowo rozrastają się, zwężając tętnice¹. To zaś powoduje zmniejszenie dopływu krwi do tkanek zaopatrywanych przez chorą tętnicę – gdy tory są zasypane śniegiem lub kamieniami, pociąg nie może dojechać. Oczywiście wtedy kierowany jest objazdem. Tak samo dzieje się w organizmie, krew szuka innych dróg, by dotrzeć do miejsca przeznaczenia, i próbuje przez małe tętniczki ominąć niedrożne miejsce. Gdy jednak dochodzi do zwężeń na różnych trasach (u 75% chorych blaszka odkłada się w wielu

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

plyn 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 zwężającego 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

miejscach jednocześnie) i coraz trudniej precyzyjnie się do stacji docelowej oraz zapewnić tkankom odpowiednie zaopatrzenie w tlen i substancje odżywcze, pojawiają się objawy choroby – może to być chromanie przestankowe, jeśli transport krwi został zaburzony w kończynach dolnych lub nadciśnienie tętnicze, gdy niedrożne są tętnice nerkowe. Jednak bywa też, że pierwszą ozna-

ką choroby jest zawał serca lub udar mózgu, jeśli zmiany umiejscowią się w tętnicach wieńcowych lub szyjnych.

Droga powrotna

Jak już wspomniano, dzięki naczyniom włosowatym krew ze swym cennym transportem dociera do każdego zakamarka ludzkiego ciała. Przez ich półprzepuszczalne ścianki oddaje

tkankom tlen i składniki odżywcze, a zabiera dwutlenek węgla i niektóre produkty przemiany materii.

Prawidłowe mikrokrążenie – czyli właśnie przepływ krwi przez włosniczki i kapilary do żył – odpowiada również za termoregulację (stabilizuje temperaturę narządów), a naczynia skórne biorą udział w gojeniu ran, kontroli reakcji zapalnych i utrzymaniu tkankowej homeostazy⁷.

Małutkie pomosty między kapilarami a żyłkami stopniowo stają się coraz większe, aż stają się żyłami głębokimi, które biegną wzdłuż tętnic, lub powierzchownymi, znajdującymi się tuż pod skórą. Te poniżej pępka doprowadzają krew do żyły głównej dolnej, natomiast pozostałe dochodzą do żyły głównej górnej. I właśnie tymi drogami krew dopływa do prawego przedsionka serca, a stamtąd do prawej komory. Jej skurcz wtłacza ją do tętnic płucnych, które rozgałęziają się w coraz mniejsze tętnice, tętniczki i naczynia włosowate, gęstą siecią oplatające pęcherzyki płucne. Tym razem do płuc przekazany zostaje dwutlenek węgla, który oddajemy wraz z wydechem, natomiast po wdechu tlen wypełniający pęcherzyki zostaje przekazany do krwi. Włosniczki łączą się w coraz większe żyły płucne, którymi nowy transport utlenowanej krwi zostaje dostarczony na dworzec centralny – tym razem do lewego przedsionka, a później lewej komory serca, by kolejny jej skurcz mógł rozpocząć życiodajny cykl od nowa.

W pułapce

Ciśnienie wytwarzane przez pulsowanie mięśnia sercowego nie wystarcza do przepchnięcia krwi przez cały krwioobieg z powrotem do serca. Dlatego nasz organizm wyposażony jest w mechanizmy, które ułatwiają powrót krwi z nóg w górę, ku sercu, oraz zapobiegają jej cofaniu się. Mięśnie łydek stanowią rodzaj pompy, natomiast zastawki żyłne działają jak bramki na lotnisku, uniemożliwiając krwi spływanie.

Gdy jeden z elementów tego precyzyjnego mechanizmu zaczyna szwankować – w wyniku utraty elastyczności ścian żylnych, przy niedomykaniu zastawek itp. – pojawiają się kłopoty. Medycy fachowo określają je mianem przewlekłej niewydolności żyłnej (PNŻ). Docho-

Poddaj się próbie

Złotym standardem diagnostyki przewlekłej niewydolności żyłnej jest badanie dopplerowskie (ultrasonografia z kolorowym dopplerem), które umożliwia ocenę anatomii i czynności układu żylnego.

Lekarze do oceny wydolności żył głębokich oraz zastawek żył kończyn dolnych w celu stwierdzenia przewlekłej niewydolności żyłnej, jak również by rozróżnić żylaki pierwotne od wtórnych, poddają pacjentów próbom czynnościowym Trendelenburga, Perthesa i Pratta.

Próba Trendelenburga polega na tym, że u leżącego chorego unosi się kończynę dolną, co skutkuje opróżnieniem żyłaków z krwi. Następnie zakłada się opaskę uciskową w 1/3 górnej części uda – powyżej kolana. Gdy pacjent wstaje, obserwuje się wypełnianie żyłaków poniżej opaski. Jeżeli wypełnią się szybko, świadczy to o niewydolności żył przesywających. Natomiast jeżeli wypełnienie następuje po upływie ok. 20-35 s, to żyły przesywające są wydolne. W drugim etapie badania ponownie przyjmuje pozycję leżącą. Po opróżnieniu żyłaków zakłada się opaskę uciskową w tym samym miejscu. Pacjent wstaje i ściąga się opaskę. Szybkie pojawienie się żyłaków w obrębie żyły odpiszczelowej świadczy o niewydolności zastawek w obrębie ujścia żyły odpiszczelowej oraz w pniu tej żyły¹.

Próba Perthesa Stojącemu pacjentowi zakłada się opaskę uciskową powyżej kolana – w części bliższej uda. Następnie poleca się, by kilkakrotnie szybko wspiął się na palce. Jeżeli żylaki się zapadną, świadczy to o drożności żył głębokich i perforatorów.

Próba Pratta pozwala określić umiejscowienie niewydolnych żył łączących (przeszywających, perforatorów) kończyn dolnej. Pacjent unosi kończynę w pozycji leżącej, co powoduje odpływ krwi z żyłaków. Następnie nogę owija się bandażem elastycznym, a w okolicy pachwinowej zaciska się opaskę elastyczną zamykającą ujście żyły odpiszczelowej. Po wykonaniu tych czynności badany wstaje i zwalnia się ucisk bandaża, odwijając go. Miejsca ponownego wypełnienia się żyłaków wskazują na niewydolną żyłę przesywającą².

Pletyzmografia to badanie stosowane do oceny refluksu żylnego, jak również kontroli wyników leczenia operacyjnego. Polega ona na wykonaniu pomiarów przy pomocy mankietów podobnych do tych, jakich używa się przy mierzeniu ciśnienia tętniczego³.

Flebodynamometria pozwala ocenić hemodynamikę krążenia żylnego, a także prognozować ryzyko rozwoju najcięższych postaci przewlekłej niewydolności żyłnej. Do żyły na grzbiecie stopy wprowadzona zostaje specjalna kaniula służąca do pomiaru ciśnienia. Pomiar wykonuje się w spoczynku oraz bezpośrednio po standardowym wysiłku (pacjent 10 razy staje na palcach i opada na pięty lub robi 10 przysiadów). Po wykonaniu serii ćwiczeń dokonywane są pomiary ciśnień. Następnie procedura powtarzana jest po założeniu mankieta powyżej kostek i napełnieniu go powietrzem w celu zamknięcia układu żył powierzchownych.



BIBLIOGRAFIA

1. Szczekliki A. (red.): Podręcznik chorób wewnętrznych. Kraków: Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, 2014.
2. Szczekliki A. (red.): Choroby wewnętrzne. Przyczyny, rozpoznanie i leczenie, tom I. Kraków: Wydawnictwo Medycyna Praktyczna, 2005
3. <https://goo.gl/6btXNG>

dzi wtedy do nadciśnienia żylnego, czyli zatrzymania krwi w kończynach dolnych, oraz krążenia wstecznego. Cofająca się krew wypełnia najpierw naczynek, a później żyły podskórne. Mają one cienkie ścianki, dlatego po pewnym czasie zalegająca w nich krew rozpycha je.

To dopiero początek. Proces ten uruchamia następne, przede wszystkim powstanie pułapki leukocytarnej, czyli przemieszczania się leukocytów poza światło naczyń, co indukuje uwolnienie z leukocytów mediatorów reakcji zapalnej, wolnych rodników oraz enzymów proteolitycznych⁸. Pod wpływem przeciążenia objętościowego i ciśnieniowego oraz uszkodzenia w wyniku reakcji zapalnej dochodzi do zwiększenia przepuszczalności naczyń i obrzęku. Powstały płyn przesiąkowy jest bogaty w fibrynogen. Ten zaś może odkładać się wokół naczyń mikrokrążenia w postaci „mankietów fibrynowych”.

Pobudzenie fibroblastów powoduje zastępowanie tkanki podskórnej włóknistą. Aktywacja procesów zapalnych i nadmierna filtracja powodująca zwiększenie lepkości krwi mogą stać się przyczyną zakrzepicy w naczyniach

„Prawidłowe mikrokrążenie, czyli przepływ krwi przez włosniczki i kapilary do żył, odpowiada również za termoregulację (stabilizuje temperaturę narządów), a naczynia skórne biorą udział w gojeniu ran, kontroli reakcji zapalnych i utrzymaniu tkankowej homeostazy”

niach mikrokrążenia. Ponadto uruchomione zostają mechanizmy obronne organizmu, m.in. wzrost produkcji hialuronianu. Ma on zdolność wiązania dużej ilości cząsteczek wody. Gdy dostaje się do przestrzeni pozanaczyniowej, wędruje z niej do naczyń limfatycznych. Tam też przyciąga wodę, co powoduje uczucie ciężkości nóg⁹.

Nadciśnienie żyłne stymuluje również rozkład kolagenu oraz utratę sprężystości ścian żył i zastawek żylnych. Osłabione zastawki nie są w stanie powstrzymać żylnego refluksu, czyli cofania się krwi... Najpierw na skórze pojawiają się czerwone pajęczki (teleangiektazje), a następnie ścianki większych żył przerastają i stają się widoczne pod skórą.

Te zgrubiałe sznurki żył nazywamy żylakami. W tym okresie chorobie nie towarzyszą poważniejsze dolegliwości.

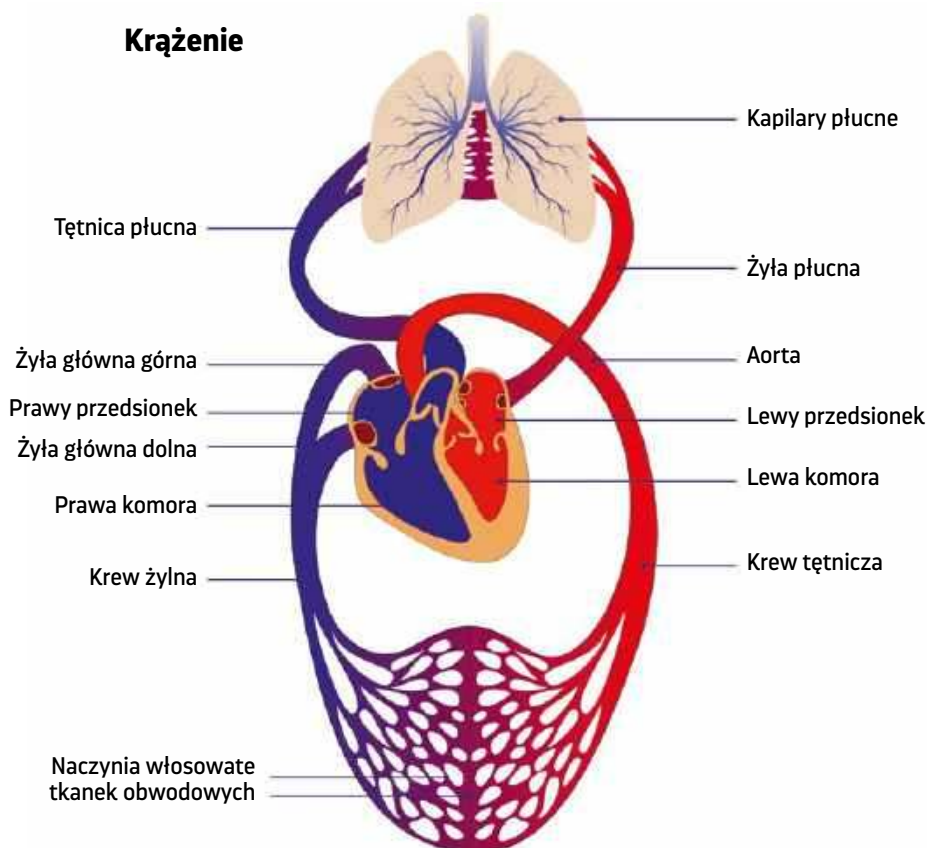
We wczesnych fazach choroby pojawia się uczucie zmęczenia i ciężkości nóg, zazwyczaj zmniejszające się po odpoczynku z nogami uniesionymi w górze. Mogą też być widoczne niebiesko zabarwione poszerzone żyły powierzchowne. Kolejnym symptomem są bolesne kurcze mięśni łydek, zwłaszcza nocą, oraz zespół niespokojnych nóg. Dolegliwości te nasilają się w pozycji stojącej lub siedzącej, w czasie upałów oraz przy dużej wilgotności powietrza. Wraz z postępowaniem choroby zwykle występuje tępy ból, nasilający się w ciągu dnia. Jeśli pojawia się on w czasie chodzenia (tzw. chromanie żyłne), świadczy to o niedrożności żył głębokich łydek.

Gdy uszkodzeniu ulegają duże żyły, pojawia się obrzęk (występuje u ok. 50% chorych) – narasta głównie w godzinach wieczornych, a ustępuje po nocy. Początkowo jest plastyczny, odwracalny, ale z czasem, wraz z włóknieniem tkanki podskórnej i zanikiem tkanki tłuszczowej, staje się niepodatny i sprężysty. Najpierw pojawia się w okolicy kostek, ale z czasem granica jego występowania przesuwają się ku górze. Bóle nóg mogą być uogólnione, obejmować całą kończynę lub przebiegać wzdłuż żył¹⁰.

Na goleniach widoczne są rdzawobrazowe podskórne przebarwienia, początkowo punktowe, później zlewające się. Naskórek staje się cienki i podatny na urazy. Rozwojowi przewlekłej niewydolności żyłnej towarzyszą też suchy lub świączący wyprysk o różnym nasileniu oraz uporczywie utrzymujący się stan zapalny skóry i tkanki podskórnej.

Jednak najbardziej dotkliwe są owrzodzenia żyłne umiejscowione nad kostką, które uznaje się za symptom najbardziej zaawanso-

Krążenie



„Nadciśnienie żyłne stymuluje rozkład kolagenu oraz utratę sprężystości ścian żył i zastawek żylnych. Osłabione zastawki nie są w stanie powstrzymać żylnego refluksu, czyli cofania się krwi... Najpierw na skórze pojawiają się czerwone pajęczki (teleangiektazje).”



wanego stadium choroby. Występują po ok. 2-5 latach trwania choroby, 2 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn. Mogą obejmować cały obwód goleni. Zwykle nie są głębokie, ich powierzchnia jest nieregularna, bruzdowata. Wedle szacunków aż 20% owrzodzeń nie poddaje się wygojeniu w ciągu 2 lat. Skłonność do ich nawrotów ma 25-35% chorych. Ran tego typu nie należy lekceważyć, bowiem nieleczone sprzyjają rozwojowi raka skóry (tzw. wrzód Marjolina)¹¹.

Płec żeńska uznawana jest za jeden z czynników ryzyka, co łatwo można powiązać z przyjmowaniem doustnych środków antykoncepcyjnych lub licznymi ciążami (zmiany hormonalne). Ponadto rozwojowi PNŻ sprzyjają również otyłość, praca w pozycji siedzącej lub stojącej, wysoki wzrost, zaparcia nawykowe oraz uwarunkowania genetyczne. Co ciekawe może się też do niego przyczynić przebywanie w wysokich temperaturach – m.in. korzy-

stanie z sauny, długotrwałe opalanie się, depilacja woskiem, gorące kąpiele, a nawet częste stosowanie ogrzewania podłogowego. Wszystko to bowiem wpływa na rozszerzanie się żył i wolniejszy przepływ krwi.

Przewlekła niewydolność żylna dotyczy 47% kobiet i 37% mężczyzn w Polsce. Według klasyfikacji CEAP większość jest w zaawansowanym stadium, a 62% z nich nigdy nie leczyło się z powodu PNŻ¹². Warto przy tym wspomnieć, że w 40% przypadków jest ona skutkiem zakrzepicy żył głębokich.

Na drodze naszego pociągu może zaciąć się wiele pułapek, na szczęście w większości przypadków to my odpowiadamy za stan torów i dzięki zdrowym nawykom oraz regularnej konserwacji możemy sobie zagwarantować doskonałą jakość połączeń, aż do późnej starości. Jak? O tym piszemy w kolejnym tekście.

Uwaga, zawał!

Aby serce mogło sprawnie pracować, potrzebuje stałej dostawy krwi zaopatrzonej w tlen i składniki odżywcze. Dociera ona do niego tętnicami wieńcowymi. Gdy jednak blaszka miażdżycowa je „zarasta”, powodując ich znaczące zwężenie, albo gdy pęknie i zatka tętnicę, blokując dopływ krwi do serca, następuje niedokrwienie i martwica tej części mięśnia sercowego, do której nie dociera życiodajny płyn. Początkowo, w wyniku niedokrwienia, komórki serca (kardiomiocyty) przestają się prawidłowo kurczyć, a następnie się rozpadają. Im dłużej tętnica jest zamknięta, tym większa część serca umiera. Z tego powodu ważne jest jak najszybsze podanie choremu leków, które otworzą tętnicę wieńcową. Stąd wzięło się powiedzenie kardiologów, że „czas to mięsień”. I w tym przypadku jest go naprawdę mało, bo ok. 3-6 godz. W tym czasie lekarze mogą przeprowadzić zabieg udroźnienia naczyń lub podać leki rozpuszczające zakrzep. Gdy od wystąpienia ostrego bólu zawałowego minie 12 godz, niewiele da się zrobić. Dlatego nie należy zwlekać z wezwaniem karetki. Im szybciej pacjentowi zostanie udzielona fachowa pomoc, tym większe są szanse na powrót do pełni zdrowia i zmniejszenie skutków ubocznych martwicy komórek sercowych oraz ograniczenie rozległości zmian zawałowych w obrębie organu.



BIBLIOGRAFIA

1. Noszczyk W. „Miażdżycy i inne choroby tętnic obwodowych”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005
2. Pharmacol. Rev. 2001; 53:319-356
3. Hypertension 2006; 48:1088-1094
4. Blood 2010; 115:1121-1130; Curr. Opin. Anaesthesiol. 2009; 15:503-154
5. Rheumatology (Oxford) 2008; 47: v18-v20; Pediatr. Diabetes 2009; 10:S195-S203; Curr. Opin. Crit. Care 2009; 15:503-508
6. Curry Diab Rep 2003; 3:293-298; Endocrine Rev 2001; 22:36-52
7. Microcirculation 2012; 19(8):669-75
8. <https://goo.gl/r8pXTL>
9. <https://goo.gl/hgCvFL>
10. <https://goo.gl/S3wE2Q>
11. <https://goo.gl/BpULdX>
12. Jawień A.: Epidemiologia przewlekłej niewydolności żylniej w Polsce; Choroby żył; zeszyt nr 24

NATURALNY SKŁADNIK ODŻYWCZY ZWIĘKSZAJĄCY BIODOSTĘPNOŚĆ

BEZPIECZNIE I SKUTECZNIE

ZWIĘKSZA WCHŁANIANIE:

- EKSTRAKTÓW ZIOŁOWYCH,
- ANTYOKSYDANTÓW, WITAMIN,
- AMINOKWASÓW I MINERAŁÓW

BioPerine to standaryzowany ekstrakt z *Piper nigrum* zawierający 95% piperyny, który stymuluje termogeniczne działanie w komórkach nabłonka jelita cienkiego.

Działa jak termoskładnik, który pozwala na zwiększone wchłanianie i biodostępność składników odżywczych.

BioPerine to jedyny opatentowany produkt z czarnego pieprzu o potwierdzonych naukowo zdolnościach do zwiększania biodostępności składników odżywczych.

To jedyny markowy ekstrakt z czarnego pieprzu, który przeszedł szeroko zakrojone badania kliniczne potwierdzające jego bezpieczeństwo i skuteczność.

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


Obszerne badania przeprowadzone w ciągu ostatnich 50 lat udowodniły terapeutyczną skuteczność kurkuminoideów w walce z wieloma problemami zdrowotnymi.

Wiele badań wykazało, że kurkuminoidey są skuteczne w profilaktyce przeciwzapalnej, zapewniają optymalne wsparcie antyoksydacyjne i immunologiczne, wspomagają funkcje poznawcze, utrzymują zdrowie komórek, stawów oraz układu krążenia. Dodatkowo wspierają metabolizm, a także spowalniają procesy starzenia.

Kurkuma (*Curcuma longa*) należąca do grupy aromatycznych przypraw była wysoko ceniona przez starożytnych Indoeuropejczyków ze względu na jej złocistożółtą barwę, przypominającą światło słoneczne. Tradycyjnie była używana jako dodatek do żywności. Jednak w ostatnich latach naukowcy umożliwili milionom ludzi czerpanie korzyści zdrowotnych wynikających z unikalnych związków kurkumy, badając jej właściwości lecznicze.

Curcumin C3 Complex to opatentowany, standaryzowany na minimum 95% kurkuminoideów. Nazwa Curcumin C3 Complex odnosi się do 3 głównych składników chemicznych:

- kurkuminy,
 - demetoksykurkuminy (DMC),
 - bisdemetoksykurkuminy (BDMC)
- zwanych kurkuminoideami

INFORMACJE O PRODUKCIE

Zawartość kurkuminoideów (szczyt)	Nie mniej niż 95%, i nie więcej niż 100% w suchej masie
Okres przydatności	5 lat
Warunki przechowywania	Przechowywać w temperaturze pokojowej
Certyfikaty	Kosher & Halal
Kwalifikacja producenta	FSO 25000 2011 NSF GMP USP GMP FDA Inspected

DOSTĘPNE FORMY: • Proszek • DC • HBD • Granulated Process (GP) • rozpuszczalny

OUR INNOVATION IS YOUR ANSWER® | info@sabinsa.com.pl | +48 61 415 66 25

Przez żołądek do serca

Stan naszych żył i tętnic oraz siła serca odpowiadają za naszą sprawność fizyczną i aktywność intelektualną. Sprawny układ krążenia opóźnia starzenie się. Dlatego warto o niego zadbać, nim zaczniesz szwankować. Najłatwiej to zrobić, traktując siebie z miłością.

Gdy kogoś kochamy, troszczymy się o niego. Tym razem zróbmy to dla siebie. Układ sercowo-naczyniowy bezwzględnie potrzebuje ruchu i wypoczynku.

Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa wydolność i reguluje pracę układu krążeniowo-oddechowego, działa przeciwzapalnie, wzmacnia siłę mięśnia sercowego, obniża ciśnienie i – jak dowiodły liczne badania – poprawia też funkcje śródbłonna naczyniowego oraz może być istotnym czynnikiem w jego długoterminowej regulacji.

Aktywność powinna być umiarkowana, ale dynamiczna. Ciśnienie skurczowe spada wtedy mniej więcej o 10 mmHg, a rozkurczowe o 5 mmHg, natomiast przyspiesza przepływ krwi, co z kolei skutkuje wzrostem wytwarzania tlenu azotu i jego dostępności¹. Zalecany jest trening kardio (np. nordic walking, bieganie i pływanie)². Jeśli nie

możesz się do tego zmusić, przynajmniej pospaceruj. Najlepiej sprawdza się tu zasada: 3x30x130 – tzn. aktywność minimum 3 razy w tygodniu przez pół godziny z pulsem 130/min³.

Regularny ruch ma też tę zaletę, że osobom z nadwagą pomoże zmniejszyć masę ciała. Każdy kilogram ponad miarę obciąża serce (musi pompować jeszcze więcej krwi, by pokryć zapotrzebowanie na tlen dużej ilości tkanki tłuszczowej), podnosi ryzyko miażdżycy oraz ciśnienie o 2-3 mmHg. Wystarczy zgubić 2 kg, a ciśnienie zacznie spadać. Wyjątkowo niebezpieczna jest otyłość brzuszna. Jeśli masz w pasie więcej niż 88 cm, jak najszybciej przejdź na śródziemnomorską dietę! Amerykańscy naukowcy dowiedli, że pozwala ona obniżyć ciśnienie skurczowe średnio o 8-14 mmHg⁴. Jej podstawą są pełnoziarniste produkty zbożowe oraz świeże owoce i warzywa jedzone co najmniej

5 razy dziennie (zawarte w nich antyoksydanty zwiększają ilość prostacyklin, które rozszerzają naczynia krwionośne). Co najmniej 2 razy w tygodniu przygotuj na obiad ryby morskie zawierające kwasy tłuszczowe omega-3.

Zrezygnuj też z używek i wreszcie zacznij spać po 7 godz. Osoby, które mało śpią, wydłużają czas pracy układu krążenia, a to powoduje wzrost ciśnienia i tętna. Serce przyzwyczaja się do pracy na zwiększonych obrotach. Wystarczy odpuszczać sobie godzinę snu co noc przez 5 lat, by zwiększyć prawdopodobieństwo nadciśnienia o 37%⁵.

Stare powiedzenie „przez żołądek do serca”, pokazuje nie tylko, jak zdobyć miłość, ale też jak ją okazać. Składniki odżywcze i substancje aktywne, które przyjmujesz wraz z pokarmem lub pod postacią preparatów ziołowych czy suplementów, mają kluczowe znaczenie nie tylko dla centralnego

organu układu krążenia, wpływają również na tętnice, kapilary, wściełając je śródbłonek oraz żyły i zastawki.

Zapraszamy na wielką ucztę dla serca i układu krążenia!

Najpierw naczynia

By krew zaopatrzona w tlen i składniki odżywcze mogła swobodnie dotrzeć do wszystkich mięśni, narządów i tkanek, musi płynąć przez rozluźnione i elastyczne tętnice. Pomaga w tym śródbłonek, który wytwarza cząsteczki tlenu azotu (NO). Wnikają one do mięśni gładkich w ścianach naczyń krwionośnych, gdzie stymulują produkcję cGMP (cyklicznego gwanozynomonofosforanu) – substancji odpowiadającej za rozkurczenie i uszczelnienie naczyń krwionośnych, co wpływa korzystnie na utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego oraz zwiększa przepływ krwi. Jeśli jest inaczej, jej strumień staje się niższy, niż być powinien, a wtedy serce i inne organy mogą zacząć szwankować.

Niestety z upływem lat (oraz na skutek naszej eksploatacyjnej gospodarki własnymi zasobami), stan naczyń zauważalnie się pogarsza. W śródbłonku gromadzą się wolne rodniki, które dezaktywują tlenek azotu. W efekcie mięśnie nie otrzymują sygnału, że powinny się rozluźnić. Na tym nie koniec kłopotów. W śródbłonku znajduje się ponad 20 substancji odżywczych, które m.in. obniżają ciśnienie krwi, mają działanie antydepresyjne i przeciwzapalne. Obciążona przez wolne rodniki tkanka nie jest w stanie uwalniać ich w odpowiednim czasie i w odpowiedniej ilości, przez co coraz gorzej ochrania ściany naczyń przed przenikaniem cholesterolu i coraz słabiej radzi sobie z regulacją ciśnienia...

Ponadto na skutek narastania blaszki miażdżycowej lub skrzepliny (w przypadku zakrzepicy) zmniejsza się światło naczyń, a one same z wiekiem stają się coraz sztywniejsze. Począwszy od tych najmniejszych – włosowatych (nazywanych kapilarami), a skończywszy na szerokich tętnicach.

Przystawka dla śródbłonka

Na początek sięgnij po astaksantyne. Znajdziesz ją w algach, łososiu, krewetkach, krabach i homarach. Nie pozwala ona wolnym rodnikom przylgnąć

„Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa wydolność i reguluje pracę układu krążeniowo-oddechowego, działa przeciwzapalnie, wzmacnia siłę mięśnia sercowego, obniża ciśnienie i poprawia funkcje śródbłonka naczyniowego”

do płytek śródbłonka i zdezaktywować tlenu azotu. Dzięki temu zapobiega usztywnieniu tętnic. Potwierdzają to badania na zwierzętach. Wykazały one, że związek może pomóc obniżyć wysokie ciśnienie, zwiększyć siłę skurczów mięśnia sercowego oraz utrzymać prawidłowe krążenie krwi, zwłaszcza po ataku serca⁶. Z kolei badania na osobach dorosłych z syndromem metabolicznym, który jest czynnikiem podnoszącym ryzyko wystąpienia zawału i udaru, dowiodły, że antyoksydant ten pomógł obniżyć ciśnienie krwi poprzez zmniejszenie sztywności tętnic⁷. Ponadto astaksantina poprawia profil lipidowy (chroni przed miażdżycą) oraz zmniejsza markery zapalane chorób układu krążenia (w tym białko C-reaktywne).

Dobrym wyborem będzie również L-arginina. Produktami roślinnymi bogatymi w ten aminokwas są orzechy (1-3 g na 100 g), a najlepsze

zwierzęce źródło poza czerwonym mięsem to skorupiaki. Znajdziesz go też m.in. w żelatynie, produktach mlecznych, nasionach soi, słonecznika, grochu i sezamu, dyni i jej pestkach, jajach oraz kaszy gryczanej.

Właśnie z L-argininy powstaje tlenek azotu⁸. Gdy poziom argininy jest zbyt niski, komórki śródbłonka nie

mogą go produkować, a naczynia krwionośne pozostają zwężone. Liczne badania wykazały, że suplementacja L-argininą może być pomocna w leczeniu zastoinowej niewydolności

serca⁹ oraz wskazana przy chorobach układu krążenia (miażdżycy, nadciśnienia, choroby wieńcowej).

W badaniu pacjentów z nowo rozpoznany nadciśnieniem łagodnym i umiarkowanym stwierdzono obniżenie ciśnienia tętniczego i poprawę funkcji śródbłonka po pierwszym tygodniu leczenia L-argininą w dawce 6 g/dobę¹⁰.



Kwiaty dla serca

Co ciekawe nasze serce woli kwiaty trujące od zwykłych. Chińscy zielarze od wieków stosowali konwalie do leczenia schorzeń naczyniowo-sercowych. Badania dowiodły, że substancje zawarte w tych kwiatach istotnie wzmacniają nasze serce. Konwalia zawiera konwalatoksynę, która wzmacnia siłę jego skurczów, zmniejszając przy tym ich częstość oraz wyraźnie zwalniając tętno. To najsilniej działający spośród wszystkich znanych glikozydów. Stosowany jest w początkowych stadiach niewydolności krążenia. Preparaty z konwalii podawane są też w celu wzmocnienia pracy serca u osób w podeszłym wieku¹.

Liście naparstnicy są bogate w glikozydy sercowe, które przeciwdziałają niewydolności mięśnia sercowego, dusznicy sercowej, bloku serca czy migotaniu przedsionków. Glikozydy zwiększają siłę skurczu mięśnia oraz pojemność wyrzutową jego komór, likwidują zastój krwi w żyłach, rozszerzają naczynia wieńcowe, przedłużają falę rozkurczu mięśnia sercowego, hamują przewodzenie bodźców w fazie rozkurczu oraz zmniejszają częstotliwość pracy serca². Są to jednak substancje silnie trujące, dlatego lepiej samemu nie przygotowywać z nich leczniczych mieszanek.

BIBLIOGRAFIA

1. Dtsch Med Wochenschr. 1954 Jan 1;79(1):45-7
2. Am J Cardiovasc Drugs. 2018 Dec;18(6):427-440

Weź nieśpieszny wdech

Istnieją dowody na to, że zmniejszenie liczby oddechów do 6 na minutę może obniżyć ciśnienie tętnicze krwi u osób z nadciśnieniem. Do rozwoju hipertensji przyczynia się zwiększona aktywność układu współczulnego przy zmniejszonej pracy układu przywspółczulnego. Zaburzenie równowagi między tymi układami jest związane z osłabieniem odruchu z baroreceptorów tętniczych oraz hiperwentylacją spowodowaną wzmożonym odruchem z chemoreceptorów. Powolne oddychanie obniża ciśnienie tętnicze poprzez nasilenie odpowiedzi z baroreceptorów tętniczych, zmniejszenie aktywności układu współczulnego oraz hamowanie odruchu z chemoreceptorów. Choć metoda ta znajduje się jeszcze w fazie badań, to wydaje się, że może przynieść wymierne korzyści osobom z nadciśnieniem tętniczym¹.

BIBLIOGRAFIA

1. Lancet, 2005;366:895-906

Możesz też sięgnąć po owoce dzikiej róży, pomidory, truskawki, kiwi, cytrusy, białą kapustę, paprykę, czarną porzeczkę lub jarmuż. Są one źródłem witaminy C, która zwiększa wytwarzanie w śródbłonku związków rozszerzających naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi, zapobiega odkładaniu się płytki miażdżycowej i niedotlenieniu tkanek. Jest niezbędna także w syntezie kolagenu, z którego zbudowana jest błona podstawna. To na niej są osadzone komórki śródbłonka. Dzięki tej błonie może on spełniać swoje funkcje barierowe, pozwalające naczyniom krwionośnym zachować szczelność¹¹.

Kuchnia japońska czy francuska?

Natto, potrawa ze sfermentowanej soi, to przysmak Japończyków. Zawiera ona nattokinazę, enzym, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego, normalizuje ciśnienie, reguluje

prawidłowe krążenie krwi, wpływa pozytywnie na elastyczność ścian naczyń krwionośnych oraz zapobiega odkładaniu się w nich blaszek miażdżycowych.

Naukowcy z Kraju Kwitnącej Wiśni odkryli, że enzym ten redukuje aktywność fibrynolityczną, czyli zmniejsza ryzyko wystąpienia skrzepów i zatorów, a w związku z tym udarów, będących 3. główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych. Zakrzep to czop tworzący się w świetle naczynia wskutek zlepiania i osadzania płytek krwi. Może ulec rozmiękczeniu (rozpuszczeniu), organizacji lub zwapnieniu. Gdy dochodzi do organizacji skrzepliny, wrastają w nią fibroblasty wytwarzające włókna kolagenowe oraz otacza ją śródbłonek naczyń. To powoduje trwałe zwężenie światła naczynia, niedokrwienie okolicznych tkanek, a w konsekwencji zawał serca czy niedokrwieniny udar mózgu. Powstawanie zakrzepów ułatwia zbyt duża ilość fibryny odpowiadającej za wiązanie płytek krwi i decydującej o ich lepkości i gęstości. By nie dopuścić do takiej sytuacji, nasz organizm wytwarza plazminę – enzym, który obniża poziom fibryny i ma zdolność rozpuszczania skrzeplin. Niestety z wiekiem jego produkcja zmniejsza się. Na szczęście nattokinaza może przejąć jej obowiązki i rozpuścić nitki białka fibryny, nie zmieniając przy tym fizjologicznej lepkości krwi¹².

Francuzi, choć ich jadłospis obfituje w nasycone tłuszcze zwierzęce, rzadko cierpią z powodu miażdżycy i powikłań sercowo-naczyniowych. Zawdzięczają to regularnemu spożywaniu czerwonego wina bogatego w resweratrol. Najnowszy test kliniczny przeprowadzony na ludziach wykazał, że wystarczy zażywać duże dawki tego polifenolu przez 3 tygodnie, by nastąpiło obniżenie pro-

dukcji cholesterolu LDL. Równie ważną z punktu widzenia zdrowia układu krążenia właściwością resweratrolu jest jego wpływ na mięśnie. Otóż jak dowiedli Stephane Blanc i Iman Momken z uniwersytetu w Strasburgu, antyoksydant ten zapobiega ich ubytkowi. Chroni także śródbłonek naczyń krwionośnych przed uszkadzającym działaniem wolnych rodników tlenowych¹³.

W pewnym eksperymencie przez 8 tygodni podawano resweratrol utuczonym myszom. Okazało się, że dzięki temu u gryzoni znacznie zmniejszyła się grubość blaszki miażdżycowej¹⁴.

Suplementacja tym związkiem powoduje również zmniejszenie ekspresji określonych białek oraz biomarkerów zapalnych w komórkach śródbłonka, co może tłumaczyć jego korzystny wpływ na układ krążenia i zapobieganie miażdżycy¹⁵. Nie możesz pić wina? Nic straconego, polifenol ten występuje w dużych ilościach w skórkach winogron, rdestowcu ostrokończystym, morwie, orzeszkach ziemnych i czarnych porzeczkach.

Nie zapomnij też o rodzimych przysmakach: pomidorach, brokułach, brukselce czy kukurydzy. Dostarczą Ci one zeaksantyny. To karotenoid znany przede wszystkim w profilaktyce zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem (AMD). Jednak ma też istotne zasługi dla układu krążenia – hamuje wytwarzanie naczyniowego śródbłonkowego czynnika wzrostu (VEGF), dzięki czemu zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i działa przeciwniezapalnie w obrębie śródbłonka¹⁶.

Jedz bez presji

Prawidłowe ciśnienie skurczowe to 120-128 mmHg i/lub rozkurczowe 80-84 mmHg. Gdy pomiar jest równy lub większy niż 140 mmHg i/lub 90 mmHg, mówimy o hipertensji. Podstawową strategią jej obniżania jest modyfikacja przyzwyczajęń żywieniowych, a zaczyna się ona od bolesnego rozstania z solą.

Choć wielu z nas wydaje się to niemożliwe, wystarczy jedna płaska łyżeczka soli dziennie (5 g), by podnieść ciśnienie. A przecież doprawiasz nią nie tylko zupę czy inne dania. Sód ukryty jest też w pieczywie, wędlinach i ketchupach. Znaj-



“W śródbłonku znajduje się ponad 20 substancji odżywczych, które m.in. obniżają ciśnienie krwi, mają działanie antydepresyjne i przeciwzapalne. Obciążona przez wolne rodniki tkanka nie jest w stanie uwalniać ich w odpowiednim czasie i w odpowiedniej ilości...”

dziesz go nawet w wodach mineralnych! Dlatego, jeżeli masz kłopoty z ciśnieniem, pij te niskosodowe. Badania dowodzą, że rezygnując z soli, można obniżyć ciśnienie skurczowe o 5-7 mmHg, a rozkurczowe o 3-5 mmHg.

Możesz to sobie odbić, doprawiając dania czosnkiem. Przegląd 11 prac pozwolił ustalić, że jego preparaty znacząco obniżają ciśnienie tętnicze¹⁷. Co więcej, jak okazało się w toku badań, wyciąg z przejrzałego czosnku obniża ciśnienie nawet wówczas, gdy leki hipotensyjne zawodzą¹⁸.

Rozważ też częstsze jedzenie jajek. Choć jest w nich sporo cholesterolu, to jednak mają też peptyd RVPSL, który działa tak samo, jak popularne leki hipotensyjne znane jako inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE), ale bez żadnych widocznych toksycznych skutków. Chińscy uczeni są zdania, że RVPSL obniża ciśnienie tętnicze porównywalnie do niskiej dawki inhibitora ACE o nazwie kaptopryl. I co istotne, wydaje się zachowywać swoje dobroczynne właściwości nawet po ugotowaniu¹⁹. Niestety dotychczasowe testy prowadzone były wyłącznie na zwierzętach, zatem w przypadku ludzi wyniki mogą być inne, dlatego nie przesadzaj z poranną jajecznicą.

Za to czasami zamiast na maśle, usmaż ją na oliwie. Spożywanie codziennie 30 mg oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia (bo tylko taka jest bogata w polifenole) – jak dowiedziono w badaniach – obniża ciśnienie skurczowe o 7,91 mmHg, a roz-

Kąpiele na poprawę krążenia

Chcąc wzmocnić układ sercowo-naczyniowy ksiądz Kneipp zalecał brodenie w wodzie. Wlej do wanny lub dużej miednicy tyle zimnej wody, by sięgała powyżej kostek. Potem drepcz w niej przez minutę. Nie wycierając nóg, stań na ręczniku i znów drepcz w miejscu przez minutę. Następnie, nadal nie wycierając nóg, załóż wełniane skarpety i chodź w nich po mieszkaniu.

Możesz też przygotować ciepłą kąpiel z dodatkiem wywaru z pokrzywy: 200 g jej liści zalej 5 l zimnej wody, odstaw na 12 godz., a następnie podgrzej, przecedź i wlej do wanny z ciepłą wodą. Woda powinna sięgać poniżej serca. Wyjdź z kąpeli maksymalnie po 20 min.



HeartBeat

HEARTBEAT JEST SUPLEMENTEM DIETY ZAWIERAJĄCYM AŻ 7 SKŁADNIKÓW

WŚRÓD KTÓRYCH ZNAJDUJE SIĘ TIAMINĄ, EKSTRAKT Z POSTARZONEGO CZOSNKU ORAZ EKSTRAKT Z GŁOGU JEDNOSZYJKOWEGO, KTÓRE DBAJĄ O ZDROWE SERCE.

- ♥ Koenzym Q10 o rekordowej przyswajalności przez organizm.
- ♥ Ekstrakt z czarnego czosnku, który przyczynia się do utrzymania zdrowego serca, prawidłowego poziomu cholesterolu oraz właściwego poziomu homocysteiny.
- ♥ Ekstrakt z liści oliwki, który pomaga chronić komórki przed działaniem wolnych rodników.
- ♥ Ekstrakt z nasion kakaowca, źródło flawonoidów.
- ♥ Ekstrakt z kwiatów głogu jednoszyjkowego, który wspomaga zdrowie serca. Korzystnie wpływa na krążenie krwi.
- ♥ Tiamina, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca.
- ♥ Polikosanol mieszanina alkoholi alifatycznych pochodzących z trzciny cukrowej.



SZUKAJ NA **WWW.BMPHARMA.PL**

W SKLEPACH ZIELARSKO-MEDYCZNYCH I APTEKACH

kurczowe o 6,65 mmHg. Podobnych różnic nie stwierdzono w grupie używającej oliwy pozbawionej tych związków chemicznych²⁰.

Badacze z uniwersytetu w Hiroszimie zalecają nadciśnieniowcom jedzenie rosółu na mięsie drobiowym. Okazuje się, że zawarty w nim kolagen hamuje zwięźanie się naczyń krwionośnych, przez co zapobiega podwyższeniu ciśnienia krwi. Jednak by tak się stało, musi zawierać minimalną dawkę soli. Dlatego, przygotowując rosół, nie używaj kostek bulionowych, vegety czy maggi – mają one bowiem w składzie sporo sodu, który podwyższa ciśnienie krwi²¹.

Na drugie danie przygotuj rybę, najlepiej morską (np. łososia, tuńczyka, makrełę, dorsza, pstrąga, halibuta, śledzia albo sardynki). Są one źródłem kwasów

„Nattokinaza redukuje aktywność fibrynolityczną, czyli zmniejsza ryzyko wystąpienia skrzepów i zatorów, a w związku z tym udarów, będących 3. główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych”

omega-3, które obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają zawałom oraz udarom. W pewnym badaniu osobom odżywiającym się w typowy dla zachodniej diety sposób podawano 40 ml oleju z wątroby dorsza (co dostarczało ok. 10 g kwasów omega-3 dziennie) przez 25 dni. Ciśnienie tętnicze skurczowe mierzone w pozycji stojącej obniżyło się. Jednak po 4 tygodniach od zaprzestania suplementacji wszelkie zmiany biochemiczne i funk-

cjonalne wróciły do wartości sprzed kuracji. Najprawdopodobniej wynika to z tego, że kwasy omega-3 zmniejszają elastyczność tętnic, która jest ściśle związana z funkcjonowaniem śródbłonna²². Ponadto zmniejszają przerost i zwłóknienie tkanek w układzie sercowo-naczyniowym, przez co chronią mięśnie gładkie naczyń²³.

Nie lubisz ryb? W takim razie do potraw dorzucaj nasiona lnu. Jak się okazuje, mogą być jedną z najlepszych rzeczy, które można dodać do posiłku. Kontrolowane przy pomocy placebo badanie nad chorobą tętnic obwodowych, w przebiegu której w naczyniach ramion i nóg tworzą się płytki miażdżycowe, wykazało radykalne obniżenie wyników pomiaru ciśnienia skurczowego i rozkurczowego po 6 miesiącach spożywania dziennie 30 g mielonego siemienia lnianego. Prowadzący eksperyment naukowcy określili jego rezultat jako „jeden z najsilniejszych efektów hipotensyjnych osiągniętych poprzez interwencję żywieniową” i uznali, że był on porównywalny z tym uzyskanym dzięki obecnie dostępnym lekom²⁴!

Na ostodę: kawa i deser

Usiądź wygodnie. Teraz możesz podelektować się małą czarną. Naprawdę! Wiosną 2018 r. australijscy naukowcy opublikowali przełomową analizę dotychczasowych badań, z której jasno wynika, że picie kawy może nas uchronić przed groźnymi zaburzeniami rytmu serca, a szczególnie migotaniem przedsionków. A wszystko dlatego, że kofeina działa podobnie do adenozy, nukleotydu purynowego pełniącego w naszym organizmie m.in. funkcję neuroprzekaźnika, który reguluje przewodzenie impulsów w sercu. Już po niecałej godzinie od wypicia

Paliwo dla serca

Serce wymaga ogromnych ilości energii do wykonywania regularnych skurczów. W ciągu każdej doby przepompowuje przecież ok. 10 ton krwi! Energia do wykonania tej pracy powstaje w jego mitochondriach w formie cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), a nasze serce zużywa ich całe mnóstwo – ok. 6 kg dziennie. Nic dziwnego, że zidentyfikowano w nim aż 615 różnych rodzajów białek, które produkują ATP¹.

Wytwarzanie energii w mitochondriach to złożony proces, w przebiegu którego zużywane są: witaminy C oraz z grupy B, magnez, a przede wszystkim koenzym Q10 (CoQ10). Największe stężenie tego ostatniego utrzymuje się w miokardium (warstwie mięśniowej znajdującej się między wsierdciem a nasierdziem)².

Koenzym Q10 to jeden z najsilniejszych antyoksydantów, zapobiegający modyfikacjom białek, lipidów i kwasów oraz regenerujący inny ważny przeciwutleniacz: alfa-tokoferol³. Ma kluczowe znaczenie dla działania naszej pompy ssąco-tłoczącej, ponieważ jest niezbędny w fosforylacji oksydacyjnej – ostatnim etapie oddychania komórkowego, w którym uwalniana energia zostaje zmagazynowana w postaci ATP⁴. Innymi słowy bez CoQ10 nie jest możliwe jej wytworzenie, a serce traci szansę prawidłowego funkcjonowania, ponieważ po prostu brakuje mu siły do pracy.

Dodatkowo ten związek stabilizuje kanały jonowe zależne od wapnia oraz zapobiega zużyciu metabolitów niezbędnych do syntezy ATP. W efekcie jego deficyt nie tylko sprzyja chorobom krążenia (u pacjentów z przewlekłą niewydolnością mięśnia sercowego wykazano zmniejszenie jego poziomu, w dodatku było to skorelowane z nasileniem objawów choroby), ale też niezależnym czynnikiem prognostycznym całkowitej śmiertelności wśród 236 pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca⁵!

Co więcej, trwające 2 lata randomizowane, podwójnie zaślepienie badanie interwencyjne przeprowadzone w 9 ośrodkach na całym świecie, w którym uczestniczyli pacjenci z ciężką niewydolnością serca, dowiodło, że u stosujących koenzym Q10 liczba zgonów z powodów sercowo-naczyniowych była mniejsza o 43% w porównaniu z grupą placebo i niemal dwukrotnie rzadziej zdarzały się u nich także tzw. niekorzystne zdarzenia sercowo-naczyniowe (MACE), do których należą m.in. ponowny zawał, powtórna przezskórna interwencja wieńcowa oraz hospitalizacja z powodu zaostrzenia niewydolności⁶.



BIBLIOGRAFIA

1. Nat Biotechnol. 2003; 21(3):281-286
2. Int J Vitam Nutr Res 1997; 67:123-129
3. Arch Biochem Biophys 2004; 423:47-56
4. Proc Natl Acad Sci USA 1985; 82:901-904
5. J Am Coll Cardiol 2008; 52:1435-1441
6. J Am Coll Cardiol Heart Failure 2014; 2:641-649

kawy wiąże się trwale z receptorami adenozyiny i... uspokaja serce²⁵.

To idealny moment, by sięgnąć po gorzką czekoladę – testy na osobach ze stanem przednadciśnieniowym dowiodły, że spożywanie zaledwie kilku kostek (6,3 g) dziennie spowodowało redukcję ciśnienia skurczowego o 2,9 mmHg, a rozkurczowego o 1,9 mmHg. W dodatku uczestnicy badania w ogóle nie przybrali na wadze²⁶!

Wolisz coś słodsze? Nie ma sprawy, poczęstuj się garścią rodzynek. Jeśli będziesz jadł je 3 razy dziennie w ciągu zaledwie miesiąca, znacząco obniżysz zarówno ciśnienie skurczowe, jak i rozkurczowe. Zdaniem naukowców może to tłumaczyć fakt, że zawierają one dużo błonnika i potasu²⁷.

Pij soki

Zwiększenie spożycia warzyw i owoców pozytywnie wpływa na układ krążenia oraz ciśnienie krwi. Osoby w średnim wieku, które codziennie jedzą 100 g owoców jagodowych lub piją z nich sok, mogą obniżyć poziomu cholesterolu i wartości ciśnienia skurczowego nawet o 7,3 mmHg, a także poprawić czynność płytek krwi. W jadalospisie uczestników znalazły się czarne i czerwone borówki, czarne porzeczki, truskawki, owoce aronii i maliny²⁸.

W Twoim menu powinny też na stałe zagościć buraki i seler naciowy. To nieprzypadkowy wybór. Sok z buraków ma działanie wazodylatacyjne (rozszerzające naczynia krwionośne) i wazoprotekcyjne (chroniące je). Jedno z badań wykazało, że osoby, które wypijały szklankę tego napoju dziennie, już po dobie miały znacząco niższe ciśnienie tętnicze²⁹. O podobnych efektach poinformowano na podstawie innego eksperymentu, w ramach którego mężczyznom podawano chleb zawierający buraki³⁰.

Uważa się, że za dobroczynne właściwości tego warzywa odpowiadają azotany, gdyż podwyższają one poziom tlenu azotu we krwi. Znajdziesz je też w bakłażanie, kapuście, jarmużu i sałacie.

Z kolei seler naciowy zawiera związek chemiczny o nazwie NBP, który wpływa na ściany tętnic, rozluźniając je i w efekcie obniżając ciśnienie krwi. Picie każdego dnia soku z selera znacząco obniża poziom cholesterolu.



Asy w rękawie

W profilaktyce i leczeniu chorób serca istotną rolę odgrywają także suplementy.

Jak dowiodły badania, dodatkowe przyjmowanie witamin A, C, D i E oraz z grupy B może prawie o połowę obniżyć ryzyko wystąpienia zawału serca, nawet gdy przez 5 lat lub dłużej nie towarzyszyło mu zażywanie żadnych innych suplementów¹. Czasem warto jednak dopuścić kilku zaufanych sprzymierzeńców do tej grupy.

Witamina E może zmniejszyć prawdopodobieństwo rozwoju choroby wieńcowej u mężczyzn i kobiet. Chroni również serce, kiedy jest przyjmowana w ramach wstępnej terapii przed operacją pomostowania aortalno-wieńcowego².

Witamina C Nawet niewielki jej niedobór może przyczynić się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy i dusznica bolesna. Pacjenci z zaburzeniami serca są 2 razy bardziej narażeni na śmierć w ciągu roku, jeśli mają niski poziom witaminy C we krwi.

Witamina D Zapewnia naturalną ochronę przed większością chorób serca oraz poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych i odporność.

Witaminy z grupy B U pacjentów po zawałach i z chorobami serca wysoki poziom B6 chroni ten narząd przed dalszymi uszkodzeniami, tiamina (B1) może poprawić jego funkcję tłoczącą, a niacyna (B3) podwyższa poziom cholesterolu HDL, obniża częstość występowania choroby wieńcowej i udarów mózgu oraz zwiększa oczekiwaną długość życia³.

Chrom i magnez Oba te pierwiastki są niezbędne do utrzymania zdrowego serca, a z wiekiem pojawiają się ich niedobory. Magnez jest kluczowy dla stanu kości, a ponadto może zmniejszyć ryzyko hipertensji o prawie 50%, a zwapnienia tętnic o 42%⁴.

Potas Reguluje gospodarkę wodną organizmu, zapobiegając nadciśnieniu i obrzękom. Jego bogatym źródłem są owoce, warzywa i ziarna zbóż.

Selen Zdaniem naukowców większość z nas nie ma go odpowiednio dużo, co może powodować zaburzenia serca⁵. Pierwiastek ten chroni przed stresem oksydacyjnym, który prowadzi do uszkodzenia tkanek oraz wywiera negatywny wpływ na mięsień sercowy i ogólną kondycję układu krążenia⁶.

Wapń Niskie stężenie tego pierwiastka może wywołać nadciśnienie.

L-karnityna Jej wysokie dawki podawane dożylnie redukują arytmie komorowe po zawałach⁷. We włoskim przeglądzie badań wśród pacjentów przyjmujących suplement diety z L-karnityną wykazano obniżenie częstości występowania zgonów i niewydolności serca po wyjściu ze szpitala. W innej próbie, z udziałem 537 chorych z niewydolnością serca, stwierdzono, że substancja ta poprawia zdolność do aktywności fizycznej i utrzymuje w normie czynność mięśnia sercowego⁸.

Probiotyki Te zawierające *Lactobacilli*, *Bifidobacteria*, *Saccharomyces boulardii* oraz niechorobotwórcze szczepy *Escherichia coli* mogą po kilku miesiącach stosowania obniżyć ciśnienie tętnicze u cierpiących na łagodną hipertensję⁹.

Taksyfolina To mimetyk obecnego w naszych organizmach hormonu – adiponektyny, który wpływa ochronnie na śródbłonek naczyń. Substancja naśladuje jego działanie: wzmacnia tkankę łączną w śródbłonku naczyń, zwiększa ich elastyczność, a także uszczelnia ścianki oraz zmniejsza ich przepuszczalność. Zalecana jest szczególnie osobom cierpiącym na nadciśnienie, miażdżycę oraz zakrzepicę. Taksyfolina stymuluje bowiem odbudowę i udrażnia naczynia włosowate, wzmacnia przepływ krwi oraz normalizuje i zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów. Inne badania pokazują, że usprawnia również krążenie w kończynach dolnych i przyczynia się do zmniejszenia bólu spowodowanego niedokrwieniem u pacjentów z miażdżycą. Ponadto jej stosowanie wpływa na zmniejszenie bólu głowy, zmęczenia i zaburzeń snu, a także poprawia pamięć oraz koncentrację u pacjentów z nadciśnieniem tętniczym II i III stopnia.

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Clin Nutr 2010; 92:1251-6
2. J Thorac Cardiovasc Surg, 1994; 108: 302-10
3. J Hypertens. 2011 Nov;24(11):1215-21
4. Eur J Clin Nutr, 2012; 66: 411-8
5. FASEB J 2011; 25:1793-814
6. Mol Nutr Food Res 2012; 56:1106-21
7. Eur Heart J, 1989; 10: 502-8
8. Ann N Y Acad Sci, 2004; 1033: 79-91
9. Hypertension, 2014; 64: 897-903

Wyreguluj cholesterol

Podwyższony poziom lipidów i złego cholesterolu LDL prowadzi do stresu oksydacyjnego oraz hamuje funkcje biologiczne śródbłonna, w tym wytwarzanie tlenu azotu. Aktywuje też makrofagi, które, migrując do naczyń krwionośnych, pochłaniają cząstki cholesterolu i stają się zaczątkiem miażdżycy. W uwięzionym pod płytką miażdżycową śródbłonku rozwija się wtedy stan zapalny upośledzający wytwarzanie substancji regulujących przepływ krwi¹.

Możesz temu zapobiec, nakładając na talerz poniższe produkty.

Awokado Zawarte w nim jednonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają poziom złego cholesterolu LDL i podnoszą poziom dobrego HDL. Wzmacniają też ściany naczyń krwionośnych i regulują stężenie glukozy we krwi².

Warzywa i owoce bogate w karoteny (marchew, papryka, szpinak, buraki, brokuły, kapusta, dynia, porzeczki) zapobiegają uszkodzeniom utlenianiu cholesterolu LDL³.

Czarny czosnek obniża poziom złego cholesterolu i trójglicerydów, a przy tym zwiększa stężenie frakcji HDL⁴.

Grzyby shiitake dzięki eritadeninie hamują aktywność enzymów biorących udział w przemianach lipidowych i obniżają poziom cholesterolu LDL⁵.

BIBLIOGRAFIA

1. Cardiovasc J Afr. 2012 May; 23(4): 222-231
2. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013 May; 53(7): 738-75
3. Free Radic Biol Med. 1999 Mar;26(5-6):746-61
4. Journal of Food and Drug Analysis 25(2017) 62-70
5. J Obes. 2011; 2011: 258051

Jego nasiona zawierają cenne związki heksanowe, metanolowe i wodno-etanolowe, które usprawniają krążenie, a także pozwalają zredukować stany zapalne w organizmie. Po 7 tygodniach podawania szczyrom ekstraktu z nich badacze zauważyli znaczącą poprawę poziomu ciśnienia krwi gryzoni w porównaniu do grupy karmionej tą samą dietą, ale bez ekstraktu z nasion. Ich zdaniem wiąże się to m.in. z tym, że poprawia on przepływ wapnia i potasu do komórek i poza nimi³¹.

Koktajle dla żył

Nadciśnienie żyłne przyspiesza rozkład kolagenu i powoduje, że żyły tracą swoją sprężystość. W wyniku procesów obronnych organizmu wzrostowi ulega stężenie hialuronianu, co z kolei przyczynia się do powstawania obrzęków i uczucia ciężkości w nogach. By nie dopuścić do takich zmian lub hamować już istniejące, konieczne jest wzmacnianie ścian żył³².

„Picie kawy może nas uchronić przed groźnymi zaburzeniami rytmu serca, a szczególnie migotaniem przedsionków”

Pomogą w tym opisane wyżej soki, zwłaszcza zaś te z owoców jagodowych. Wykazują one silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, wzmacniają ściany naczyń krwionośnych, zapobiegają ich pękaniu oraz ograniczają ich przepuszczalność, dzięki czemu zmniejszają ryzyko powstawania obrzęków. Działają również przeciwzakrzepowo, hamując zlepianie się płytek krwi.

W jednym z badań, w ramach którego pacjentom cierpiącym na żylaki i owrzodzenie nóg podano wyciąg z czarnej borówki, zaobserwowano znaczne ograniczenie przesiąkania naczyń włosowatych. Zdaniem badaczy efekt ten wywołały zawarte w ekstrakcie antocyjanozydy³³.

Cytrusowe smoothies dostarczą żyłom hesperydynę – flawonoid, który ma właściwości przeciwutleniające, chroni naczynia krwionośne i sprawia, że przepływ krwi jest bardziej stabilny. Wiele prac potwierdza również jego skuteczność w leczeniu obrzęku i owrzodzenia żylnego³⁴.

Z kolei zielona herbata i kakao to bogate źródła katechin, doskonałych antyoksydantów, czyszczących naczynia z wolnych rodników. Działają przeciwzapalnie i spowalniają proces odkładania się płytki miażdżycowej³⁵.

Escyna zawarta w wyciągu z nasion kasztanowca (*Aesculus hippocastanum*)



przeciwdziała rozkładowi kwasu hialuronowego, ma właściwości przeciwzapalne i weno-toniczne (wspomagające drenaż żylny). Uszczelnia również naczynia włosowate poprzez redukcję liczby i rozmiaru małych porów w ich ścianach w żylnych częściach krwioobiegu. Ponadto działa przeciwzakrzepowo, przeciwdziała stanom zapalnym oraz poprawia napięcie żyłne³⁶.

Działanie nostrzyka żółtego (*Melilotus officinalis*) przebadano na ponad 4,5 tys. pacjentów cierpiących na przewlekłą niewydolność żylną. Uczeńi podawali chorym ekstrakt z tej rośliny w dawce od 4 do 8 g. U 70% badanych zaobserwowali dobre lub bardzo dobre rezultaty terapii w zakresie redukcji uczucia ciężkości nóg, bólu, skurczów nocnych, obrzęków oraz świądu.

Mamy nadzieję, że nasza uczta zapadnie Ci w pamięć, gdyż dobór potraw to nie tylko kwestia smaku, lecz przede wszystkim kwestia życia i śmierci.

BIBLIOGRAFIA

1. Open Biochem J. 2010;4:100-6
2. Med Hypotheses 2008; 71(5):752-761; Circulation 2008; 118(4):346-354
3. Can Fam Physician. 2015 Mar; 61(3): 233-239
4. Am J Clin Nutr. 2017 Jun;105(6):1305-131
5. PLoS One. 2013; 8(9): e72832
6. Anticancer Research 30(7):2721-5
7. BMC Nephrol. 2008 Dec 18;9:17
8. Postepy Hig. Med. Dosw. 2006; 60:483-489
9. Int J Sports Med. 06;27:567-572
10. Circulation 1997; 96:538-540
11. Antioxid Redox Signal. 2013 Dec 10; 19(17): 2068-2083
12. Biomark Insights. 2018; 13: 1177271918785130
13. www.postepybiochemii.pl/pdf/4_2015/336-343.pdf
14. Blood Coagul Fibrinolysis. 2004 Sep;15(6):441-6
15. Int J Cardiol 2013; 166(1): 246
16. Alternative Med. Rev. 2005; (10):128
17. BMC Cardiovasc Disord. 2008;8:13
18. Maturitas. 2010;67:144-50
19. J Agric Food Chem. 2014; 62: 912-7
20. Am J Hypertens. 2012; 25: 1299-304
21. J. Agric. Food Chem., 2008, 56 (20), pp 9586-9591
22. 11 Circulation 1996; 94: 1774-1780.
23. Am. J. Cardiol. 1992; 70: 1347-1352
24. Hypertension. 2013; 62: 1081-9
25. JACC: Clinical Electrophysiology Vol. 4, No. 4, April 2018, 425-32
26. JAMA. 2007; 298: 49-60
27. Postgrad Med. 2014; 126: 37-43
28. Am J Clin Nutr. 2008; 87: 323-31
29. Hypertension. 2010; 56: 274-81
30. J Nutr. 2013; 143: 1399-405
31. https://goo.gl/bdsWwS
32. N Engl J Med. 2006 Aug 3;355(5):488-98
33. J. Agric. Food Chem. 2009, 57, 11, 4626-4629
34. Vnitř Lek. 2015 Sep;61(9):807-14
35. Kosmos problemy nauk biologicznych 2013, 1(298), 77-85; Medycyna Rodzinna 2013, 4, 149-153
36. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Nov; 2012(11): CD003230



Zdrowi
i naturalni

kenay®

SINCE 1991

GOTU KOLA

WITAMINA C

UBICHINOL V 100

PYCNOGENOL



Gotu kola (*Centella asiatica*) wykazuje pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, wspomaga układ trawienny i funkcje poznawcze.

Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych

Ubiquinol® (Kaneka Ubiquinol™) – aktywna forma koenzymu Q10

Kora sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację oraz chroni ścianki naczyń krwionośnych.



SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB



FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



Z powrotem w akcji

Entuzjasta sprawności fizycznej David Roach usłyszał, że po urazie pleców już nigdy nie będzie ćwiczył. Jednak terapia o nazwie rozluźnianie mięśniowo-powięziowe przywróciła mu dawne życie.

Gdy 10 lat temu trener personalny i były zawodowy piłkarz David Roach usłyszał, że nigdy już nie będzie ćwiczył, był to najgorszy moment w jego życiu.

– Właśnie zostałem wykwalifikowanym trenerem personalnym i ćwiczenia stanowiły ogromną część mojej codzienności. To był straszny cios – mówi 39-letni obecnie londyńczyk.

Beznadziejna diagnoza była opinią fizjoterapeutki, do której David uczęszczał po tym, jak niespodziewanie zaczął zmagać się z bólem pleców.

– Pewnego ranka po prostu obudziłem się z nim. Nie mogłem się schylić i założyć butów czy skarpet. Byłem jak staruszek – opowiada David.

Mężczyzna założył, że ból ustąpi w ciągu kilku dni, ale po tygodniu bez żadnej poprawy umówił się na wizytę do swojego lekarza rodzinnego, który skierował go na badania USG i rezonans. Wkrótce David odkrył przyczynę swoich dolegliwości: naciągnięcie stawu krzyżowo-biodrowego (odpowiedzialnego za przenoszenie ciężaru górnej części ciała na kończyny dolne) i 2 pęknięte dyski w części lędźwiowej kręgosłupa, które uciskały nerwy w tym obszarze. Jak mu powiedziano, do uszkodzeń doszło najprawdopodobniej na skutek uprawiania przez lata dużej ilości sportu lub nawet po prostu ogólnego zużycia eksploatacyjnego.

Mężczyźnie przepisano leki przeciwbólowe i fizjoterapię, ale nie pomogły mu one znacząco.

– Nie mogłem chodzić dłużej niż 20 min jednorazowo i w ogóle się schylić – opowiada David. Po kilku sesjach jego fizjoterapeutka powiedziała, że nie ma nadziei.

– Poradziła mi zapomnieć o aktywności fizycznej i podjąć pracę biurową. Byłem bardzo przygnębiony – wspomina mężczyzna.

W poszukiwaniu rozwiązań

Mimo wizyt u wielu innych fizjoterapeutów, spośród których wszyscy doszli do tego samego wniosku, David odmówił przyjęcia wizji przyszłości w towarzystwie leków przeciwbólowych i bez aktywności fizycznej. Zamiast tego postanowił przyjrzeć się innym terapiom.

– Rok spędziłem na badaniu i testowaniu różnych rzeczy: osteopatii, rolfinu, akupunktury... – opowiada. Niektóre z terapii były pomocne, ale tylko krótkoterminowo. – Ból zawsze wracał. To było bardzo frustrujące – przyznaje David.

Potem przyjaciółka zasugerowała mu, by wypróbował terapię o nazwie rozluźnianie mięśniowo-powięziowe – interaktywną technikę pracy z powięzią, białkową włóknistą tkanką powlekającą wszystkie mięśnie, kości, narządy, więzadła, ścięgna, nerwy i żyły w organizmie. Poleciała specjalistę Rona Huntleya, który skończył się w USA z czołowym ekspertem w tej dziedzinie Johnem F. Barnesem. Chociaż David stracił już nadzieję, umówił się na wizytę do terapeuty w Londynie.

Cudotwórca

Kiedy David po raz pierwszy spotkał Rona, był zaskoczony jego pewnością siebie.

– Powiedział, że jest w stanie pomóc mi w ciągu 6 sesji. Byłem sceptyczny, ale pomyślałem, że warto spróbować – wspomina David. Wstępna sesja miała trwać 2 godz., ale ostatecznie potrwała 4. – Byłem bardzo rozregulowany. Myślałem, że siedzę i stoję normalnie, ale Ron powiedział, że mój kręgosłup ma kształt litery Z – wyjaśnia David.

Jak mówi, terapia, obejmująca ukierunkowane ręczne uciskanie i rozciąganie, była czasem niekomfortowa i dość bolesna. Jednak później zauważył wielką zmianę postawy i ruchomości.

– Ron wykonał mi zdjęcia przed terapią i po niej, na których wyraźnie widać różnicę (patrz następna strona). Mogłem się swobodniej poruszać i odczuwałem mniejszy ból – opowiada David. W ciągu kilku kolejnych miesięcy odbył 3 następne sesje i codziennie wykonywał w domu zestaw prostych ćwiczeń, które specjalista zalecił na poprawę postawy.

– Kazał mi namalować czerwoną kropkę na moim zegarku, żebym pamiętał o ćwiczeniach za każdym razem, gdy na niego spojrzę – wspomina David.

Po czwartej sesji Ron powiedział pacjentowi: „skończyliśmy” i wyjaśnił, że nie potrzebuje on już terapii. David nie mógł w to uwierzyć.

Pewnego ranka po prostu obudziłem się z bólem. Nie mogłem się schylić i założyć butów czy skarpet. Byłem jak staruszek.



“Myślę, że pomaga mi to, iż doznałem urazu. Mogę oferować moim klientom poradnictwo w zakresie profilaktyki i leczenia. Teraz postrzegam urazy jako naukę.”

Nowe szczyty

Początkowo mężczyzna bał się, ale stopniowo zaczął wracać do ćwiczeń. Zamiast swego zwykłego intensywnego treningu na siłowni podjął łagodniejsze formy aktywności, takie jak pilates i metoda Feldenkraisa – obie są, jak mówi, fantastyczne dla ludzi z problemami

z plecami. W miarę wzrostu pewności siebie próbował bardziej dynamicznych sportów.

– Wtedy odkryłem wspinaczkę, którą teraz uprawiam 4 razy w tygodniu. Jest wspinalnia, ponieważ wykorzystujesz całe ciało w naturalny sposób. Czuję się silniejszy niż kiedykolwiek wcześniej – cieszy się David.

Mężczyzna zdołał również wrócić do treningu personalnego i wkrótce miał stałą grupę klientów. Obecnie z sukcesem prowadzi swój własny biznes i trenuje do 7 osób dziennie.

– Myślę, że pomaga mi to, iż sam doznałem urazu. Mogę oferować moim klientom poradnictwo w zakresie profilaktyki czy leczenia i wskazywać im właściwy kierunek. Teraz postrzegam urazy jako naukę – przyznaje David.

Zdrowe odżywianie to również istotny element jego życia. Nie pije i stosuje dietę w stylu paleo-olitycznym, unika zbóż, nabiału, rafinowanego cukru i przetworzonych pokarmów, a zamiast tego skupia się na świeżych owocach i warzywach, mięsie i rybach oraz orzechach i ziarnach.

– Uważam, że dobre odżywianie naprawdę pomogło mi wyzdrowieć, utrzymać dobry stan zdrowia i zapobiec innym urazom – mówi David. Jednakże to Rona uznaje za osobę, która przywróciła mu życie.

– Nie wiem, gdzie bym był, gdyby nie on. Nie uprawiałbym wspinaczki, nie byłbym trenerem personalnym... Tak się cieszę, że nie posłuchałem pierwszych lekarzy i fizjoterapeutów – mówi David.

Joanna Evans



Wspinaczka jest wspaniała, ponieważ wykorzystujesz całe ciało w naturalny sposób. Czuję się silniejszy niż kiedykolwiek wcześniej.

Dobry ucisk

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe to holistyczna, interaktywna terapia wykorzystująca manualne uciskanie i rozciąganie w celu uwolnienia fizycznych blokad w organizmie. Zamiast manipulacji w obrębie mięśni pracuje się z powięzią – siecią elastynowych i kolagenowych włókien otaczających mięśnie i inne organy wewnętrzne – która może ulegać bliznowaceniu lub utwardzeniu wskutek urazu, stanu zapalnego i długotrwałej wady postawy.

Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe ma na celu ułatwienie odprężenia napiętych tkanek, co redukuje ból i sztywność, a także zwiększa zakres ruchu. Badania kliniczne wykazały, że technika ta przynosi korzyści u pacjentów z chronicznym bólem dolnej części pleców, szyi i pięt¹. Według przeglądu 10 badań dotyczących zastosowania rozluźniania mięśniowo-powięziowego w leczeniu schorzeń ortopedycznych – zdefiniowanych jako wszelkie dolegliwości obejmujące mięśnie, więzadła i stawy – ich wyniki były zróżnicowane, ale ogólnie pozytywne².

Poprawa: Przed pierwszą sesją rozluźniania mięśniowo-powięziowego postawie Davida wyraźnie brakowało równowagi (górne zdjęcie). Jednak po pojedynczym czterogodzinnym zabiegu jego kręgosłup i tułów wydawały się o wiele bardziej wyprostowane (dolne zdjęcie) i mógł się on swobodniej poruszać.



BIBLIOGRAFIA

- 1 | JPhysTherSci, 2016; 28: 2812–5; Foot(Edinb), 2014; 24: 66–71
- 2 | JAthlTrain, 2013; 48: 522–7

Odetchnij na przekór astmie

Zioła, dieta oraz naturalne metody leczenia mogą przynieść ulgę i ułatwić głęboki wdech

Astma jest jedną z najczęstszych przewlekłych chorób zapalnych, związaną z nadreaktywnością dróg oddechowych. Niemal 90% cierpiących na nią osób doświadcza również powysiłkowego skurczu oskrzeli, nazywanego często astmą wysiłkową. Objawia się on bardzo znacznym skróceniem oddechu oraz świstami, które pojawiają się po podjęciu aktywności fizycznej. Leczenie astmy oskrzelowej

polega na regularnym podawaniu leków przeciwzapalnych (glikokortykosteroidów wziewnych) oraz rozszerzających oskrzela (beta-mimetyków). Mogą one jednak nie zadziałać albo wywołać przykre działania niepożądane, jak zaburzenia żołądkowe, wysuszenie gardła, problemy ze snem, drżenia mięśni i przyspieszenie akcji serca.

Dlatego coraz częściej medycy zwracają się w stronę natury, poszukując

leków, które mogłyby skutecznie hamować astmatyczne zapalenie. Kolejne badania dowodzą, że stosowanie ziół i diety daje obiecujące rezultaty, a nauka odpowiedniego oddychania odgrywa ważną rolę w kontroli choroby. Dzięki temu można w mniejszym stopniu polegać na farmaceutykach. Jednak nie modyfikuj samodzielnie toku leczenia, gdyż nagłe odstawienie jakiegokolwiek leku jest niebezpieczne¹.

Stroiczka rozdęta (*Lobelia inflata*)

Zawiera lobelinę alkaloidową, która wywiera korzystny wpływ na funkcje dróg oddechowych, wspomagając odruch kaszlowy, rozszerzając oskrzela i poprawiając napięcie naczyniowe. Dzięki temu stroiczka stosowana jest pomocniczo w leczeniu astmy i alergii objawiających się problemami z układem oddechowym².

Ponieważ jednak dość łatwo ją przedawkować, co może prowadzić nawet do zgonu, zwykle zaleca się stosowanie lobelii z innymi ziołami, najlepiej działającymi kojąco na gardło i płuca. Jej ziele można połączyć w równych proporcjach z prawoślazem, dziewanną, żywokostem i gwiazdnicą: 2 łyżeczki takiej mieszanki zalej szklanką wrzątku i zaparzaj przez 5-10 min, a następnie odcedź. Pij szklankę takiego naparu do 3 razy dziennie.

Joga

W wielu badaniach wykazano, że praktykowanie jogi wpływa na astmę oskrzelową, znacznie poprawiając wydolność płuc i jakość życia oraz pozwalając na ograniczenie liczby stosowanych leków. Tego typu ćwiczenia oddechowe powodują również istotne zmiany biochemiczne, np. zwiększają poziom hemoglobiny.

W jednym z badań 276 pacjentów z astmą (od łagodnej do umiarkowanej) w wieku 12-60 lat losowo podzielono na 2 grupy: w pierwszej stosowano wyłącznie standardowe metody leczenia, a uczestnicy drugiej dodatkowo praktykowali jogę 5 dni w tygodniu przez 30 min.

Po 6 miesiącach w grupie jogi stwierdzono istotną poprawę proporcji hemoglobiny i ograniczającej stres oksydacyjny dysmutazy ponadtlenkowej (w porównaniu z grupą kontrolną) oraz znaczny spadek całkowitej liczby leukocytów. Zdaniem badaczy te biochemiczne zmiany świadczą o tym, że joga może być praktykowana jako metoda wspomagająca przy standardowej terapii dla lepszego kontrolowania astmy¹⁰.

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

U pacjentów z astmą oskrzelową ta wszechstronna roślina lecznicza może znacznie zmniejszyć skurcz i nadmierną aktywność dróg oddechowych. Stwierdzono również, że jest zdolna do zatrzymywania reakcji alergicznych. Inne doświadczenia przeprowadzone na myszach dowiodły, że wyciąg z kurkumy dzięki swoim właściwościom antyalergicznym i przeciwzapalnym znacząco łagodzi także ciężkie alergiczne zapalenie spojówek, objawiające się obrzękiem i bolesnym zaczerwienieniem⁶.



Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

Jego tradycyjne zastosowanie antyalergiczne potwierdzają badania, w których wykazano, że ekstrakt z rośliny znacząco obniża poziom histaminy w mastocytach (komórkach tkanki łącznej i błony śluzowej)⁷.

Koszyczki kwiatowe są jednocześnie źródłem olejku eterycznego bogatego we flawonoidy, kumaryny, żywice, węglowodany, kwasy organiczne i sole mineralne. Dzięki tym składnikom roślina działa przeciwpalnie i bakteriobójczo w alergicznym zapaleniu spojówek. Wystarczy zalać łyżeczkę surowca wrzątkiem, a po kwadransie użyć naparu do przemywania oczu lub jako okład.





Lepiejnik różowy (*Petasites hybridus*)

Ta powszechnie występująca roślina ma właściwości tonizujące, wykrztuśne i przeciwskurczowe, jest więc stosowana w leczeniu wielu chorób związanych z układem oddechowym. W badaniach potwierdzono wpływ zioła na wentylację płuc i reaktywność oskrzeli u pacjentów z astmą i przewlekłym obturacyjnym zapaleniem oskrzeli, a uzyskane wyniki sugerują możliwość redukcji dawki kortykosteroidów w leczeniu przewlekłych zapalnych chorób płuc dzięki zastosowaniu preparatów z lepiejnika różowego³.

Nie należy jednak stosować zioła dłużej niż 2-3 tygodnie ani przekraczać zalecanych dawek, ponieważ zawiera ono alkaloidy pirolizydynowe, które mogą podrażnić wątrobę i żołądek lub powodować nudności.



Amrita bindu

Ten ajurwedyjski preparat zawiera m.in. imbir, pieprz czarny, pieprz długi, sproszkowaną korę ołowika, ciborę okrągłolistną, a także sole nieorganiczne. W badaniu obserwacyjnym na dzieciach z ostrą postacią astmy, którym podano ziołową sól Amrita bindu, u większości można było odstawić leki farmaceutyczne, a po 3 miesiącach dzieci nie doświadczyły ani jednego ataku astmatycznego⁵. W badaniu podawano 250-500 mg Amrita bindu 2 razy dziennie.

Musta (*Cyperus rotundus*)

To niewystępująca w Polsce odmiana cibory, stosowana w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i alternatywnej w leczeniu zapalenia oskrzeli, grypy, przeziębienia, kaszlu, duszności, dolegliwości żołądkowo-jelitowych i chorób pasożytniczych. Dzięki właściwościom antybakteryjnym i ściągającym łagodzi stany zapalne dziąseł, jamy ustnej, jelita grubego, pęcherza moczowego i spojówek. Ma również działanie przeciwskurczowe i rozluźniające, a także uspokajające.

W badaniach *in vitro* i *in vivo* wykazano, że kłaczce musty wykazuje aktywność antyalergiczną dzięki zawartości seskwiterpenów, które m.in. silnie hamują wytwarzanie leukotrienów – lipidów uczestniczących w patofizjologii astmy i alergicznego nieżytu nosa (poprzez wywoływanie lub nasilanie takich objawów jak utrudniony przepływ powietrza w oskrzelach, zwiększone wydzielanie śluzu, skurcz oskrzeli czy naciek komórek zapalnych w ścianie dróg oddechowych)⁸.





Aminek egipski (*Ammi visnaga*)

Owoc tej ciepłolubnej rośliny, zwanej również kełą egipską, działa rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli (jak również jelit, dróg żółciowych i pęcherza moczowego), dzięki czemu stosowany jest do leczenia stanów alergicznych i chorób dróg oddechowych, takich jak astma, zapalenie oskrzeli czy kaszel⁴. Alkoholowe wyciągi i nalewki z aminkiem przerywają mało nasilone ataki skurczu oskrzeli i oskrzelików oraz rozszerzają drogi oddechowe, łagodząc zadyszkę. Stosowane profilaktycznie zgodnie ze wskazówkami mogą zapobiec ostrym napadom astmy, a także ograniczyć przyjmowanie leków. Nie zaleca się jednak sięgania po preparaty z aminkiem już podczas ataków. Ponadto długotrwałe przyjmowanie wysokich dawek może prowadzić do problemów z wątrobą i zwiększa wrażliwość skóry na światło słoneczne.



Olej kokosowy

W ubiegłym roku opublikowano wyniki ciekawego eksperymentu, w którym sprawdzono działanie oleju kokosowego typu virgin (VCO) u królików z astmą alergiczną. Oceniono wpływ inhalacji VCO na liczbę komórek zapalnych, strukturę dróg oddechowych, przerost i proliferację komórek kubkowych. Badacze zauważyli, że olej kokosowy istotnie łagodził objawy astmy (redukując m.in. stan zapalny i grubość nabłonka), choć jego skuteczność w profilaktyce tej choroby była zdecydowanie mniejsza⁹. Autorzy są przekonani, że za pozytywne efekty odpowiadają obecne w nim kwasy tłuszczowe: laurynowy i kaprynowy.

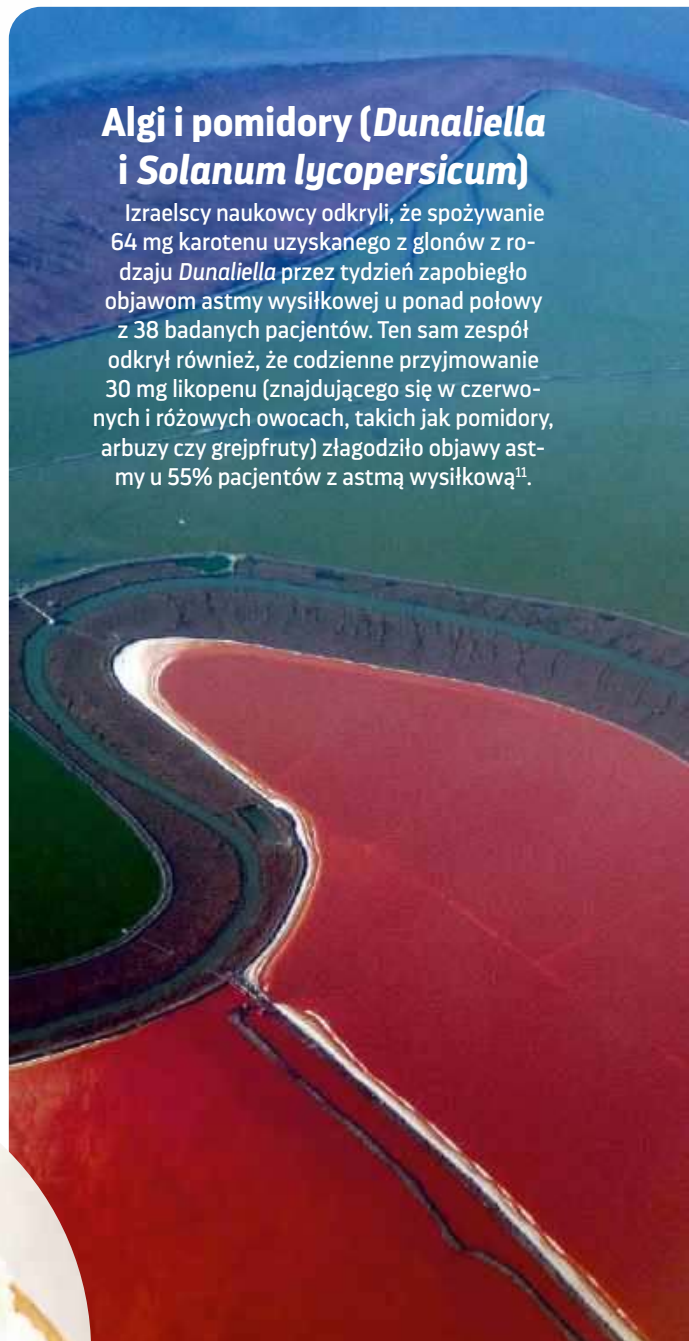


Bylica roczna (*Artemisia annua*)

Wykazano, że pochodna artemizyniny (DHA), wyizolowana z bylicy, ma działanie przeciwmalaryczne i przeciwnowotworowe. Chińscy badacze postanowili sprawdzić, czy można ją również stosować w leczeniu astmy. U myszy podawanie leku w dawce 30 mg/kg znacząco zmniejszyło liczbę naciekających komórek zapalnych, cytokin pomocniczych T typu 2 (Th2) oraz immunoglobuliny E (IgE). Ponadto badania histopatologiczne płuc gryzoni wykazały, że DHA hamuje naciekanie komórek zapalnych i nadmierne wydzielanie śluzu. Wszystko to przełożyło się na ograniczenie i złagodzenie ataków choroby¹⁵.

Algi i pomidory (*Dunaliella* i *Solanum lycopersicum*)

Izraelscy naukowcy odkryli, że spożywanie 64 mg karotenu uzyskanego z glonów z rodzaju *Dunaliella* przez tydzień zapobiegło objawom astmy wysiłkowej u ponad połowy z 38 badanych pacjentów. Ten sam zespół odkrył również, że codzienne przyjmowanie 30 mg likopenu (znajdującego się w czerwonych i różowych owocach, takich jak pomidory, arbuzy czy grejpfruty) złagodziło objawy astmy u 55% pacjentów z astmą wysiłkową¹¹.





Metoda Butejki

Ta technika oddychania została stworzona w myśl idei, że niektóre schorzenia (takie jak astma oskrzelowa) są wynikiem hiperwentylacji, czyli zbyt szybkiego lub głębokiego oddechu. Dlatego ćwiczenia stabilizujące tę czynność pozwalają złagodzić przebieg alergii czy kataru siennego.

W leczeniu alergicznego nieżytu nosa u astmatyków metoda Butejki zredukowała o 70% chrapanie, zanik węchu, niedrożność nosa i trudności w oddychaniu przez nos, a w innym badaniu po 6 miesiącach wykazała poprawę kontroli astmy nawet o 75% oraz redukcję przyjmowanych wziewnych kortykosteroidów o prawie 40%¹².

Jedz warzywa i owoce!

Stres oksydacyjny najprawdopodobniej ma wpływ na rozwój astmy. Najwięcej antyutlenia-czy znajdziemy w świeżych owocach i warzywach.

Próba na 137 pacjentach z astmą wykazała, że ci stosujący dietę zawierającą duże ilości tych związków (5 porcji warzyw i 2 porcje owoców dziennie) radzą sobie z chorobą lepiej niż pozostali¹³.



Dieta niskosodowa

Istnieją również dowody, że menu o dużej zawartości soli nasila objawy astmy wysiłkowej, dlatego eliminacja nadmiaru tej substancji może złagodzić przebieg choroby. W badaniu, w którym oceniano wpływ zawartości sodu w jadłospisie na funkcjonowanie płuc i nasilenie astmy wysiłkowej, stwierdzono, że zawartość soli w diecie nie miała związku z pracą płuc w grupie kontrolnej, ale dieta niskosodowa poprawiała stan pacjentów z astmą wysiłkową, podczas gdy wysokosodowe posiłki nasilały objawy ich choroby. Zmiany były zauważalne zarówno podczas wysiłku, jak i po jego zakończeniu¹⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. Mediators Inflamm. 2016; 2016: 6943135
2. J Restorative Med 2013; 2 (1): 94-100
3. Post Fitoterapii 2001; 2-3: 18-23
4. Pharmacognosy Res. 2015; 7(4): 397-400; J Respiratory Diseases 1998; 19 (12): 1070-83
5. Can J Physiol Pharmacol. 2014; 1-9; doi: 10.1139/cjpp-2014-0323
6. Biochem Pharmacol. 1997; 54 (7): 819-24; Mol Vis. 2012; 18: 1966-1972, Front Pharmacol 2017; 8: 66
7. Ethnopharmacol. 2011; 137 (1):336-40
8. Arch Pharm Res 2011; 34 (2): 223-8
9. Int J Inflam. 2017; 2017: 8741851
10. Int J Yoga 2014; 7: 17-21
11. Karotenoidy Ann Allergy Asthma Immunol. 1999 Jun;82(6):549-53; Allergy. 2000; 55: 1184-9
12. Clin Otolaryngol 2013, 38 (2): 190-191; Resp Med 2008; 102 (5): 726-32
13. Am J Clin Nutr 2012; 96: 534-43
14. Phys Sportsmed, 2010; 38: 118-31
15. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2013 Jun;35(3):382-9



Gdy hormony tarczycy atakują kości i stawy

Wszystkie struktury układu mięśniowo-szkieletowego mogą ucierpieć przez niezdiagnozowaną lub źle leczoną chorobę gruczołu tarczowego

Maleńki gruczoł, ważący zaledwie 20 g, ma wpływ na cały organizm. Kiedy wizyty u kolejnych specjalistów nie przynoszą diagnozy, często właśnie kłopoty z tarczycą okazują się źródłem nieswoistych objawów. Część z nich obserwuje się w obrębie narządów ruchu, czyli kości, mięśni i stawów. Co więcej, okazuje się, że oba rodzaje zaburzenia czynności gruczołu tarczowego mogą powodować nieprawidłowości w tym obszarze. W prospektywnym badaniu objawy nerwowo-mięśniowe stwier-

dzono u 79% osób z niedoczynnością tarczycy i u 67% z nadczynnością¹.

Zatruci hormonami

Zacznijmy od rozróżnienia nadczynności (czyli hipertyreozы) i tyreotoksykozy. Choć pojęcia te są do siebie mocno zbliżone, warto znać subtelne, acz kluczowe różnice między nimi.

Tyreotoksykoza to termin szerszy, ponieważ oznacza nadmiar hormonów tarczycy w organizmie. Co prawda zwykle występuje jako powikłanie nieleczonej nadczynności tego gruczołu,

ale obserwowana jest także w innych sytuacjach klinicznych, m.in. przy wirusowym zapaleniu tarczycy lub przedawkowaniu leków na niedoczynność.

Innymi słowy hipertyreozа (*hyperthyreosis* lub *hyperthyroidismus*) to zespół objawów charakteryzujący się zwiększonym wytwarzaniem trójjodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4) przez gruczoł tarczowy. Z kolei tyreotoksykoza jest zespołem objawów związanych z podwyższonym stężeniem tych hormonów niezależnie od źródła ich pochodzenia².

Hormony tarczycy wpływają w istotny sposób na metabolizm kości, a także kolagenu, stanowiącego główne białko tkanki łącznej. W związku z tym tak naprawdę wszystkie struktury układu mięśniowo-szkieletowego, łącznie z kośćmi, chrząstkami, błoną maziową, ścięgnami, więzadłami i mięśniami, mogą być zajęte przez proces chorobowy indukowany zaburzeniami gruczołu tarczowego. Mają one cięższy przebieg u mężczyzn i osób w starszym wieku.

Oslabione mięśnie

Najczęściej opisywanymi objawami, wspólnymi dla niedoczynności i nadczynności tarczycy, są bóle oraz osłabienie mięśni proksymalnych, głównie obręczy biodrowej³. Przy niedomaganiu gruczołu nawet u 90% chorych, niezależnie od występowania klinicznych objawów miopatii, aktywność enzymów mięśniowych może być podwyższona 2-6 razy w stosunku do wartości referencyjnych. Co więcej, u 1/3 tych pacjentów dolegliwości mięśniowe utrzymują się mimo rocznej kuracji l-tyroksyną.

Inaczej wygląda to w przypadku nadczynności gruczołu tarczowego. Wówczas osłabienie mięśniowe nie przebiega ze zwiększeniem aktywności enzymów mięśniowych, nie koreluje ze zmianami w EMG oraz w obrazie histopatologicznym, a dolegliwości ustępują szybko w trakcie leczenia. Niektórzy badacze sugerują więc, że w przebiegu nadczynności nie można mówić o miopatii, a raczej o zaburzonej funkcji mięśni towarzyszącej tyreotoksykozie⁴.

Niemniej w przebiegu nadczynności osłabienie mięśni powoduje trudności w chodzeniu po schodach, unoszeniu

„ Nawet jeśli gęstość masy kostnej (BMD) zwiększa się u mężczyzn i kobiet prawidłowo leczonych z powodu nadczynności tarczycy, to ryzyko złamań szyjki kości udowej pozostaje u nich zwiększone ”

ramion lub wyprostowaniu rąk do góry. Kiedy dochodzi do zajęcia mięśni oczu, pojawia się opadanie powiek i podwójne widzenie. Rzadziej, głównie u starszych mężczyzn, osłabienie dotyczy twarzy, gardła lub krtani, co objawia się ograniczeniem mimiki, zaburzeniami połykania lub zmianą barwy głosu.

Krucze kości

Zbyt duże stężenie hormonów tarczycy, zwłaszcza utrzymujące się przez dłuższy czas, może mieć również negatywny wpływ na kości. Tyreotoksykoza nasila naturalny proces ich resorpcji, co prowadzi najpierw do osteopenii, a następnie do osteoporozy. Kości stają się coraz cieńsze, a ich naturalna odporność na obciążenia zmniejsza się, co skutkuje zwiększoną podatnością na złamania.

Wszystko przez to, że hormony tarczycy biorą udział w tworzeniu i resorpcji kości, utrzymując obrót kostny w stanie równowagi (w osteoblastach wykazano nawet obecność receptorów jądrowych dla tych substancji). Ich nadmiar daje przewagę procesom kościogubnym, prowadząc do zmniejszenia masy kości korowej i beleczkowej nawet o 12-20%⁵.

Dużą rolę odgrywa tu interleukina 6. To ona stymuluje dojrzewanie osteoklastów, wpływając na resorpcję kości, przez co jest jednym z głównych czynników patogenetycznych osteoporozy. W przebiegu nadczynności tarczycy TNF- α stymuluje produkcję i wydzielanie IL-6 przez osteoblasty.

Zła wiadomość jest taka, że nawet jeśli gęstość masy kostnej (BMD) zwiększa się u mężczyzn i kobiet prawidłowo leczonych z powodu nadczynności tarczycy, to ryzyko złamań szyjki kości udowej pozostaje zwiększone, co tłumaczy się obniżoną jakością kości, na którą terapia nie ma wpływu.

Należy również pamiętać, że choroba często dotyczy ludzi młodych, głównie kobiet przed osiągnięciem szczytowej masy kostnej, a jej niższy

poziom zwiększa ryzyko wcześniejszego wystąpienia osteoporozy⁶.

Prawdopodobieństwo złamań zwiększa się także w niedoczynności tarczycy, mimo tendencji do wzrostu BMD. W tym przypadku obserwuje się wyraźne spowolnienie procesów przebudowy tkanki kostnej (jednocześnie redukcję aktywności osteoblastów i osteoklastów oraz zmniejszenie szybkości obrotu kostnego), co potwierdza zmniejszone wydalenie wapnia, fosforanów i hydroksyprowiny z moczem, jak również obniżenie aktywności osteokalcyny, markera aktywności osteoblastów w surowicy krwi⁷. Tempo mineralizacji spada nawet o 50%.

W chorobie Gravesa-Basedowa poza osteoporozą z odchyłen w układzie kostnym obserwowana jest osteoartropatia przerostowa. Dotyczy ona kości śródręczy, śródstopii oraz paliczek palców z rozrostem paliczek dystalnych, dających obraz palców pałeczkowatych, którym często towarzyszą obrzęk tkanek miękkich oraz zmiany na paznokciach⁸. Zmiany te są określane mianem akropatii tarczycowej i często towarzyszą obrzękowi przedgoleniowemu i orbitopatii w obrębie oczu. Wszystkie 3 problemy mogą utrzymywać się także po wyrównaniu stężenia hormonów tarczycy, co sugeruje autoimmunologiczne podłoże opisywanych zmian.

Sztywne stawy

Niedoczynności tarczycy mogą towarzyszyć sztywność, bóle i obrzęki, a najczęściej zajętymi strukturami są w tym przypadku stawy kolano-owe, skokowe i nadgarstkowe. Płyn stawowy pacjentów charakteryzuje się bardzo dużą lepkością, za którą odpowiedzialne jest wysokie stężenie kwasu hialuronowego. Uważa się, że za rozwój obrzęków stawów może być odpowiedzialna wzmożona synteza glikozaminoglikanów w tkance łącznej i błonie maziowej, stymulo-





wana przez nadmiar TSH⁹. Wykazano także, że trójiodotyryna hamuje syntezę glikozaminoglikanów przez fibroblasty skóry¹⁰, a jej niedobór u chorych na niedoczynność tarczycy może odpowiadać za ich akumulację i rozwój obrzęku.

Naukowcy zwracają przy tym uwagę na odmienną zapalenia wielostawowego w przypadku choroby Hashimoto – wiąże się ono ze zmianami serologicznymi, charakterystycznymi dla choroby autoimmunologicznej, a nie z niedoborem hormonów tarczycy (świadczą o tym fakt, że utrzymuje się mimo wyrównania ich poziomu)¹¹. Tym samym przypomina ono zmiany obserwowane w układowych chorobach tkanki łącznej.

Szczególnie interesująca jest zapalenia wielostawowego, gdyż może być ono nie do odróżnienia od reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). W jednym z badań aż 69% chorych z tym typem schorzenia spełniało kryteria dla rozpoznania RZS¹². Charakteryzuje się ono występowaniem sztywności porannej, a także symetrycznością zmian zapalnych w obrębie rąk, nadgarstków i kolan.

Patogeneza zapalenia stawów towarzyszącego autoimmunologicznej chorobie tarczycy nie jest jasna. Stwierdzenie obecności przeciwciał przeciwartrealitycznych w płynie stawowym, czasami wyprzedzające ich obecność w surowicy, sugeruje, że w niektórych postaciach hashimoto limfocyty błony maziowej, tak jak limfocyty tarczycy, mogą produkować przeciwciała, prowadząc do rozwoju tego powikłania.

S.O.S.

W przypadku zajęcia stawów bądź mięśni lub wystąpienia podejrzenia osłabienia kości należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza w celu włączenia odpowiedniego leczenia. Osoby chorujące na nadczynność tarczycy, zwłaszcza świeżo wykrytą lub o długim czasie trwania i chwiejnym przebiegu, powinny wykonać densytometrię, co pozwoli na wczesne wykrycie osteoporozy i osteopenii oraz wdrożenie środków zaradczych, nim dojdzie do złamania.

Oprócz wywiadu i analizy dolegliwości najważniejsze na etapie diagnostyki są badania hormonalne: oznaczenie we krwi stężenia tyreotropiny (TSH), triiodotyroniny (T3) i tyroksyny (T4). Zmniejszone TSH i wysoki poziom T3 i T4 świadczą o tyreotoksykozie.

Ponadto lekarz może zlecić inne badania dodatkowe, np. stężenie kinazy fosfokreatynowej, potasu, wskaźników stanu zapalnego, CRP, OB, a także elektromiografię. Jednak nawet po ich wykonaniu postawienie odpowiedniej diagnozy nie zawsze jest proste, jeśli zmiany w układzie ruchu są jedynym objawem nadmiernego stężenia hormonów tarczycy w organizmie, co niestety się zdarza. Z drugiej strony nale-

REKLAMA



MIEŚNIE STAWY

100
ML

200
ML

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

MAŚC NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie
jest skutecznym produktem
o wzmocnionym i długotrwałym
działaniu rozgrzewającym.

ży pamiętać, że zapalenie stawów czy miopatia występują również w innych chorobach, które należy wykluczyć.

Co robić?

Po prawidłowym rozpoznaniu leczenia ma na celu przede wszystkim uzyskanie prawidłowego stężenia hormonów tarczycy. Jednak nie należy zapominać, że profilaktyka zmian w narządzie ruchu może być znacznie szersza, a dzięki temu – bardziej skuteczna.

Ma to duże znaczenie choćby dlatego, że u części chorych mimo wyrównania hormonów tarczycy objawy ze strony układu ruchu nie ustępują. Wówczas z pomocą przychodzi terapia uzupełniająca.

Przykładowo praca na tkankach głębokich uśmierzy dolegliwości mięśniowe i okołostawowe, a aktywność fizyczna i dobrze dobrany trening na pewno poprawią metabolizm organizmu.

Ważnym aspektem regulacji pracy tarczycy oraz profilaktyki osteoporozy i zwyrodnień stawów jest również przeciwzapalna dieta, eliminująca zwłaszcza słodkie i produkty mleczne wzbogacane cukrem (np. jogurty smakowe, słodzone napoje mleczne). Nie zaszkodzi również dodatkowe wsparcie.

Wapń i witamina D3 to najważniejsze składniki z punktu widzenia profilaktyki osłabienia kości i osteoporozy. Ich rola rośnie jeszcze bardziej w przypadku nadczynności tarczycy, która może prowadzić do przyspieszonego ubytku masy kostnej. Mobilizacja minerałów z kości powoduje bowiem łagodną hiperkalcemię ze wzrostem nerkowej utraty wapnia i hiperfosfatemii, co hamuje wydzielanie PTH¹³. Z powodu zmniejszonej aktywności hydroksylazy nerkowej obniżony jest poziom czynnego metabolitu witaminy D3 – 1,25(OH)₂D₃ – w surowicy, a wzrasta stężenie postaci 24,25(OH)₂D₃. Z tego powodu maleje zaś jelitowa absorpcja wapnia. Dlatego dodatkowe dawki tych 2 kluczowych składników mogą być bardzo pomocne.



„Ważnym aspektem regulacji pracy tarczycy oraz profilaktyki osteoporozy i zwyrodnień stawów jest przeciwzapalna dieta, eliminująca zwłaszcza słodkie i produkty mleczne wzbogacane cukrem”

Witamina K2 uczestniczy w mineralizacji kości i utrzymywaniu ich prawidłowej gęstości, a przede wszystkim odgrywa kluczową rolę, jeśli chodzi o prawidłowy transport wapnia w organizmie (zapobiega jego odkładaniu się w naczyniach krwionośnych).

Magnez i miedź to kolejne ważne składniki, które ułatwiają metabolizm witaminy D i wapnia, przyczyniając się do utrzymania ich odpowiedniego poziomu. Miedź pomaga też w transporcie wapnia do kości. **Probiotyki** W jednym z eksperymentów kobiety z nieznacznie zmniejszoną gęstością kości, które stosowały pożyteczne bakterie przez co najmniej rok, miały 2 razy lepsze wyniki badań densometrycznych niż ich koleżanki. Suplementy nie tylko poprawiły gęstość kości, ale też nie wywołały żadnych działań niepożądanych¹⁴.

Glukozamina oraz jej pochodna N-acetyloglukozamina są naturalnie występującymi substancjami w organizmie. Uczestniczą w budowaniu tkanki łącznej, chrząstki, więzadeł i innych struktur w ciele. Ponadto wzmacniają stawy, umożliwiając płynny ruch¹⁵. Glukozamina, wspierając tworzenie kwasu hialuronowego, utrzymuje nawilżenie skóry i opóźnia jej starzenie, a także chroni chrząstkę poprzez utrzymanie struktury kolagenu. Badania kliniczne wykazały korzyści doustnej suplementacji w celu poprawy objawów i spowolnienia postępu choroby zwyrodnieniowej stawów¹⁶.

Kwas hialuronowy to kolejny z materiałów budulcowych tkanki chrzęstnej. Podawany jako suplement może obniżyć produkcję enzymów uszkadzających zdrową tkankę chrzęstną oraz zakłócać przekazywanie sygnałów bólowych. Wstrzykiwany bezpośrednio do stawu

kolanowego poprawia jego funkcjonowanie¹⁷. W innym badaniu pacjenci z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych odczuwali mniejszy ból i ogólną większą poprawę funkcjonowania stawów, gdy przyjmowali doustne suplementy codziennie przez 8 tygodni¹⁸.

MSM (metylosulfonolometan) jest źródłem biodostępnej siarki, występującej w ludzkich tkankach i płynach. Może zmniejszać ból i obrzęk, a także powstrzymać niszczenie stawów poprzez wychwytywanie wolnych rodników wywołujących stany zapalne. Wykazano, że MSM łagodzi ból i poprawia funkcjonowanie stawów, gdy przyjmowany jest doustnie przez co najmniej 12 tygodni¹⁹.

Kolagen to najobficiej występujące w organizmie białko i najważniejszy budulec tkanki łącznej. Jego produkcja w organizmie maleje z wiekiem, ale można ją stymulować, spożywając ryby zasobne w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak tuńczyk i łosoś. Badania sugerują przykładowo, że korzystne będzie sięganie po oliwę z oliwek, ponieważ obecne w niej związki mogą podnieść poziom kolagenu. Warzywa (takie jak brokuły i pomidory) oraz rośliny strączkowe (np.: soczewica i fasola) mogą dawać podobny efekt²⁰.

BIBLIOGRAFIA

1. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2000; 68:750-5
2. Endokrynologia Polska 2006; 5(57):518-524; Przewodnik Lekarzy 2002; 5(10):52-62
3. Curr Opin Rheumatol 2004; 17:64-9
4. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2000; 68:750-5
5. Baill Clin Rheumatol 2000; 14:251-76; J Endocrin 2005; 187:1-15
6. Pol J Endocrinol 2005; 2(56):185-193
7. Semin Arthritis Rheum 1995; 24:282-90
8. Ann Rheum Dis 2004; 63:1159-61
9. Am J Med 1975; 59:780-90
10. J Clin Invest 1982; 70:1066-73
11. Ann Rheum Dis 1984; 43:594-8
12. Clin Exp Rheum 1997; 15:373-80
13. Acta Med Austriaca 1994; 21:65-67
14. J Intern Med, 2018 In 21. doi: 10.1111/joim.12805
15. Life Sci 2016 May 1;152:21-9; Arthritis. 2014; 2014: 432463
16. J Cosmet Dermatol. 2006 Dec; 5(4):309-15
17. Drugs R D, 2011; 11:13-27
18. Nutr J, 2008; 7:3
19. BMC Complement Altern Med, 2011; 11:50
20. J Am Coll Nutr. 2001; 20(1):71-80

ODZYSKAJ RADOŚĆ Z RUCHU!



NA KOŚCI

NA STAWY

- BOGATY SKŁAD ● REKOMENDACJA SPECJALISTÓW
- GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA



W dobrych cenach
na **zakupto.eu**



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



Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria

Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości i chrząstki. Witamina C przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Suplement diety
epi.3a.pl/4602301

Naturalni covidobójcy

Składniki zawarte w siarze oraz dwóch roślinach z Dalekiego Wschodu potrafią rozprawić się z SARS-CoV-2

Najnowsze badania dowodzą, że podawanie laktoferyny nie tylko pozwala zapobiec zachorowaniu na covid-19, ale również przyspiesza powrót do zdrowia zainfekowanych. To białko, znajdujące się w największej ilości w pierwszym mleku matki, ma działanie przeciwwirusowe, immunomodulujące oraz przeciwzapalne. W sierpniu ubiegłego roku hiszpańscy uczeni przeprowadzili prospektywne badanie obserwacyjne na grupie 75 pacjentów z covid-19. Przez 10 dni w 4-6 dawkach dziennie podawali im syrop odżywczy zawierający 32 mg/10 ml liposomalnej laktoferyny bydlęcej (LLF) oraz 12 mg witaminy C. Dodatkowo chorzy otrzymywali roztwór cynku w dawce 10 mg/10 ml 2 lub 3 razy dziennie. Natomiast grupa kontrolna zażywała jedynie LLF. Ponadto członkowie rodziny, którzy mieli kontakt z pacjentami (256 osób), otrzymywali połowę dawki syropu. Ku zdumieniu naukowców wszyscy chorzy powrócili do zdrowia w ciągu pierwszych 4-5 dni! Natomiast osoby przyjmujące niższą dawkę preparatu nie zakażyły się koronawirusem¹.

Zielony bicz na mikroby

Bylica roczna (*Artemisia annua*) w tradycyjnej chińskiej medycynie znana jako „qinghasou”, od ponad 2 tys. lat stosowana jest jako lek na malarię i przeziębienie. Najwcześniejsze doniesienia o jej właściwościach pochodzą z 340 r. p.n.e. z chińskiego manuskryptu, napisanego przez Ge Hong, o leczeniu chorób nagłych. Roślina zawiera stero-

wykazujące potencjał hamowania wirusów² oraz artemizynę, której zawdzięcza swe przeciwmalaryczne właściwości. Potwierdzono również jej działanie antybakteryjne.

Od 10 lat wiadomo, że ekstrakty metanolowe otrzymane z części nadziemnych bylicy mają wyższą aktywność przeciwwirusową niż acyklowir przeciwko wirusowi *Herpes Simplex* typu 1³. To nie wszystko – wiadomo, że roślina jest skuteczna również przeciw wirusom zapalenia wątroby typu B i C, biegunki bydła oraz Epsteina-Barr⁴.

Ponadto chińscy uczeni dowodzą, że ze względu na dużą ilość antyoksydantów zawartych w bylicy wytwarzany z niej przeciwmalaryczny lek Artesunate hamuje działanie cząsteczek profibrotycznych związanych ze zwłóknieniem płuc, które jest powikłaniem zakażenia SARS-CoV-2⁵.

Algierscy naukowcy przetestowali skuteczność leków przeciwko malarii przy covid-19, a ich badania wykazały, że artemizyna była bardziej skuteczna niż hydroksychlorochina. Z kolei kalifornijska firma biotechnologiczna Mateon Therapeutics ogłosiła, iż przeprowadzone przez nią testy wykazały, że artemizyna hamuje replikację SARS-CoV-2.

Zwalczyć wirusa

Skoro brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*) tradycyjnie wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych, jedynie kwestią czasu były testy sprawdzające, czy poradzi sobie z nowym zagrożeniem. W maju 2020 r. na łamach *Journal of Biomolecular Structure & Dynamics* hinduscy uczeni opublikowali wyniki badania

in silico, podczas którego poddali ocenie *Andrographis paniculata* jako potencjalny inhibitor głównej proteazy SARS-CoV-2 (Mpro).

Proteazy są enzymami, które odgrywają bardzo ważną rolę w każdej żywej komórce: dzielą one długie łańcuchy aminokwasowe (zwane peptydami) na mniejsze części. Przy czym miejsce cięcia jest niezwykle precyzyjne, ponieważ większość tych enzymów dokonuje go w punkcie występowania specyficznej dla nich sekwencji aminokwasów. Jak łatwo się domyślić, proteaza Mpro odgrywa istotną rolę w replikacji i rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Z tego powodu znalazła się na celu naukowców. Akademicy szukają substancji zdolnych zahamować jej aktywność. Taki związek nazywa się inhibitorem. Może on bezpośrednio wpływać na funkcjonowanie proteazy poprzez wiązanie się z jej miejscem aktywnym, uniemożliwiając w ten sposób wykonanie podziału łańcucha aminokwasów i replikację mikroba.

Naukowcy z Chennai dowiedli, że zawarty w brodziuszcze andrografolid ma takie właściwości – związek został z powodzeniem zadokowany w miejscu wiązania SARS-CoV-2 Mpro. To odkrycie przybliżyło nas do wygranej z wirusem, jednak wymaga przeprowadzania dalszych testów biochemicznych i opartych na komórkach⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Res Health Sci. 2020;8(1):8-15
2. Plant Science, 75(2), 161-165
3. Asian Biomedicine, 5(1), 63-68
4. Clinical Infectious Diseases, 47(6), 804-811
5. Molecular Medicine Reports, 12(1), 1291-1297
6. J Biomol Struct Dyn. 2020: 1-7

Zdrowi
i naturalni z



SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE DO TWOICH POTRZEB

kenay®
SINCE 1991



FACEBOOK.COM
/KENAYAG

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.



Bioferrin®

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



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

Bylica roczna zwana inaczej słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. Wysoka zawartość wyciągu z bylicy rocznej 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
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY





Odzyskaj formę po covid-19

Z tygodnia na tydzień rośnie liczba ozdowieńców, czyli osób, które przechorowały zakażenie SARS-CoV-2. W zależności od przebiegu i ciężkości infekcji mogą one wymagać rehabilitacji oddechowej lub innego wsparcia, by uniknąć powikłań. Natomiast każdy, kto stał się ofiarą pandemii, powinien zadbać o odbudowanie swojego układu odpornościowego, by jak najszybciej wrócić do pełni sił i uniknąć kolejnego ataku wirusa.

Wiele osób przeżyło infekcję covid-19, ale wciąż zmagają się z jej skutkami lub powikłaniami. Objawy mogą czasami utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy, a wirus potrafi uszkodzić

płuca, serce i mózg, co zwiększa ryzyko długotrwałych problemów zdrowotnych.

Tak naprawdę jednak, ponieważ wirus jest z nami zaledwie od roku, nadal nie do końca wiadomo, jakie mogą być długofalowe powikłania po przebiegu

zakażenia. Pewnych wskazówek możemy szukać w obserwacjach poprzednich dużych epidemii. Przeprowadzono bowiem badanie dotyczące m.in. długoterminowych skutków zespołu ostrej niewydolności oddechowej (SARS),

wywoływanej przez koronawirusa, który pojawił się w 2003 r. Wykazało ono trwałe i znaczne upośledzenie wydolności wysiłkowej i stanu zdrowia osób, które przeżyły infekcję, na przestrzeni kolejnych 24 miesięcy. Jeszcze większego negatywnego wpływu choroby doświadczyli pracownicy służby zdrowia, którzy mieli z nią większy kontakt¹.

Inne badanie wykazało, że ponad 40% osób dochodzących do zdrowia po SARS nadal cierpiało na objawy przewlekłego zmęczenia lub zaburzeń psychiatrycznych (jak depresja, zespół stresu pourazowego czy lęku napadowego) jeszcze w ciągu 3,5 roku od rozpoznania, nawet jeśli fizycznie ich stan się poprawił².

Mamy wszelkie podstawy, by sądzić, że i tym razem będzie podobnie. W końcu „nowy” koronawirus jest równie – jeśli nie bardziej – zjadliwy niż jego dotychczas poznani kuzyni. Atakuje też cały organizm, dając objawy w obrębie różnych narządów i osłabiając ludzkie ciało na wielu poziomach. Tym bardziej warto nie tylko chronić się przed zachorowaniem, ale również zadbać o jak najbardziej efektywną i kompleksową rekonwalescencję.

Długodystansowcy

Objawy zakażenia SARS-CoV-2 zwykle ustępują po 2-6 tygodniach, ale ten czas zależy m.in. od ciężkości przebiegu infekcji. W publikacjach naukowych pojawia się już określenie „long covid” (w wolnym tłumaczeniu „długi covid”). Dotyczy ono pacjentów, którzy mają negatywne wyniki testu w kierunku SARS-CoV-2, chorobę przeszli stosunkowo łagodnie, ale ciągną się za nimi powikłania o różnym nasileniu³.

Nie wiadomo dokładnie, jakie mechanizmy za to odpowiadają. Niemniej sytuację porównuje się z innymi nierozpoznanymi chorobami przewlekłymi, które po cichu niszczą organizm. Przykładowo cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze nie boją, stąd często rozpoznawane są przypadkowo, podobnie jak POChP, wielokrotnie diagnozowane dopiero wówczas, gdy nie działa znaczna część płuc, co powoduje duszności i skłania do wykonania spirometrii.

Tym samym określenie „long covid” zwraca uwagę na dłuższy, bardziej złożo-

„Czynnikami ryzyka długiego utrzymywania się objawów covid-19 są nadmierna masa ciała, wysokie ciśnienie krwi i zaburzenia psychiczne”

ny przebieg choroby niż ten wyłaniający się ze wstępnych, formalnych raportów.

Najbardziej narażone na utrzymujące się objawy covid-19 są osoby starsze (22% w grupie powyżej 70. r.ż. vs 10% w wieku 18-49 lat) i z chorobami współistniejącymi, zwłaszcza astmą. Czynnikami ryzyka są też nadmierna

masa ciała, wysokie ciśnienie krwi, zaburzenia psychiczne oraz występowanie co najmniej 5 symptomów covid-19 w pierwszym tygodniu zakażenia⁴. Zdarza się jednak, że nawet młodzi ludzie (w wieku 18-34 lat), którzy nie wymagali hospitalizacji, ponieważ choroba przebiegała u nich łagod-



Co Ci grozi?

Przebieg infekcji SARS-CoV-2 wpływa na różne układy narządów w organizmie – przede wszystkim oddechowy, krążenia i nerwowy. W efekcie choroba powoduje wiele problemów zdrowotnych, może nawet uszkodzić najważniejsze narządy (serce, mózg, płuca, nerki). Oto najczęstsze problemy¹.

Układ sercowo-naczyniowy Po przebyciu infekcji może dojść do trwałego uszkodzenia mięśnia sercowego, nawet u osób, które doświadczyły jedynie łagodnych objawów covid-19. Zwiększa to ryzyko wystąpienia niewydolności serca lub innych powikłań, np. nawet do 60% pacjentów po przebyciu infekcji ma zapalenie mięśnia sercowego. Rośnie też ryzyko incydentów zakrzepowo-zatorowych, takich jak zator tętnicy płucnej, zawał i udar.

Układ oddechowy Zapalenie płuc związane z covid-19 może powodować długotrwałe uszkodzenie pęcherzyków płucnych i restrykcyjną niewydolność całego narządu, co grozi utrzymującymi się problemami z oddychaniem.

Układ nerwowy Nawet u młodych osób covid-19 może powodować udary, drgawki i zespół Guillaina-Barrégo – stan, który powoduje tymczasowy paraliż. Infekcja zwiększa również ryzyko rozwoju chorób Parkinsona i Alzheimer, a także wywołuje problemy z węchem, smakiem, snem, koncentracją i pamięcią.

Układ mięśniowo-szkieletowy Długotrwałymi dolegliwościami mogą być bóle mięśni i stawów, a znużenie to jeden z najczęściej zgłaszanych problemów, który często spełnia kryteria zespołu chronicznego zmęczenia.

Zdrowie psychiczne Kiedy osoby z ciężkimi objawami covid-19 muszą być leczone na szpitalnym oddziale intensywnej terapii, takie doświadczenie niejednokrotnie zwiększa prawdopodobieństwo późniejszego rozwoju zespołu stresu pourazowego, depresji i lęku.

BIBLIOGRAFIA

1. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020; 69:993-998; JAMA. 2020; 324(14):1381-1383

nie, mogą odczuwać trwałe lub późne dolegliwości. W ankiecie telefonicznej wśród osób dorosłych, u których uzyskano dodatni wynik testu ambulatoryjnego SARS-CoV-2, 20% osób z tej grupy wiekowej zgłosiło przedłużone występowanie niektórych dolegliwości, a ogólnie 35% przebadanych pacjentów nie wróciło do swojego zwykłego stanu zdrowia w ciągu kolejnych 2-3 tygodni.

Zmęczenia i obolali

W badaniu przeprowadzonym na 143 osobach, które opuściły największy szpital w Rzymie po przebyciu covid-19, okazało się, że aż 87% miało co najmniej jeden utrzymujący się objaw nawet 2 miesiące po infekcji, a najwięcej, bo ponad połowa badanych, w tym okresie nadal odczuwała zmęczenie. Kolejnymi najczęstszymi trwałymi objawami zgłaszanymi podczas obserwacji były duszność, bóle stawów i w klatce piersiowej. Żaden z pacjentów nie miał gorączki ani innych oznak ostrej choroby, ale ok. 44% z nich wskazało na pogorszoną jakość życia⁵.

Podobne wnioski wynikają z badania hiszpańskiego: połowa pacjentów jeszcze przez 2 miesiące po wyjściu ze szpitala odczuwała przemęczenie, zaburzenia oddychania, bóle stawowe i w klatce piersiowej. Z kolei w Nowym Jorku najczęstszym uporczywym długotrwałym objawem był kaszel, a co najmniej kilku pacjentów przebywających pod obserwacją chorowało przez 4-5 miesięcy. Oprócz tego u wielu długodystansowców utrzymywały się utrata smaku i zapachu oraz zadyszka, co może być spowodowane utratą kondycji, obserwowaną przy każdej przewlekłej chorobie, lub stanami specyficznymi dla infekcji, takimi jak

„Przyczyną części powikłań u ozdowieńców może być włóknienie pęcherzyków płucnych. Wymiana gazowa przez nie jest dużo gorsza, co w efekcie pogarsza funkcjonowanie całego organizmu.”

postwirusowa reaktywna choroba dróg oddechowych, zwłóknienie płuc lub wirusowe zapalenie mięśnia sercowego⁶.

Również inni autorzy donoszą o podobnych dolegliwościach, zgłaszanych przez hospitalizowanych pacjentów w ciągu kilku tygodni od wyzdrowienia. Listę najważniejszych i najczęstszych przedstawia ramka na poprzedniej stronie.

Wielu spośród badaczy jednocześnie zwraca uwagę na fakt, że trudno ocenić rzeczywisty odsetek osób cierpiących na „long covid”, ponieważ znakomita większość zakażonych nie wymaga pobytu w szpitalu. Tym bardziej grupa ta może rzadziej poddawać się kontroli lekarskiej, co sprzyja zignorowaniu utrzymujących się dolegliwości i potencjalnych powikłań.

Dlatego też jeśli masz za sobą potwierdzoną infekcję koronawirusową – lub podejrzewasz przechorowanie covid-19 – otocz swój organizm szczególną troską, bez względu na ewentualne utrzymujące się objawy. Tylko wtedy wrócisz do pełni sił.

Organizm bez tlenu

Przyczyną części problemów może być włóknienie pęcherzyków płucnych. Wymiana gazowa przez takie uszkodzone struktury jest dużo gor-

sza, co w efekcie pogarsza funkcjonowanie całego organizmu.

W ostrych infekcjach z przewlekłymi chorobami układu oddechowego i krążenia zwiększa się zapotrzebowanie na tlen, ale jednocześnie zmniejsza się wymiana gazowa w płucach. Reakcja cytokinowa w płucach może wówczas nasilać procesy zapalne w ścianach tętnic. Pod wpływem wirusów i toksyn dochodzi do bezpośrednich zaburzeń funkcji nabłonka oddechowego i śródbłonka naczyń, a także zwiększenia wykrzepiania i spadku aktywności fibrynolitycznej. To wszystko uszkadza układ odpornościowy, zwiększa niedokrwienie i działa zapalnie. A to oznacza problemy w codziennym funkcjonowaniu. Odległe powikłania pozapalne i psychosomatyczne mogą oznaczać właśnie problemy płucne, kardiologiczne, endokrynologiczne, immunologiczne, a także niespecyficzne, jak: fibromialgia, zespół przewlekłego zmęczenia (CFS) i jelita drażliwego, bóle głowy, tachykardia, zaburzenia koncentracji, pamięci i snu.

Dlatego też pierwszym krokiem po przebyciu covid-19 powinna być praca nad odzyskaniem jak najlepszej wydajności płuc. Pomocna będzie zatem rehabilitacja oddechowa.

Wsparcie oddechu

Ok. 80% pracy w zakresie wymiany gazowej wykonuje przepona. Po chorobie wzorec oddychania może ulec zmianie, ograniczając jej ruchy i zwiększając wykorzystanie dodatkowych mięśni szyi i ramion. Skutkuje to płytkim oddychaniem, narastającym zmęczeniem i dusznością oraz wyższym wydatkiem energii. Technika „kontroli oddychania” ma na celu normalizację wzorców oddechowych i zwiększenie wydajności mięśni (w tym przepony), co skutkuje mniejszym wydatkiem energii i podraż-



nieniem dróg oddechowych, a także ograniczeniem zmęczenia i duszności⁷.

Usiądź w pozycji podpartej i pozwól oddychać, najlepiej przez nos i przez usta, jednocześnie rozluźniając klatkę piersiową i ramiona oraz umożliwiając podniesienie brzucha. Spróbuj dążyć do uzyskania stosunku wdechu do wydechu wynoszącego 1:2. Technika ta może być stosowana często w ciągu dnia, w seriach po 5-10 min (lub dłużej, jeśli jest to pomocne).

Inne techniki oddechowe – takie jak joga czy metoda Buteyko – również są stosowane w strategiach kontrolowania wzorców oddychania duszności, ale wymagają specjalistycznej porady, aby określić, która z nich będzie najlepiej pasowała do danego pacjenta.

Na poprawę kondycji układu oddechowego wpływ mają także zabiegi lecznicze, takie jak tlenoterapia czy inhalacje, np. solankowe.

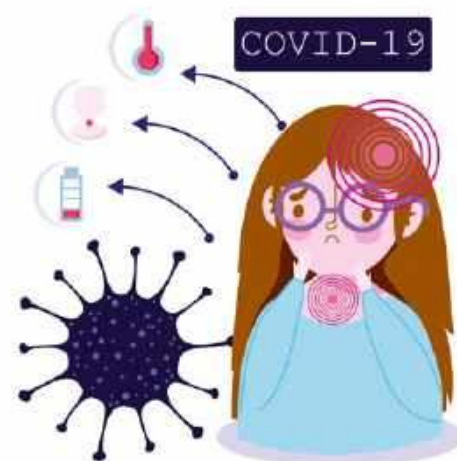
Osoby, które przeszły covid-19 z poważnymi dolegliwościami ze strony płuc, mogą odnieść korzyści z profesjonalnej rehabilita-

cji oddechowej. Obejmuje ona przede wszystkim trening fizyczny (aerobowy i/lub oporowy). Jak wykazano, ćwiczenia te zmniejszają negatywny wpływ długotrwałego siedzącego trybu życia i braku aktywności w okresie hospitalizacji na sprawność fizyczną, a także zwiększają wydolność wysiłkową, siłę mięśni i jakość życia w różnych schorzeniach układu oddechowego⁸.

Odbuduj odporność!

Nie można jednak zapominać, że podczas infekcji covid-19 poważnie nadwerżone zostają wszystkie układy organizmu – przede wszystkim immunologiczny. Jednocześnie to on stanowi bastion naszego zdrowia, zatem wymaga jak najszybszego odbudowania. Tylko wówczas komórki i narządy będą miały szansę szybko się zregenerować i odzyskać dawną sprawność.

Ważne jest przede wszystkim zachowanie umiaru i zapewnienie organizmowi równowagi. Po infekcji jest on bowiem wyczerpany, a przemęczenie oraz brak snu będą go dodatkowo



osłabiały. Wówczas ciało dłużej dochodzi do siebie i jest podatne na kolejne ataki mikroorganizmów. Również sam układ odpornościowy podlega rytmowi dobowemu, więc śpij codziennie 8 godz. w odpowiednich porach. Osoby, które zarywają noce, są bowiem bardziej podatne na infekcje. Nic dziwnego, że podstawowe zalecenie w przypadku przeziębienia (a także innych chorób

REKLAMA

Prosta droga do ODPORNOŚCI*

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



ODPORNOŚĆ



KOŚCI

BEZ ZBĘDNYCH
DODATKÓWPODDANE
BADANIOMWYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ

Prosto dla zdrowia – w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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



PIMS-TS – pułapka na najmłodszych

Choć dzieci w każdym wieku są podatne na covid-19, to przebieg choroby jest u nich na ogół mniej dotkliwy niż u osób dorosłych. Szacuje się, że nawet ponad 90% wszystkich pacjentów pediatrycznych przechodzi koronawirusa bezobjawowo, z łagodnymi lub umiarkowanymi objawami¹. Jednak ta pozorna łagodność nie powinna nas zwieść, bowiem na dzieci czyha inna pułapka.

Od czasu pierwszych doniesień z Londynu pod koniec kwietnia 2020 r. w wielu krajach zaczęto zgłaszać przypadki ciężko chorych dzieci z cechami znacznego stanu zapalnego, których pojawienie się pokrywa się czasowo z pandemią covid-19. Takie problemy odnotowały Stany Zjednoczone, Francja, Włochy i Wielka Brytania, a z czasem również inne kraje, w tym Polska. Kiedy dokonano porównania między prezentowanymi cechami tego zespołu a innymi znanymi stanami, w tym chorobą Kawasaki, zespołem wstrząsu toksycznego czy posocznicą wirusową, okazało się, że mamy do czynienia z nową chorobą².

PIMS-TS (paediatric inflammatory multisystem syndrome – temporally associated with SARS-CoV-2) to wieloukładowy zespół zapalny występujący u dzieci w następstwie zakażenia koronawirusem, który u niektórych pacjentów może doprowadzić do bardzo ciężkich powikłań. Najczęściej rozwija się w ciągu 2-4 tygodni po zakażeniu SARS-CoV-2, ale niektórzy twierdzą, że może pojawić się nawet po 2 miesiącach.

Jest to choroba wieloukładowa, a więc towarzyszą jej objawy ze strony różnych narządów. Gdy zaatakują ośrodkowy układ nerwowy, mogą to być drgawki i silne bóle głowy, ze strony nerek – bezmocz czy skąpomocz. Częste są objawy skórne i śluzówkowe – zapalenie spojówek towarzyszy prawie wszystkim przypadkom. Bardzo często dzieci trafiają do szpitali dopiero wówczas, gdy od kilku dni utrzymują się u nich wysoka gorączka lub bóle brzucha. Jednak o szczególnie groźnym przebiegu PIMS-TS mówi się, gdy choroba dotyczy układu krążenia, powodując spadek ciśnienia i siły skurczowej mięśnia sercowego oraz zapalenie mięśnia sercowego. W niektórych analizach nawet u 93% małych pacjentów obserwuje się nieprawidłowości w tętnicach wieńcowych, a u niemal wszystkich – upośledzoną czynność lewej komory, niedomykalność zastawki i/lub zajęcie tętnicy wieńcowej³. Nawet 2 na 3 dzieci potrzebuje wówczas leków inotropowych i/lub wazopresyjnych oraz intensywnej terapii ze względu na niestabilność układu sercowo-naczyniowego. W jednym z włoskich badań 50% pacjentów z PIMS-TS wymagało przyjęcia na oddział intensywnej terapii, a w paryskim – aż 70%⁴.

Póki co eksperci nie wiedzą, dlaczego u niektórych dzieci dochodzi do nadmiernej reakcji układu odpornościowego i tego typu konsekwencji.

Co równie ważne i niepokojące – bardzo często ten zespół dotyczy pacjentów, którzy przeszli covid-19 bezobjawowo. Bywa, że rodzice nie zdają sobie sprawy, że ktoś z otoczenia malucha miał infekcję koronawirusową i ono również zostało zakażone. Dlatego tak ważne jest obserwowanie pociech i jak najszybsze reagowanie, zwłaszcza w przypadku bólu brzucha, gorączki czy przedłużającego się stanu zapalnego.

BIBLIOGRAFIA

1. Pediatrics 2020 Jun; 145(6):e20200702; N Engl J Med. 2020 Mar 18; NEJMc2005073
2. Lancet Child Adolesc Health 2020 Sep 18; S2352-4642(20)30304-7
3. Pediatr Cardiol. 2020 Jun 12: 1-11
4. Lancet 2020 Jun 6; 395(10239):1771-1778; BMJ 2020 Jun 3;369:m2094

wirusowych) to po prostu nawodnienie organizmu i wygrzanie ciała pod kołdrą.

Nie zasiądź się jednak w fotelu!

Według wielu badań regularna aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności zmniejsza podatność na choroby – w przeciwieństwie do siedzącego trybu życia oraz treningu o dużej intensywności. Przykładowo systematyczne wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń przez 1-2 godz. dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych nawet o 1/3⁹. Aktywność fizyczna może dopomóc w podniesieniu skuteczności układu immunologicznego m.in. poprzez zwiększenie produkcji komórek T, zredukowanie nadmiaru prozapalnych cytokin czy opóźnienie starzenia się limfocytów¹⁰.

Pamiętaj jednak, by do aktywności fizycznej po infekcji wracać stopniowo. Jeśli masz gorączkę, bóle mięśni lub stawów, odwadniające organizm wymioty czy biegunkę lub utrudniający oddychanie kaszel, najlepiej poczekać 2 tygodnie od ustąpienia tych objawów. Na początek idealne będą coraz dłuższe spacerki. Jeśli przy jakichkolwiek ćwiczeniach zakręci Ci się w głowie, to znak, by przestać.

Słońce i witaminy

Jeśli jest taka możliwość, aktywność fizyczną warto wykonywać na zewnątrz – zwłaszcza w słoneczne dni. Nie tylko pozwoli to dotlenić organizm, a tym samym poprawić jego metabolizm i funkcjonowanie poszczególnych narządów, ale też zapewni naturalną produkcję witaminy D. Moduluje ona odpowiedź immunologiczną dzięki 2 mechanizmom: uczestniczy w wytwarzaniu tzw. naturalnych antybiotyków (czyli katelicyny i defensyny) oraz reguluje funkcje limfocytów T¹¹. W efekcie co czwarta osoba z jej niedoborem zmagająca się z nawracającymi infekcjami górnych dróg oddechowych. Choć organizm produkuje ją pod wpływem promieni słonecznych, do kwietnia warto jeszcze wspomagać się suplementacją.

W tworzeniu i zachowaniu sprawności immunologicznej uczestniczy również witamina C – niezwykle silny antyoksydant, którego stężenie gwałtownie spada pod wpływem infekcji, a rośnie dopiero po wyleczeniu¹². Uzupełnienie jej poziomu jest zatem ważne na począt-

ZADBAJ O ODPORNOŚĆ!



Suplement diety

ASCOLIP®

LIPOSOMALNA WITAMINA C

- dla osób ceniących wysoką jakość
- działanie i właściwości potwierdzone w badaniach*

**DLA DZIECI, MŁODZIEŻY
I DOROSŁYCH**

ASCOLIP® dzięki opatentowanej technologii liposomalnej LIPO-SHELL® pozwala na:

- doskonałe wchłanianie witaminy C
- utrzymanie możliwie najwyższego stężenia i czasu trwania witaminy C we krwi*
- efektywne dotarcie witaminy C do potrzebujących jej komórek
- wysoką skuteczność*

WITAMINA C m.in.:

- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- chroni komórki przed stresem oksydacyjnym
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia

tekst

ASCOLIP® Liposomal Vitamin C 1000 mg, ASCOLIP® Liposomal Vitamin C 500 mg O SMAKU WIŚNI, ASCOLIP® Liposomal Vitamin C 500 mg O SMAKU CZARNEJ PORZECZKI – suplementy diety. Przeznaczenie: ASCOLIP® przeznaczony jest do stosowania w zwiększonym zapotrzebowaniu na witaminę C. Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 saszetka 1 raz dziennie. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Maksymalna ilość witaminy C w zalecanej dziennej porcji do spożycia dla dorosłych - 1000 mg. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) różnorodnej diety. Zalecany jest zrównowagony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych. Ostrzeżenia: Kobiety w ciąży, matki karmiące piersią, osoby z zaburzeniami gospodarki żelaza przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamice nerkową. Witamina C w dawce z 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Wytwórca: Lipid Systems sp. z o.o., Biuro handlowe, ul. Gen. Żeligowskiego 26, 01-510 Warszawa, tel. (+48 22) 116 68 25, INFOLINIA: +48 691 356 377.

*30% wyższe wchłanianie liposomalnej witaminy C Ascolip® vs tradycyjna witamina C. Łukawski M., et al., "New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2: 1-8.

Więcej na www.ascolip.pl

eprasa.pl d74e629891

SUPLEMENT DIETY

SP/ASC/12/2020/PL/01

kowym etapie zakażenia (może ograniczyć namnażanie się wirusów i skrócić czas choroby), ale również po chorobie, by uzupełnić powstałe braki i uniknąć nawrotów choroby.

Z kolei spośród minerałów najważniejsze są cynk i selen – to one w największym stopniu modulują odpowiedź immunologiczną organizmu w kontakcie z wirusami i innymi patogenami.

Niedobór cynku powoduje osłabienie śluzówek, co ułatwia wirusom przedostanie się do wnętrza organizmu oraz skraca czas występowania takich objawów jak gorączka, nieżyt nosa oraz złe samopoczucie¹³. Z kolei selen chroni błony komórek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz mobilizuje białe krwinki do pracy.

Źródła mocy i rozgrzewające jamu

Organizm wystawiony na poważną próbę potrzebuje wyjątkowego wzmocnienia. Gwarantują je substancje znane z tego, że poprawiają naszą odporność na czynniki zewnętrzne, czyli adaptogeny, od tysięcy lat stosowane w medycynie Dalekiego Wschodu. Wykazują one silne działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i immunostymulujące. Do najważniejszych należą żeń-szeń, ashwagandha, różeniec górski, miłorząb japoński i cytryniec chiński.

Z kolei tradycyjni indonezyjscy uzdrowiciele definiują zdrowie jako równowagę między biegunami gorącego i zimnego oraz suchego i mokrego. Jeśli organizm staje się zbyt gorący, jak ma to miejsce podczas gorączki, zaleca się chłodzenie za pomocą warzyw



„ Układ odpornościowy podlega rytmowi dobowemu, więc w okresie rekonwalescencji śpij codziennie 8 godz. w odpowiednich porach. Osoby, które zarywają noce, są bardziej podatne na infekcje. ”

i ziół. W podobnym duchu w indonezyjskim ziołolecznictwie, znanym jako jamu, przeziębienia zwalcza się przyprawami, które rozgrzewają organizm.

Przygotowywane w ramach jamu napoje mogą zawierać jeden lub kilka składników bioaktywnych, ale ich podstawą są różne odmiany imbiru. Często spotykane surowce to kurkuma, guduchi, kroton chiński, wietnie zielona brezylka sappan, fenkuł włoski, limonka, gumiak, cynamonowiec, tamaryndowiec, jaśmin i liczne lokalne rośliny¹⁴. Najbardziej tradycyjną formą są napary – rozmaite zioła i przyprawy gotuje się w wodzie do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

Zmiksuj kawałek korzenia kurkumy z sokiem z połowy cytryny oraz szklanką wody lub wody kokosowej. Dodaj łyżkę miodu do smaku. W okresie rekonwalescencji możesz pić taki napój nawet codziennie, aby wzmocnić organizm i poprawić odporność.

Zdrowie w pigułce

Podsumowując: w okresie rekonwalescencji po covid-19 przede wszystkim

dbaj o siebie, czyli zapewnij ciału odpowiednią ilość snu i porządną wypoczynek, odżywiaj się zdrowo (unikaj cukrów, soli, konserwantów i wysoko przetworzonej żywności, a zamiast tego jedz dużo warzyw, produktów pełnoziarnistych, probiotyków i prebiotyków oraz przypraw – takich jak czosnek, imbir i kurkuma). Pamiętaj też o regularnym uzupełnianiu płynów (nic nie zastąpi wody, ale rosół może zdziałać cuda, jeśli chodzi o tempo zdrowienia). Twój organizm potrzebuje teraz zastrzyku witamin i składników mineralnych, a cukier we wszystkich postaciach (glukoza, fruktoza i sacharoza) tłumi funkcjonowanie układu odpornościowego przez 5 godz. po zjedzeniu¹⁵!

Wychodź na świeże powietrze i staraj się unikać stresu, a jeśli już się pojawia, znajdź sposób na jego rozładowanie (ćwiczeniami, rozmową z kimś bliskim, medytacją). Dostarczaj sobie odpowiednią porcję przyjemności i radości – pozytywne emocje także budują odporność – i dbaj o więzi rodzinne i przyjacielskie, oczywiście z zachowaniem dystansu społecznego!

BIBLIOGRAFIA

1. Respirology. 2010 Apr; 15(3):543-550
2. Arch Intern Med. 2009; 169(22):2142-2147
3. Soc Sci Med. 2021 Jan; 268:113426
4. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020; 69:993-998
5. JAMA 2020; 323:1574-81
6. JAMA. 2020; 324(14):1381-1383
7. BMJ 2020; 370:m3026
8. Braz J Phys Ther. 2020 Nov-Dec; 24(6):463-464
9. Br J Sports Med 2011; 45:987-992
10. Ageing Res Rev. 2012; 11:404-20
11. J Immunol 2009; 182:4289-4295; J Allergy Clin Immunol 2010; 126:52-58
12. Int J Mol Med 2008; 22(4):541-545
13. Exp. Med., 2000, 13:1; Ann. Intern. Med., 1996; 125:81
14. Chem Pharm Bull (Tokyo). 2018; 66(5):506-518 doi: 10.1248/cpb.c17-00983; Yakugaku Zasshi 1996 Dec; 116(12):911-27
15. Am J Clin Nutr 1973; 26:1180-4



100%
NATURALNY



TRADITIONAL
INDONESIAN
MEDICINE



BOGACTWO
WITAMIN



365
DNI
PIJ CODZIENNIE



NATURA[®]
ORGANICA



JAMU JAMU

Jamu Jamu to Tradycyjna Medycyna Indonezyjska oparta o naturalne ekstrakty ziołowe, wzmacniające codzienną odporność organizmu. Jedynym oficjalnym producentem oraz dystrybutorem Jamu Jamu w Polsce jest Natura Organica[®].

www.naturaorganica.pl

kup online: www.sklep.naturaorganica.pl

Zbuduj naturalną odporność organizmu

Łysienie

Utrata włosów to problem, który może mieć kilka twarzy. Najczęściej występuje łysienie androgenowe, które dotyka nawet 80% mężczyzn i 50% kobiet. W przypadku panów pierwsze oznaki to zazwyczaj cofanie się linii włosów i ich przerzedzenie na czubku głowy. Kobiety mogą zauważyć poszerzenie przedziałka lub ogólne przerzedzenie fryzury¹.

Uważa się, że łysienie androgenowe powodują różne czynniki genetyczne, hormonalne i zapalne. Negatywny wpływ mają również niewłaściwa pielęgnacja oraz stosowanie chemicznych farb i kosmetyków, ponieważ obecne w nich syntetyczne składniki (takie jak parabeny, amoniak, alkohol czy perfumy) osłabiają cebulki.

Działanie głównego leku stosowanego w terapii tego schorzenia (finasterydu) polega na hamowaniu 5-alfa-reduktazy, czyli enzymu przekształcającego testosteron w inny męski hormon – dihydrotestosteron (DHT). Jednak chociaż jest to skuteczne, wiąże się ze zmieniającymi życie działaniami niepożądanymi, takimi jak zaburzenia erekcji, obniżenie libido i depresja².

Stosowany miejscowo minoksydyl również może mieć nieprzyjemne działania niepożądane, takie jak m.in. niewyraźne widzenie, ból klatki piersiowej, niedociśnienie, przyspieszenie bądź zaburzenia tętna, ból głowy i zwiększenie masy ciała.

Istnieją jednak nefarmakologiczne opcje leczenia. Holistyczne podejście, obejmujące kilka prostych zmian w diecie i stylu życia, wraz z właściwymi ziołami i suplementami może pomóc zatrzymać wypadanie włosów, a nawet pobudzić ich porost.

1. ZDROWA DIETA

Żywienie odgrywa dużą rolę w poprawie kondycji włosów. Badania sugerują, że następujące proste kroki mogą wspomóc profilaktykę łysienia.

Nie jedz:

Smażonych potraw i czerwonego mięsa, które mogą doprowadzić do nadczynności gruczołów produkujących łój. Są one miejscami działania 5-alfa-reduktazy, a ich nadmierna aktywność może oznaczać wyższe poziomy DHT, co powoduje wypadanie włosów.
Słodkich pokarmów, takich jak czekolady, cukierki i ciasta, ponieważ mogą powodować wydzielanie insuliny, co z kolei prowadzi do większej ilości testosteronu dostępnego do przekształcenia w DHT.
Produktów spożywczych ze sztucznymi aromatami, dodatkami i konserwantami, ponieważ prowadzą do powstawania w organizmie wolnych rodników, które mogą przyczyniać się do wypadania włosów.

Jedz:

Kolorowo Owoce i warzywa w intensywnych barwach są najzasobniejsze w witaminy, minerały, błonnik i zwalczające wolne rodniki antyoksydanty – wszystko, co niezbędne dla zdrowia włosów. Upewnij się, że spożywasz mnóstwo zieleniny, czerwieni, żółci, pomarańczy, niebieskości i purpury.
Po śródziemnomorsku, czyli z koncentracją na świeżych owocach i warzywach, ziarnach, produktach pełnoziarnistych, orzechach, ziołach, przyprawach i zdrowych tłuszczach, takich jak oliwa z oliwek. Jedno z badań wykazało, że ludzie jedzący świeże zioła i sałatki przynajmniej 3 razy w tygodniu byli znacząco mniej narażeni na łysienie androgenowe³.



2. SPRAWDZENIE NIEDOBORÓW

Witaminy i minerały odgrywają kluczową rolę w normalnym cyklu włosowym, więc skonsultuj się z wykwalifikowanym specjalistą w celu sprawdzenia, czy z wypadaniem włosów nie wiążą się jakieś niedobory żywieniowe. Do najważniejszych należą niedostateczne poziomy witamin C, D, E i z grupy B, żelaza i cynku⁴.



3. AROMATERAPIA

Według niektórych dowodów w przypadku wypadania włosów pomocne może być masowanie skóry głowy olejkami eterycznymi¹⁹. Można sporządzić własną mieszankę do aromaterapeutycznego masażu przez dodanie kilku kropel olejku tymiankowego, rozmarynowego, lawendowego lub cedrowego do oleju jojoba lub z pestek winogron. Wmasuj ją w skórę głowy przed snem, z poświęceniem czasu na wdychanie zapachu, i zostaw na całą noc.



REKLAMA

Olejki Kropla Natury:

- do medytacji
- do masażu
- aromaterapii
- inhalacji
- wsparcia przy chorobach
- zabiegów kosmetycznych



WWW.ZDROWYKLIK.PL

KOD RABATOWY: Natura2021



4. SUPLEMENTACJA

Niezależnie od ewentualnych niedoborów żywieniowych pomocne mogą być następujące preparaty:

Witamina E U osób z problemem wypadania włosów przyjmujących codziennie mieszankę tokotrienoli po 8 miesiącach nastąpił wzrost ich liczby w badanym obszarze skóry głowy o 35%⁵.

Sugerowana dawka: 100 mg mieszanki tokotrienoli na dobę.

Olej z pestek dyni Przyjmowanie suplementów z tym bogatym w kwasy tłuszczowe i witaminę E olejem zwiększyło liczbę włosów u osób z łysieniem typu męskiego średnio o 40% w czasie 6-miesięcznego badania⁶. Warto również spróbować wcierania oleju bezpośrednio w skórę głowy⁷.

Sugerowana dawka: 400 mg na dobę.

Cynk U kobiet z łysieniem androgenowym siarczan cynku w połączeniu z pantotenianem wapnia (sól wapniowa witaminy B5) poprawił liczebność i grubość włosów⁸.

Sugerowane dawki: 50 mg siarczany cynku i 100 mg pantotenianu wapnia na dobę.

Biotyna i spółka: Najlepsze efekty daje synergistyczne działanie różnych składników. Przykładowo jeden z dostępnych na rynku suplementów, za zastosowaniem którego przemawia 10 testów klinicznych, to mieszanka specjalnych wyciągów morskich i innych składników wspierających porost włosów, takich jak cynk, żelazo, biotyna i witamina C. Badanie z udziałem osób z łysieniem typu męskiego wykazało pobudzenie wzrostu włosów o 38%⁹.

Sugerowana dawka: zgodnie z instrukcjami na etykiecie.



5. ZIOŁA

Kilka roślin ma udowodnioną skuteczność w pielęgnacji włosów, pokrywaniu ich siwizny bez konieczności wykorzystywania parabenów i amoniaku, a także w leczeniu łysienia androgenowego. W badaniach klinicznych efektywnie działały wymienione poniżej surowce.

Rozmaryn Stosowany miejscowo balsam z olejkim rozmarynowym okazał się równie skuteczny, jak minoksydyl w zwiększaniu liczebności włosów w ciągu 6 miesięcy kuracji. Osoby stosujące ziołową formułę były jednocześnie mniej narażone na działanie niepożądane w postaci swędzenia skóry głowy¹⁴.

Palma sabałowa To zioło wielorako wpływa na różne enzymy i receptory przyczyniające się

do łysienia androgenowego¹⁵. Nie wydaje się równie skuteczne, jak finasteryd (powodowało nasilenie wzrostu włosów u 38% pacjentów vs 68% w przypadku zastosowania leku), jednak jest o wiele lepsze pod względem bezpieczeństwa¹⁶. Działa również aplikowane miejscowo¹⁷. Wypróbuj produkty na bazie palmy sabałowej, takie jak tabletki i serum do włosów do stosowania na noc. Sugerowana dawka: 320 mg wyciągu z palmy sabałowej na dobę lub według instrukcji na etykiecie produktu.

Zielona herbata W ramach prowadzonego na niewielką skalę badania donoszono, że 8 z 10 osób zauważyło po 6 miesiącach redukcję wypadania włosów, kiedy stosowało preparat zawierający ekstrakt z zielonej herbaty wraz z kwasami tłuszczowymi omega-3 i -6 oraz witaminą D. Ponadto uzyskano również znaczący wzrost liczby włosów¹⁸.



6. RZUCENIE PALENIA

Palenie to kolejna możliwa przyczyna łysienia. Wiadomo, że nikotyna redukuje dopływ krwi do mieszków włosowych i może doprowadzić do akumulacji szkodliwych wolnych rodników w korzeniach włosów¹⁰. Intensywne palenie może właściwie ponad dwukrotnie zwiększyć ryzyko wystąpienia łysienia typu męskiego¹¹. Z kolei palacze z nadwagą są 6 razy bardziej narażeni na umiarkowane lub ciężkie wypadanie włosów¹².



7. ŚWIATŁO

Zatwierdzona przez amerykańską Agencję Żywności i Leków technologia miękkiego lasera ma udowodnioną skuteczność w zwiększaniu grubości i intensywności porostu włosów zarówno u kobiet, jak i mężczyzn z łysieniem androgenowym. Tę nieinwazyjną metodę, wykorzystującą niskoenergetyczne wiązki laserowe do stymulacji aktywności komórkowej, przystosowano obecnie do użytku domowego. Dostępne są liczne grzebienie i hełmy, w których ją zastosowano, a których działanie potwierdzają badania kliniczne.

BIBLIOGRAFIA

- | | | | |
|---|--|----|---|
| 1 | Gital Dermatol Venereol, 2014; 149:15–24; Clin Exp Dermatol, 2002; 27: 383–8 | 9 | J Int Med Res, 1992; 20: 445–53 |
| 2 | J Sex Med, 2011; 8: 872–84 | 10 | J Cutan Aesthet Surg, 2010; 3: 82–6 |
| 3 | Arch Dermatol Res, 2018; 310: 71–6 | 11 | Arch Dermatol, 2007; 143: 1401–6 |
| 4 | Dermatol Ther (Heidelb), 2019; 9: 51–70 | 12 | Int J Dermatol, 2017; 56: 862–7 |
| 5 | Trop Life Sci Res, 2010; 21: 91–9 | 13 | Lasers Med Sci, 2019; 34: 1063–9 |
| 6 | Evid Based Complement Alternat Med, 2014; 2014: 549721 | 14 | Skinmed, 2015; 13: 15–21 |
| 7 | Avicenna J Phytomed, 2019; 9: 499–504 | 15 | Skin Appendage Disord, 2019; 5: 72–89 |
| 8 | J Res Pharm Pract, 2017; 6: 89–93 | 16 | Cutis, 2004; 73: 107–14 |
| | | 17 | Australas J Dermatol, 2016; 57: e76–e82 |
| | | 18 | J Clin Aesthet Dermatol, 2017; 10: 52–6 |
| | | 19 | Arch Dermatol, 1998; 134: 1349–52 |

REKLAMA

TRWAŁA NATURALNA FARBA DO WŁOSÓW



0% amoniak, rezorcyna, parabeny, alkohol, perfumy

100% pokrycie siwych włosów

8 ekstraktów roślinnych bio

łatwo nakładający się żel

36 odcieni do aplikacji osobno lub w kombinacji dającej niepowtarzalny kolor



Made in Italy



Porady z uotatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej nagłące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz Stary Doktor czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

Zapalenie dróg żółciowych

Pytanie: Od jakiegoś czasu ciągle czuję się zmęczona i brakuje mi energii. Byłam przekonana, że to przejściowe, zimowe osłabienie, jednak po kilku tygodniach pojawiły się kolejne niepokojące objawy. W nocy budzę się przez silny świąd, zwłaszcza w okolicy stóp. Za dnia również mi dokucza, ale zdecydowanie mniej. Co jakiś czas, zwłaszcza po obfitym posiłku, odczuwam też dotkliwy ból brzucha. Zaniepokojona posłam do lekarza rodzinnego, który podejrzewa zapalenie dróg żółciowych i póki co zlecił mi badania krwi. Ja jednak nigdy nie miałam problemów z pęcherzykiem żółciowym czy kamicą. Czy to możliwe, że lekarz ma rację? I co zrobić, by zatrzymać tę chorobę?

Odpowiedź: Zapalenie dróg żółciowych (*cholangitis*) to proces zapalny w obrębie przewodów wyprowadzających żółć z wątroby lub z pęcherzyka żółciowego. Najczęściej jest ono powikłaniem kamicy żółciowej, choć możliwe są też inne przyczyny (genetyczne, immunologiczne bądź środowiskowe). Bez względu na etiologię stan ten wymaga interwencji, ponieważ może nawet doprowadzić do śmierci.

Przyczyną ostrego zapalenia dróg żółciowych jest utrudnienie odpływu żółci, co z kolei sprzyja namnażaniu bakterii w przewodach żółciowych. Najczęstszymi patogenami wywołującymi zakażenia dróg żółciowych są: *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, zwłaszcza szczepy bakterii zdolne do syntezy beta-laktamazy o rozszerzonym spektrum

działania (ESBL), *Citrobacter*, *Proteus*, *Enterococcus*, *Pseudomonas aeruginosa*.

Kłopoty z przepływem żółci mogą być spowodowane kamieniami (które np. wydostały się z pęcherzyka, blokując jej drogę), guzem nowotworowym (np. trzustki, pęcherzyka, dróg żółciowych) lub zwężeniami – pozapalnymi bądź powstającymi samoistnie¹. Zwężenia miewają też pochodzenie jatrogenne, tzn. stanowią działanie niepożądane zabiegów wykonywanych na drogach żółciowych. Endoskopowa cholangiopankreatografia wsteczna (ECPW), jedna z podstawowych metod leczenia kamicy przewodowej, jest zabiegiem inwazyjnym i może powodować takie powikłania. Jako inne przyczyny wymienia się cholestasek tomię oraz urazy brzucha².

Typowe objawy ostrego zapalenia dróg żółciowych składają się na tzw. triadę

Charcota. Obejmują one kolkę żółciową, wysoką gorączkę oraz żółtaczkę. W cięższych przypadkach dołączają się zaburzenia świadomości oraz wstrząs (pentada Reynoldsa). Żółtaczka w przebiegu zapalenia dróg żółciowych może objawiać się zmianą koloru skóry, białkówki oczu oraz błon śluzowych, np. jamy ustnej. Bólowi kolkowemu towarzyszy zwykle wzmożone napięcie mięśni brzucha oraz bolesność uciskowa pod prawym łukiem żebrowym³.

Leczenie ostrego zapalenia dróg żółciowych nie jest łatwe, a polega głównie na próbie usunięcia przeszkody utrudniającej odpływ żółci z dróg żółciowych, jak również na długotrwałej, celowanej, zazwyczaj dożylniej antybiotykoterapii o szerokim spektrum. Lista skutecznych antybiotyków jest jednak ograniczona, ponieważ tylko niektóre z nich działają w żółci. Zwykle stosuje się fluorochinolony, metronidazol lub cefalosporyny⁴.

Konieczne jest również usunięcie przeszkody w odpływie żółci – najczęściej stosuje się metodę ECPW, w trakcie której można usunąć złoگی i wykonać protezowanie lub poszerzenie dróg żółciowych (jednak ta procedura, jak wspominałem, sama w sobie grozi rozwojem stanu zapalnego). Jeśli nie ma możliwości przeprowadzenia takiego zabiegu, podejmuje się próbę drenażu przezskórnego lub leczenia chirurgicznego. Ważne, by odpowiednio kroki podjąć jak najszybciej, ponieważ ostre zapalenie dróg żółciowych bez

wdrożenia skutecznego leczenia prawie zawsze prowadzi do zgonu.

Przewlekłe zapalenie dróg żółciowych charakteryzuje się natomiast stopniowym włóknieniem i zarastaniem dróg żółciowych, prowadzącym do utrudnienia przepływu żółci, a z czasem jej zastoju (cholestazy) i uszkodzenia wątroby. Ma to również dalekosiężne konsekwencje dla procesów wchłaniania jelitowego i krążenia kwasów żółciowych.

Przykładowo pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych (PSC) często postępuje dość wolno, ale nielezione może powodować powtarzające się infekcje, guzy dróg żółciowych i wątroby, raka oraz niewydolność wątroby, zmuszającą do przeszczepu narządu. Ta rzadka postać choroby ma podłoże autoimmunologiczne. Występuje głównie u młodych mężczyzn cierpiących na nieswoiste zapalenie jelit, zwłaszcza wrzodziejące zapalenie jelita grubego⁵. Najczęściej PSC rozpoczyna się w trzeciej lub czwartej dekadzie życia, ale może występować też u dzieci i osób w podeszłym wieku. Choroba charakteryzuje się naciekami zapalnymi oraz postępującym włóknieniem dróg żółciowych (całych lub jedynie poszczególnych ich odcinków).

Przewlekły proces zapalny w przebiegu pierwotnego stwardniającego zapalenia dróg żółciowych objawia się przewlekłym uczuciem zmęczenia, świądem skóry, bólami w prawym podżebrzu i utratą masy ciała, a w badaniach

laboratoryjnych obserwuje się zwiększoną aktywnością enzymów cholestatycznych, jak fosfataza alkaliczna (ALP) i gamma-glutamylotranspeptydaza (GGTP). Jednak często (nawet w ponad 40%) choroba latami przebiega bezobjawowo. Niektórzy chorzy doświadczają nawracających zaostrzeń zapalenia dróg żółciowych.

Postępujące i nieodwracalne uszkodzenie dróg żółciowych prowadzi do marskości wątroby i jej powikłań. Średni czas przeżycia chorych z PSC w różnych regionach świata wynosi 12-17 lat, a 10-letnie przeżycie w badaniach dużej grupy pacjentów w Stanach Zjednoczonych wynosiło 65%⁶. Jeśli zaś chodzi o metody leczenia, to w tym przypadku również stosuje się ECPW. Dodatkowo istnieją doniesienia o skuteczności leczenia farmakologicznego kwasem ursodeoksycholowym (UDCA), który wykazuje wielokierunkowe efekty – zwiększa produkcję i szybkość wypływu żółci z wątroby, działa cytoprotekcyjnie, immunomodulująco i antyapoptotycznie. Niestety w badaniach obserwowano zwykle jedynie przejściową poprawę w zakresie niektórych parametrów biochemicznych i zmniejszenie objawów, ale nie przedłużenie życia pacjentów⁷. Co więcej, według niektórych doniesień duże dawki UDCA powodowały efekty jeszcze gorsze niż nieleczona choroba (co stwierdzono na podstawie porównania z grupą placebo)⁸.

Inną chorobą o autoimmunologicznym podłożu jest przewlekłe zapalenie



Wczesnymi objawami przewlekłego zapalenia dróg żółciowych są zespół przewlekłego zmęczenia, uporczywy i nawracający świąd skóry (u ponad 50% chorych często wyprzedza diagnozę nawet o kilka lat), zespół suchości błon śluzowych, bóle stawów i dyskomfort w nadbrzuszu.

dróg żółciowych (PBC). Jej istota tkwi w uszkodzeniu komórek nabłonka dróg żółciowych, które skutkuje cholestazą i włóknieniem wątroby. Układ immunologiczny osoby chorej na PBC atakuje i niszczy własne tkanki – w tym przypadku komórki wewnątrzwątrobowych kanalików żółciowych, które transportują żółć do pęcherzyka żółciowego, z którego jest ona uwalniana w razie potrzeby do jelit. Choć stosunek kobiet do mężczyzn cierpiących na PBC wynosi 9-10:1, to przebieg kliniczny schorzenia u panów jest obciążony większym ryzykiem rozwoju marskości⁹.

Wczesnymi objawami PBC są zespół przewlekłego zmęczenia, uporczywy i nawracający świąd skóry (u ponad 50% chorych), zespół suchości błon śluzowych, bóle stawów, dyskomfort w nadbrzuszu. Rzadziej pojawiają się zespół niespokojnych nóg, zaburzenia snu (głównie bezsenność), obniżenie nastroju, a nawet depresja oraz zaburzenia poznawcze lub zwiększona skłonność do upadków. Z PBC mogą także współistnieć objawy niedoczynności tarczycy. Symptodem, na który warto zwrócić szczególną uwagę, jest wspomniany świąd – bywa on jedynym objawem,



Utrudniony przepływ żółci powoduje pogorszenie wchłaniania tłuszczu, a co za tym idzie – rozpuszczalnych w nim witamin A, D, E i K. Dla pacjentów z pierwotnym stwardniającym zapaleniem przewodów żółciowych bardzo istotna jest zwłaszcza suplementacja witaminą K w celu zapobiegania zaburzeniom krzepnięcia.

niejednokrotnie wiele lat wyprzedzającym właściwe rozpoznanie¹⁰. Z kolei występującemu u ok. połowy pacjentów przewlekłemu zmęczeniu (fizycznemu wyczerpaniu, które w 1 na 5 przypadków wręcz uniemożliwia wykonywanie codziennych czynności) może towarzyszyć zaburzenie funkcji poznawczych (pamięci i koncentracji), które bywa mylone z encefalopatią wątrobową¹¹.

W testach laboratoryjnych z kolei pierwszymi zaburzeniami biochemicznymi przewlekłego zapalenia dróg żółciowych są podwyższona aktywności ALP i GGT, które wymagają oceny dróg żółcio-

wych – badaniem z wyboru jest USG jamy brzusznej. PBC nie powoduje poszerzenia dróg żółciowych ani ultrasonograficznych zmian w morfologii wątroby, aż do momentu pojawienia się marskości narządu. Do rozpoznania choroby upoważnia obecność 2 spośród 3 kryteriów diagnostycznych (zwiększona aktywność ALP, obecność przeciwciał przeciwmitochondrialnych AMA, typowy obraz histologiczny wycinka pobranego podczas biopsji wątroby – uszkodzenie przewodów żółciowych).

Największym praktycznym problemem pozostaje fakt, że różne odmiany

zapalenia dróg żółciowych dają podobne, nieswoiste objawy, co nieraz (w przypadku przewlekłych chorób) o wiele lat opóźnia diagnostykę. W tym czasie postępuje cholestatyczne uszkodzenie wątroby spowodowane zniekształceniem przewodów żółciowych. Dlatego też ważne są regularne badania profilaktyczne (choćby tzw. próby wątrobowe), które zwiększają szansę na szybkie rozpoznanie problemu i wdrożenie leczenia. Oprócz antybiotykoterapii oraz metod endoskopowych istnieje też wiele kwestii, które można łatwo wprowadzić do codziennego życia, by oczyścić przewody żółciowe i zmniejszyć ryzyko postępowania stanu zapalnego, chroniąc tym samym wątrobę. Zapalenie dróg żółciowych jest najczęściej następstwem kamicy, dlatego warto stosować działania profilaktyczne, które zapobiegają odkładaniu się złogów.

Dieta

W ostrym zapaleniu dróg żółciowych do czasu leczenia inwazyjnego stosuje się dietę „0” i nawadnianie dożylnie. W przewlekłych chorobach wskazany jest jadłospis podobny jak w przypadku kamicy żółciowej. Zaleca się więc dietę lekkostrawną o ograniczonej ilości tłuszczu, błonnika i cukrów prostych, a także produktów zawierających kwas szczawowy, jak szczaw, szpinak czy rabarbar. Powinny znaleźć się w niej za to m.in. chude, gotowane lub pieczone mięso, jasne pieczywo i gotowane warzywa¹². Jedz 4-5 małych posiłków

dziennie i pij co najmniej 2,5 l wody, a rafinowane oleje zastąp naturalną oliwą z oliwek, olejem kokosowym lub sezamowym – są znacznie łagodniejsze dla dróg żółciowych. Codziennie rano pij wodę z sokiem z cytryny. Taki napój działa oczyszczająco na drogi żółciowe.

Ogranicz driuki

Alkohol jest szkodliwy dla wątroby i może powodować choroby dróg żółciowych lub zaostrzać ich przebieg. Dlatego też zaleca się jego ograniczenie. Co prawda nie wskazano bezpiecznej dawki, ale jedno badanie wykazało, że małe spożycie alkoholu (w ilości 2-3 porcji tygodniowo) jest bezpieczne dla pacjentów z PSC¹³.

Probiotyki

Włącz do diety kiszoną kapustę, jogurt i kombuchę, czyli pokarmy bogate w dobroczynne mikroorganizmy. W przypadku zapalenia dróg żółciowych stosowanie antybiotyków zabija nie tylko złe bakterie, ale także zdrowe, które pomagają prawidłowo trawić pokarmy. Dlatego oprócz jedzenia produktów zawierających probiotyki warto przyjmować dobrej jakości suplement. Większość badań pokazuje, że przyjmowanie co najmniej 500 mln CFU dziennie przez 3 miesiące lub 12 mld CFU dziennie przez 8 dni wiąże się z poprawą czynności wątroby¹⁴. Istnieją również dowody na to, że stosowanie prebiotyków i probiotyków zmniejsza wskaźniki zakażeń bakteryjnych u osób po przeszczepie narządu¹⁵.

Sprawdź, czy masz celiakię

Autoimmunologiczne choroby wątroby i dróg żółciowych często powiązane są z występowaniem choroby trzewnej, czyli nietolerancji glutenu, który występuje naturalnie w zbożach, takich jak pszenica, jęczmień, żyto i owies.

Spożywanie produktów zawierających wymienione pokarmy doprowadza do zaniku kosmków jelitowych, a w efekcie do niedożywienia i niedoborów składników aktywnych (żelaza, kwasu foliowego, witaminy B12)¹⁶.

W badaniu dotyczącym występowania celiakii i autoimmunologicznych chorób wątroby, w tym pierwotnego stwardniającego zapalenia przewodów żółciowych, dowiedziono, że stosowanie ograniczeń w diecie w postaci wykluczenia produktów spożywczych zawierających gluten u pacjentów bez celiakii nie poprawiło wyników badań obrazowych oraz biochemicznych informujących o zmniejszeniu zastojów żółci w przewodach żółciowych¹⁷. Dlatego też nie wykluczaj zbóż profilaktycznie – upewnij się natomiast, czy je tolerujesz.

Witaminy

Utrudniony przepływ żółci powoduje pogorszenie wchłaniania tłuszczu, a co za tym idzie, gorsze absorbowanie rozpuszczalnych w nim substancji odżywczych. W efekcie pojawiają się niedobory witamin A, D, E i K. Dla pacjentów z pierwotnym stwardniającym zapaleniem przewodów żółciowych bardzo istotna jest zwłaszcza suplementacja wita-

miną K w celu zapobiegania zaburzeniom kaskady krzepnięcia, szczególnie podczas badań endoskopowych¹⁸. Wykazano też, że nawet we wczesnych stadiach cholestatycznych chorób wątroby poziom witaminy A jest niski.

Wapń i witamina D

W badaniu przeprowadzonym na pacjentach z PSC potwierdzono, że choroba ta może przyczyniać się do rozwoju metabolicznych chorób kości¹⁹. Dotyczy to zresztą wszystkich schorzeń przebiegających z cholestazą – zastój żółci sprzyja bowiem nie tylko osłabieniu wchłaniania witaminy D, ale również zwiększeniu resorpcji kości i zmniejszeniu kościotwórczej funkcji osteoblastów. Pewną rolę odgrywa również stosowanie leków upośledzających metabolizm kostny, np. u pacjentów z PBC. Dlatego zalecana jest doustna suplementacja witaminą D3 (800 j.m.) oraz wapniem (1500 mg/dobę), aby zapobiegać komplikacjom związanym z nieodpowiednią podażą tych składników wraz z dietą²⁰.

Antyoksydanty

Konsekwencją cholestatycznych schorzeń jest również niedobór składników odpowiadających za wyłapywanie wolnych rodników w ustroju człowieka. Ich brak może prowadzić do przyspieszenia procesów patofizjologicznych w przewlekłych chorobach dróg żółciowych.

W pewnym badaniu próbowano określić poziom antyoksydantów w organizmach osób cierpiących

na przewlekłe choroby wątroby, w tym pierwotne stwardniające zapalenie przewodów żółciowych, w porównaniu do zdrowych ochotników. Zaobserwowano zmniejszone stężenie retinolu, alfa-tokoferolu, ogółu karotenoidów, luteiny, likopenu, zeaksantyny, beta- oraz alfa-karotenu. Okazało się, że nawet wczesne stadia choroby predysponują do wystąpienia braków antyoksydantów w organizmie, co wskazuje na konieczność ich suplementacji²¹.

Omega-3

Jednym z czynników, które mogą hamować progresję pierwotnego stwardniającego zapalenia przewodów żółciowych, jest kwas dokozaheksaenowy z rodziny omega-3.

Przeprowadzone badania potwierdziły, że codzienna suplementacja tym składnikiem wpływa na zahamowanie postępu choroby, zaobserwowano również poprawę badań biochemicznych w krwi oraz funkcji wątroby²².

Fitoterapia

Zioła żółciopędne w przypadku niewielkich złożeń mogą pomóc rozrzedzić żółć i uniknąć rozwoju kamicy. Do szczególnie skutecznych należą kwiat kocanki i jarzębiny, ziele rdestu ptasiego, połonicznika, krwawnika i dziurawca oraz owoc i liść czarnego bzu²³.

Sięgaj również po zioła pobudzające wydzielanie soków żołądkowych (majeranek, tymianek, jałowiec, mięta, kminek, jemiola).

Langsteiner

Anticholest

Wspiera prawidłowy poziom cholesterolu we krwi.**

Wspomaga funkcjonowanie wątroby i odchudzanie.

Monakolina K** i cholina* oraz ekstrakt z karczocha* mają pozytywny wpływ na gospodarkę lipidową i prawidłowe funkcjonowanie wątroby.



REKLAMA

Dostępny w aptekach
i na www.zdrowysklep.com.pl



W jednym z badań krwawnik poprawiał przepływ żółci nawet 4 razy silniej niż cynaryna. Jak obliczyli autorzy, aby zyskać ten efekt, wystarczą 3 porcje naparu z jego ziela dziennie.

Ostropest plamisty

To jeden z najbardziej skutecznych i popularnych naturalnych suplementów wspomagających zdrowie wątroby, który pomaga usuwać toksyny z organizmu. Może również zapobiegać kamieniom żółciowym i chronić przed niektórymi typami raka. Jako środek odtruwający wątrobę i oczyszczający drogi żółciowe ogólnie zaleca się przyjmowanie 150 mg ostropestu 1-3 razy dziennie, a profilaktycznie – 50-150 mg na dobę²⁴.

Karczoch zwyczajny

Wyciągi z jego pędów kwiatowych działają żółciotwórczo i żółciopędnie, zwiększając przepływ tego płynu nawet do 150%²⁵.

Rzodkiew zwyczajna

Miazga z jej świeżych korzeni łagodzi stany zapalne pęcherzyka, wzmacnia wydzielanie żółci i poprawia trawienie²⁶.

Krwawnik

Działanie żółciotwórcze to jeden z mechanizmów, dzięki którym *Achillea millefolium* sprzyja poprawie trawienia. W jednym z badań frakcja wyciągu z ziela zawierająca głównie kwasy dikawoilochinowe (DCCAs) i glukuronid luteoliny powodowała znaczny wzrost wydzielania żółci przez izolowaną wątrobę szczura. W zależności od dawki (10, 20 lub 40 mg/l) przepływ płynu poprawił się kolejno o 23, 44 i 47%²⁷.

W porównaniu z cynaryną krwawnik działał nawet 4 razy silniej. Jak obliczyli autorzy, wystarczą 3 porcje naparu dziennie, aby znacznie poprawić przepływ żółci.

Ćwicz!

Kiedy wątroba i układ dróg żółciowych nie działają prawidłowo, konieczna jest codzienna aktywność fizyczna, która pomoże organizmowi wydalić toksyny. Klinika Mayo wskazuje, że nawet chodzenie przez 30 min każdego dnia może pomóc złagodzić objawy chorób cholestatycznych. Z kolei w małym badaniu klinicznym ćwiczenia fizyczne były związane ze zwiększoną siłą mięśni, poprawą wydolności funkcjonalnej i lepszą jakością życia u pacjentów. Dyscypliny takie jak pływanie, pilates i trening siłowy mogą pomóc w radzeniu sobie z objawami zapalenia dróg żółciowych²⁸.

Obniżone libido

Pytanie: Mamy za sobą 30-letni staż małżeński. Po przejściu menopauzy zaczęłam mieć typowe kłopoty podczas współżycia (nadmierna suchość pochwy). Jednak mój mąż zawsze miał spory temperament i wykazywał się dużą pomysłowością w *ars amandi*, dzięki czemu nasze pożycie nigdy nie było nudne. Niestety ostatnio wydaje się, jakby stracił zainteresowanie seksem. Słyszałam, że mężczyźni przechodzą zmiany hormonalne podobne do kobiecej menopauzy. Czy to znaczy,

że powinniśmy już dać sobie spokój z uprawianiem miłości? Czy może są jakieś afrodyzaki dla statecznych par 50+?

Odpowiedź: Z wiekiem zarówno kobiety, jak i mężczyźni doświadczają zmian hormonalnych, które wpływają na bardzo wiele życiowych funkcji.

Aż 75% kobiet po menopauzie przyznaje, że ich popęd seksualny zmalał w okresie przekwitania. Statystyka nie dziwi, jeżeli weźmiemy pod uwagę, iż 70% pań doznaje, tak jak Ty, suchości pochwy, co już na wstępie znacznie ogranicza aktywność seksualną.

Obecność estrogenu w okresie płodności sprawia, że wciąż powstają nowe komórki odpowiedzialne za wydzielanie nawilżającego śluzu i nadające sprężystość tkankom wyściełającym ścianę pochwy. Gdy w czasie menopauzy poziom tego hormonu spada, produkcja komórek spowalnia, a tkanki ulegają wysuszeniu. Suchość ta może powodować ból, jako że nadwężone, cienkie tkanki są bardziej podatne na urazy i obtarcia. U niektórych kobiet objawia się to nawet pieczeniem lub krwawieniem. Oprócz tego do przesuszenia okolic intymnych przyczyniają się: antydepresanty, niektóre antybiotyki, antyhistaminy i regularnie lub w dużych dawkach stosowane leki przeciwzakrzepowe, a także prezerwatywy, tampony i zapachowe płyny do kąpieli. Czynniki wywołującymi przesuszenie śluzówki pochwy są też chemio- i radioterapia.

Z kolei u panów postępujący z wiekiem spadek produkcji androgenów gonadowych zwykło się nazywać andropauzą, choć określenie to nie jest precyzyjne. Różni się ona od menopauzy przede wszystkim tym, że nie powoduje utraty płodności, a czynność hormonalna gonad nie ustępuje całkowicie, stąd trudno tak naprawdę mówić o przekwitaniu. Część badaczy postuluje więc, by zmiany te nazywać po prostu zespołem niedoboru testosteronu (testosteron deficiency syndrome, TDS)¹. Jednak bez względu na przyjęte nazewnictwo nie ulega wątpliwości, że z wiekiem męskie organizmy produkują mniej testosteronu, a proces ten rozpo-

czynia się tak naprawdę po 45. r.ż. – według amerykańskich badań problem dotyczy prawie 39% mężczyzn w tym wieku².

Nie można zapominać, że z czasem postępują również niedobory dihydrotestosteronu (DHT), hormonu wzrostu oraz melatoniny, co również wpływa na rozwój i nasilenie objawów andropauzy. Wbrew pozorom oznacza to wiele istotnych zmian, ponieważ TDS objawia się nie tylko zmniejszeniem libido i potencji, ale również ciągłym zmęczeniem, pogorszeniem samopoczucia i jakości snu, nerwowością, uderzeniami gorąca, redukcją owłosienia, potliwością czy kłopotami z pamięcią. Dodatkowo może negatywnie wpływać na czynność

wielu narządów i układów. Na późniejszym etapie pojawiają się rozdrażnienie lub stany depresyjne, dysfunkcje erekcyjne, otyłość brzuszna, zmniejszenie masy i siły mięśniowej oraz spadek gęstości mineralnej kości czy pogorszenie koncentracji³.

W medycynie klasycznej w sytuacji, gdy prócz tego poziom testosteronu spada (stężenie całkowite (TT) poniżej 6,94 nmol/L bądź TT między 6,94 a 1,88 nmol/L przy wolnym testosteronie (FT) mniejszym niż 0,31 nmol/l), wdraża się farmakoterapię⁴. Niesie jednak ona – podobnie jak HTZ u kobiet w okresie menopauzy – spore ryzyko efektów ubocznych, takich jak tkliwość

gruczołów piersiowych, wzrost liczby erytrocytów, nasilenie trądziku i łojotoku, zmiany lipidowe, a nawet zwiększone prawdopodobieństwo raka prostaty oraz chorób sercowo-naczyniowych⁵.

Zmęczenie, brak energii czy wahania nastroju mogą zaszkodzić nawet najbardziej udanym związkom. Wiele par cierpi w milczeniu, myśląc, że to nieunikniony objaw starzenia się. Jednak dobra wiadomość jest taka, że wcale nie musi tak być. Zmiana sposobu odżywiania i stylu życia oraz odpowiednio dobrana aktywność fizyczna mogą złagodzić wiele problemów, a poza tym istnieje mnóstwo naturalnych składników, które pozwolą Wam obojgu

REKLAMA

WZMOCNIJ SWOJĄ WĄTROBĘ

**Fushi Ekologiczny
Ostropest plamisty**
Suplement diety
60 kapsulek



**G&G Liver Health
Wsparcie wątroby**
Suplement diety
60 kapsulek

Viridian Ekologiczny Ostropest
Krople Ziołowe Suplement diety 50 ml



Podczas wykonywania krótkich, ale intensywnych ćwiczeń wyrażnie wzrasta poziom testosteronu we krwi. Dla mężczyzny najkorzystniejszy jest trening siłowy z obciążeniem, pozwalający na utrzymanie wysokiego stężenia hormonu na długo po jego zakończeniu.

podnieść libido i odzyskać radość z seksu.

Mniej stresu, więcej jogi

Udowodniono, że stres emocjonalny związany z aktywnością zawodową może u mężczyzn wpływać na obszary mózgu odpowiedzialne za wytwarzanie hormonów tropowych, które z kolei regulują poziom testosteronu w gonadach. Nie tylko obniża rezerwy tego hormonu, ale też w jego miejsce podnosi stężenie kortyzolu, który obniża masę mięśniową oraz powoduje przyrost tkanki tłuszczowej (szczególnie w okolicach brzucha)⁶.

Z kolei badaczki z USA i Kanady prześledziły związek między długotrwałym napięciem a pobudzeniem seksualnym u pań. Okazało się, że wysoki poziom przewlekłego stresu u kobiet wiąże się z niższym poziomem libido. Zdaniem uczonych w przypadku płci pięknej istotniejszą rolę odgrywają czynniki psychologiczne (odwrócenie uwagi) niż hormonalne (podwyższony poziom kortyzolu)⁷.

Joga jest jednym z najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz stanami niepokoju. Asany redukują napięcie będące przyczyną stresu, a z drugiej

strony dotleniają, usuwają zmęczenie i dodają energii. Relaksacja, będąca nieodłącznym elementem jogi, rozwija zdolność radzenia sobie z emocjami, czego praktycznym wymiarem jest nabycie umiejętności dystansowania się do czynników i sytuacji będących przyczyną stresu. Joga ma też dodatkową zaletę: jak wykazało badanie przeprowadzone w New Delhi, może poprawić pożądanie seksualne, podniecenie, orgazm i ogólną satysfakcję seksualną, a także zwiększyć nawilżenie pochwy i zredukować ból. Zdaniem naukowców dzieje się tak, bo sesja ćwiczeń podnosi poziom tlenu w organizmie, usprawnia krążenie w okolicy miednicy, a przy tym aktywuje i angażuje rdzeń ciała oraz wyostża skupienie⁸.

Ashwagandha (Withania somnifera)

Roślina znana również jako indyjski żeń-szeń już od ponad 3 tys. lat jest używana, aby zaradzić różnym problemom seksualnym. Badacze uważają, że pomaga złagodzić stres, który wpływa na jakość nasienia. Zioło może również przywracać optymalny poziom energii i libido, które są obniżone u mężczyzn przeżywających andropauzę oraz nieaktywnych seksualnie⁹.

Kolejny powód, by trenować

Podczas wykonywania krótkich, ale intensywnych ćwiczeń wyrażnie wzrasta poziom testosteronu we krwi. Dla mężczyzn najkorzystniejszy jest tre-

ning siłowy z obciążeniem, pozwalający na utrzymanie wysokiego stężenia hormonu na długo po jego zakończeniu.

Dodatkowo ruch obu płciom gwarantuje lepsze dotlenienie i odżywienie całego organizmu, wzmocnienie siły mięśni, poprawę ruchomości stawów oraz klatki piersiowej, a także sprawniejszą gospodarkę glukozą, lepszą przemianę materii, poprawę jakości snu oraz regulację wydzielania adrenaliny¹⁰.

Istotne nawilżenie

Naturalne preparaty nawilżające – w przeciwieństwie do żeli z fitoestrogenami, które w długofalowej terapii wolno stosować najwyżej 2 razy w tygodniu – można aplikować tak często, jak jest to potrzebne.

Olej z rokitnika może pomóc w łagodzeniu suchości dróg rodnych. Stanowi on doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega, które wspierają utrzymanie zdrowia i integralności błon śluzowych w pochwie. Jest w nim również obecna witamina C, która hamuje utratę kolagenu, czyli białka odpowiedzialnego za sprężystość skóry.

W ramach przeprowadzonego w Finlandii wysokojakościowego badania niemal 100 kobiet po menopauzie z objawami suchości pochwy, swędzenia bądź pieczenia codziennie przyjmowało 3 g oleju z rokitnika albo placebo. Po 3 miesiącach u kobiet z pierwszej grupy objawy w obrębie tkanek pochwy istotnie się poprawiły. Preparat zahamował

stan zapalny i skutecznie przeciwdziałał wysuszeniu błon śluzowych¹¹.

Oczar wirginijski **(Hamamelis virginiana)**

W toku pewnego badania 20 kobiet z objawami przesuszenia okolic intymnych stosowało raz dziennie przez tydzień krem zawierający destylat rośliny oraz standardowe składniki wykorzystywane w terapii suchości pochwy. Po zakończeniu badania u ok. 80% z nich dolegliwość ustąpiła całkowicie¹².

Żel z aloesem To doskonały naturalny środek nawilżający okolice intymne. Żel można aplikować bezpośrednio na przesuszone miejsca. Mieszanka żelu aloesowego, szafranu, ashwagandhy oraz mleka jest często stosowana w ajurwedzie w celu łagodzenia nadmiernej suchości. Nawilża pochwę i pomaga utrzymać narządy rodne w prawidłowej kondycji.

Warto wspomnieć, że dopochwowe żele i środki nawilżające z aloesem i siemieniem lnianym są wolne od sztucznych składników oraz hormonów. Na rynku dostępne są zarówno żele na bazie wody, jak i oleju. Warto wypróbować oba. Ponoć panie wolą te na bazie wody, a panowie chętniej sięgają po te na oleju.

Kwao Krua (Pueraria mirifica) Roślina ta pomaga złagodzić zmiany zachodzące podczas menopauzy w obrębie tkanek pochwy. W toku badania na 82 kobietach po klimakterium, które cierpiały na atrofię pochwy, żel dopochwowy zawierający wyciąg z *Pueraria mirifica* po 3 miesiącach stosowa-

nia znacząco zmniejszył objawy¹³. Inne badanie wykazało zaś, że preparat ten skutecznie ograniczył symptomy po 6 miesiącach¹⁴. Bulwy Kwao Krua znane są również z działania na biust – często stanowią kluczowy składnik kremów i tabletek na jego powiększenie. Niektórzy naturoterapeuci zalecają nakładanie kremu z korzenia bezpośrednio na piersi, dzięki czemu powinny stać się pełniejsze i bardziej jędrne.

Kochajcie się raśo

Zastanówcie się nad zmianą rytmu aktywności seksualnej z wieczornej na poranną. Po przebudzeniu mężczyźni mają zazwyczaj wyższe stężenie testosteronu¹⁵.

Proteiny dla mężczyzny

Jak się okazuje, dieta o niskiej zawartości tłuszczu, a obfita w węglowodany, może wpływać na zmiany poziomu testosteronu. Dlatego warto wprowadzić do menu produkty zawierające białko. Odpowiednia jego ilość niweluje efekty spadku hormonu związane z wiekiem¹⁶.

Wszechstronny koenzym Q10

U młodszych kobiet niski poziom CoQ10 zmniejsza produkcję hormonów płciowych i obniża płodność, a u starszych ogranicza popęd seksualny. Jednak suplementacja tym składnikiem może odwrócić ten efekt, zwiększając popęd seksualny i owulację. Koenzym Q10 jest szczególnie pomocny, gdy niskie libido wiąże się z brakiem energii, wyczer-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Resveratrol

Suplement diety

Esencja wina w kroplach

Wybierz jakość farmaceutyczną!



- **Resveratrol**
- naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:

- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca 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

REKLAMA



Olej z rokitnika może pomóc w łagodzeniu suchości dróg rodnych. Stanowi on doskonałe źródło kwasów tłuszczowych omega, które wspierają utrzymanie zdrowia i integralności błon śluzowych w pochwie. Jest w nim również obecna witamina C, która hamuje utratę kolagenu, czyli białka odpowiedzialnego za sprężystość skóry.

paniem fizycznym, wysokim ciśnieniem krwi oraz problemami z sercem.

Natomiast u mężczyzn suplementacja koenzymem Q10 łagodzi redukcję testosteronu wywołaną przez chemiczne toksyny, głównie poprzez neutralizację szkodliwego działania generowanych wolnych rodników¹⁷.

Testosteron w górę!

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*) Po 4 tygodniach przyjmowania wyciągu z rośliny przez starsze szczury zmierzono u nich poziom testostero-

nu, aktywność fizyczną oraz liczbę i aktywność plemników. Okazało się, że stężenie hormonu oraz spermatogeneza u gryzoni znacznie wzrosły, a możliwości fizyczne poprawiły się. Ten sam wyciąg z mniszka naukowcy podali więc 30 starszym mężczyznom, co poprawiło ich jakość życia, jak wynikało z wypełnionych przez nich ankiet¹⁸.

Kurkuma (*Curcuma longa*) W kilku doświadczeniach na gryzoniach dowiedziono, że powstrzymuje spadek poziomu testosteronu, będące efektami niekorzystnego działania na jądra

niektórych leków, metali ciężkich i alkoholu¹⁹.

Owies zwyczajny (*Avena sativa*) to potężne narzędzie w zakresie poprawy produkcji testosteronu, podnoszenia energii, wytrzymałości i utrzymywania zdrowia prostaty, co udowodniono w badaniach laboratoryjnych. Związki obecne w tym niepozornym zbożu mogą stymulować hormon luteinizujący, odpowiedzialny za aktywację produkcji testosteronu. Badania dotyczące stosowania *Avena sativa* wykazały, że m.in. podnosi libido i częstotliwość orgazmów²⁰.

Maca pomoże odzyskać libido

Korzeń *Lepidium meyenii* w toku badań okazał się bezpieczną, naturalną alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej zarówno dla pań, jak i dla panów.

Jak wykazały analizy, podnosi on poziom estrogenów i progesteronu, czyli 2 hormonów zanikających w okresie perimenopauzy⁶. Próby kliniczne dowodzą, iż maca może znacząco ograniczyć objawy przekwitania. Pacjentki doświadczają mniej uderzeń gorąca i nocnych potów, lepiej śpią, mają więcej energii i lepszy nastrój oraz odzyskują libido²¹.

U samców ekstrakt z korzenia tej peruwiańskiej rośliny wywołuje znaczącą odpowiedź erekcyjną: w modelach zwierzęcych odnotowano jej pozytywny wpływ na wskaźniki ejakulacji, a badania na ludziach potwierdzają, że może poprawiać jakość nasienia²². Ponadto zawiera

wiele witamin i minerałów, m.in. cynk, który jest niezbędny dla zachowania funkcji seksualnych.

Cynk

Ten pierwiastek jest prawdopodobnie jednym z najważniejszych składników wpływających na męską seksualność. Uczestniczy praktycznie we wszystkich procesach płciowych, począwszy od metabolizmu hormonów, przez formowanie nasienia, a skończywszy na regulacji żywotności plemników. Niedobory cynku charakteryzują się zmniejszonym stężeniem testosteronu i ilości spermy. Jego deficyt może powodować hipogonadyzm, zaburzenia potencji, zmniejszoną żywotność plemników, a nawet bezpłodność²³.

Jednak płęć piękna również nie powinna o nim zapominać, gdyż to właśnie on (do spółki z selenem) wzmacnia popęd seksualny u kobiet.

Dziurawiec zwyczajny

Wszystko wskazuje też na to, że *Hypericum perforatum* jest skuteczne w podnoszeniu popędu płciowego. Jak wykazało przeprowadzone w Niemczech badanie na ponad 100 kobietach mających problemy z libido w okresie menopauzy, 60% pacjentek stosujących dziurawiec wyraźnie odzyskało popęd seksualny²⁴.

Sugerowana dawka: 900 mg dziennie.

Petna erekcja

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) to znany od wieków naturalny afrodyzjak, używany

przez brzydszą połowę ludzkości, aby pobudzić libido i przywrócić prawidłowy poziom testosteronu. Substancja czynna rośliny, czyli protodioscyna, jest prekursorem tego hormonu. Jak wykazano w badaniach, rozszerza ona naczynia krwionośne oraz powoduje uwalnianie tlenu azotu w ciążach jamistych penisa, dzięki czemu wspomaga prawidłową, pełną erekcję. Większość testów przeprowadzono jednak na zwierzętach²⁵.

Afrodyzjaki dla obojga

Epimedium Ten rodzaj bylin z rodziny berberyso- watek od wieków stosuje się w medycynie chińskiej w celu podniesienia seksualności zarówno mężczyzn, jak i kobiet.

Sugerowana dawka: 600 mg dziennie.

Gałka muskatołowa

W krajach arabskich od tysiącleci używana jest do wzbudzania pożądania. Badania potwierdzają, że zwiększa popęd oraz wydłuża akt miłosny zarówno u szczurów, jak



Warto rozważyć zmianę rytmu aktywności seksualnej z wieczornej na poranną. Po przebudzeniu mężczyźni mają zazwyczaj wyższe stężenie testosteronu.

BIBLIOGRAFIA

ZAPALENIE DRÓG ŻÓŁCIOWYCH

1. Curr Gastroenterol Rep. 2011 Apr; 13(2):166-72; Korean J Radiol. 2016 Jan-Feb; 17(1):25-38
2. Am J Gastroenterol. 2005 Jun; 100(6):1330-3
3. Viszeralmedizin. 2015 Jun; 31(3):166-72
4. Dig. Dis. Sci. 2014; 59: 2790-2796
5. J. Hepatol. 2009; 51:237-267
6. Gastroenterology 1991; 100:1710-1717; Scand. J. Gastroenterol. 2006; 41:1227-1234
7. Liver Transpl. 2008; 14: 735-746
8. Hepatology 2009; 50:808-814
9. Semin Liver Dis 2014; 34:318328
10. Clin Res Hepatol Gastroenterol 2016; 40:471-479
11. Hepatology 2008; 48:541549
12. Lekarz POZ 2017; 4:225-248
13. World J Gastroenterol 2012; 18(24):3105-3111
14. Perm J. 2013 Fall; 17(4):62-67
15. Am J Transplant. 2005 Jan; 5(1):125-30
16. Scand J Gastroenterol 1997; 32:1162-1167; Fam Med Prim Care Rev 2011; 13(1):90-94
17. Amer. J Gastroenterol 2002; 97(10):2609-2613
18. Curr Treat Options Gastroenterol 2007; 10:111-119
19. Hepatology 1991; 14:257-261
20. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6(2):93-103
21. Aliment Pharmacol Ther 2000; 14(3):353-358
22. Family Medicine & Primary Care Review 2014; 16(4):378-381
23. J. Górnicka, „Apteka natury”, Morex, s. 55, ISBN 83-7250-014-2
24. Phytoter Res. 2010 Oct; 24(10):1423-32; J Pharm Biomed Anal. 2016 Oct 25; 130:301-317
25. J Ethnoph 2003; 86: 203-211
26. Br J Biomed Sci 2007; 64 (3): 105-108
27. Phytomedicine 2006; 13:702-706
28. World J Transplant. 2016 Jun 24; 6(2):429-436

OBNIŻONE LIBIDO

1. Eur Urol 2006; 50: 407-449
2. Int J Prac 2006; 60: 762-769
3. J Clin Endocrinol Metab 2006; 91: 1995-2010
4. Int J Andrology 2005; 28: 125-12
5. Maturitas 2003; 45 (1): 15-27; Ther Clin Risk Manag 2009; 5 (3): 427-48; Hum Reprod Update 2004; 10 (5): 409-19
6. Neuropsychopharmacol 2005; 30 (10): 1906-1912
7. J Sex Med. 2013 Oct; 10(10): 2443-2454.
8. J Sex Med. 2010 Feb; 7(2 Pt 2):964-70
9. Evid Based Complement Alternat Med 2009 Sep 29; J Ayurveda Integr Med. 2012; 3 (4): 209-14
10. Probl. Hig. Epidemiol. 2012, 93 (2): 256-259
11. Maturitas, 2014; 79: 316-21
12. Wien Med Wochenschr, 2017; 167: 189-95
13. Menopause, 2017; 24: 210-5
14. Menopause, 2007; 14: 919-24
15. Przegląd Terapeutyczny nr 6/7(2009)
16. Asian J Androl 2000; 2 (3): 233-6
17. Biomolecules. 2018 Dec; 8(4): 172
18. Nutr Res Pract 2012; 6 (6): 505-12
19. J Cancer Sci Ther 5: 320-324
20. Acta Poloniae Pharmaceutica 2011; 68 (1): 3-8
21. Int J Biomed Sci, 2006; 2: 360-74
22. The Journal of Sexual Medicine. 2007; 4 (2): 332-9; Asian Journal of Andrology 2001; 3 (4): 301-3
23. Adv Clin Exp Med 2005, 14, 6, 1295-1300
24. Adv Ther, 1999;16: 17786
25. Annals of the Academy of Medicine Singapore 2000; 29 (1): 22-26; J Pharmacol and Pharmacotherapeutics 2012; 3 (1): 43-7
26. BMC Complement Altern Med. 2005 Jul 20;5:16
27. Arch Sex Behav. 2009 Dec;38(6):1009-15
28. Prime, 2015 July/August 3 (4)

i u ludzi. Prawdopodobnie działa poprzez pobudzanie nerwów. Naukowcy testowali specjalną 50% nalewkę, którą podawali raz dziennie przez tydzień²⁶.

Szparag bardziej wyczu- lają samce szczurów na atrakcyjność seksual- ną partnerek. Poprawiają również częstość i czas trwania aktów płcio- wych. A to tylko część zalet szparagów. Warto wiedzieć, że wzmacnia- ją one organizm, zwiększają odporność na stres i działają antydepresyj- nie, a przy tym są silnymi przeciwutleniaczami²⁷.

Gdy orgazm nie nadchodzi

TTCRF (transcutaneous temperature controlled ra- diofrequency – przezskórna terapia z wykorzystaniem

temperatury i fal radio- wych) to niechirurgiczna i niehormonalna forma le- czenia, opracowana z my- ślą o kobietach mających trudności z osiąganiem orgazmu bądź cierpiących z powodu stresowego nietrzymania moczu – czyli częstych objawów menopauzy. Niewielkie badanie wykazało, że po jej zastosowaniu ponad 90% pań osiągało orgazm 2 razy szybciej, u pacjentek potwierdzono też poprawę stanu tkanek pochwy oraz nietrzymania moczu. Zda- niem badaczy raz do roku należy wykonać zabieg przypominający, aby za- chować korzyści płynące z terapii. Odnotowano też, że kobiety po zastosowaniu TTCRF nie musiały już używać kremów dopo- chwowych z estrogenami²⁸.



Opatentowana formuła: K2+D3 4000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 4000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 4000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.



Przetłomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Zwiększ swoją odporność

Natur Planet
Witamina C 500 mg + cynk 7,5 mg
Cena: 20,90 zł (120 tabl.)
www.naturplanet.pl

Ten suplement diety to preparat w postaci tabletek dostarczający witaminę C uszczelniającą naczynia krwionośne, poprawiającą przyswajalność żelaza i wspomagającą proces regeneracji. Zawarty cynk wzmacnia układ immunologiczny i reguluje poziom cholesterolu. Suplement diety przeznaczony dla osób chcących poprawić odporność w okresie zwiększonej podatności na infekcje. Zalecana dzienna porcja do spożycia to 2 tabletki.



Porcja naturalnych witamin

Natur Planet
Witamina A+D+E+K
Cena: 47,83 zł (30 ml)
www.naturplanet.pl

Suplement diety w kroplach w oleju roślinnym dostarcza wszystkie witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Dobrana receptura potęguje wzajemne przyswajanie składników: witamina A reguluje procesy widzenia oraz prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci, D3 reguluje gospodarkę wapniową oraz pobudza układ immunologiczny, E stanowi barierę antyoksydacyjną, a K2mk7 reguluje przenikanie wapnia z krwi do kości. Zalecana porcja dzienna to 5 kropli.



Sucha skóra zimą



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

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach.

Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne.

Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Oswoić gluten



Holistic

Glutazym

Cena: 139 zł (60 kaps.)

www.holistic-polska.pl

Szwedzki suplement diety Glutazym Holistic zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (endopeptydazy, egzopeptydazy), które „przecinają” białko glutenu na mniejsze peptydy lub pojedyncze aminokwasy. Preparat kierowany do osób z nadwrażliwością na gluten, które nie są w stanie skutecznie go strawić, co zaburza prawidłowe funkcjonowanie jelit. Produkt wegański.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce



Xenico Pharma

Monolipid K

Cena: 20 zł (30 kaps.)

www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

Równowaga zamknięta w kropli wody



Wody Karpackie

Java naturalna woda mineralna

niegazowana alkaliczna

Cena: 8 zł (1l)

www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny mocznicowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana 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.

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.





Japoński sposób na gęste i mocne włosy

Kaminomoto

Hair Growth Tonic II

Cena: 109 zł (180ml)

www.sachi.pl

Tonik do włosów i skóry głowy Kaminomoto Hair Growth Tonic II pielęgnuje skórę głowy, przywraca jej równowagę i właściwe funkcjonowanie. Odżywia cebulki i wzmacnia włosy dzięki unikatowym składnikom, takim jak CS-Base i Kamigen E&K. Zawiera przede wszystkim ekstrakty ziołowe poprawiające krążenie krwi w skórze głowy.

Zwalcza przyczynę łupieżu i zapobiega jego nawracaniu. Pozwala uniknąć wypadania i przerzedzania włosów, przyspiesza ich porost. Skutecznie redukuje łysienie podczas rekonwalescencji i po porodzie. Działanie preparatu zostało udowodnione przez niezależne laboratoria.



Nowość: wzmocnienie na cały rok

Ginseng Poland

Mleczko pszczele

Cena: ok. 29 zł (10x10 ml, 1500 mg mlecza pszczelego)

www.ginseng.com.pl

Mleczko pszczele to wyjątkowo odżywcza substancja, od lat stosowana w medycynie naturalnej.

Dzięki obecności m.in. albumin MRIPs 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.



Naturalne i skuteczne porządki

OnlyEco

Spray do mycia kuchni

Cena: 12,99 zł (500 ml)

www.onlybio.life

Spray do mycia kuchni OnlyEco to płyn, który z niezwykłą dokładnością wyczyści wszystkie powierzchnie i wyposażenie w kuchni: blaty, kuchenki gazowe i elektryczne, lodówki, meble, okapy, piekarniki, kafelki, zlewozmywaki i kosze na śmieci. Nadaje się także do stołów i dziecięcych fotelików do karmienia.

Sekret środków czystości OnlyEco tkwi w surfaktynie. To przełomowy składnik, który powstaje dzięki technologii biorafinacji rzepaku przy użyciu specjalnych mikroorganizmów. Badania laboratoryjne potwierdzają, że jest 100 razy bardziej delikatny i 4 razy silniejszy niż powszechnie stosowane środki czyszczące.



Dla serca i układu krwionośnego

Bio Medical Pharma

HeartBeat

Cena: 119 zł (60 kaps.)

www.bmpharma.pl

HeartBeat to aż 7 składników aktywnych, dzięki czemu produkt wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Zawiera koenzym Q10 o rekordowej przyswajalności, ekstrakt z czarnego czosnku, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu, ekstrakt z liści oliwki standaryzowany na zawartość oleuropeiny, ekstrakt z nasion kakaowca (źródło flawonoidów), polikosanol, ekstrakt z kwiatów głogu oraz witaminę B1.

HeartBeat polecany jest w szczególności osobom, które chcą wesprzeć pracę serca i układu krwionośnego oraz utrzymać cholesterol na właściwym poziomie.



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.mojaziarnia.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 Zakręcenie, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

☐ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

☐ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.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.mojaziarnia.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
☐ EKOOL 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

Już teraz zamów marcowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport Specjalny:** Przegoń zmęczenie
- **Temat Numeru:** W krzyżowym ogniu alergii
- Wyjątkowy stan przedrakowy
- Zapręgnij hormony do odchudzania
- Mikroby mogą nieźle namieszać... w mózgu
- Jak sobie radzić z... nieszczelnym jelitem łuszczycą

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0321

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.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyska,
Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.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 2/2021
na licencji WDDTY

**WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton
This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name 'What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.



PORZECZKA CZARNA (*RIBES NIGRUM*)

Ze względu na dużą zawartość bioaktywnych związków korzystnych dla zdrowia jej owoce zalicza się do superżywności. Mało kto jednak wie, że cenne substancje kryją się również w pąkach, liściach i nasionach tej rośliny.

Owoce porzeczki są cennym elementem diety ze względu na dużą zawartość takich substancji jak witamina C, związki fenolowe i minerały, spośród których wiele działa antyoksydacyjnie. Dzięki temu warto sięgać po te jagody w celu wzmocnienia układu odpornościowego oraz zmniejszenia ryzyka otyłości i przewlekłych chorób dietozależnych, np. układu krążenia i cukrzycy, a nawet nowotworów¹.

Z kolei głównymi związkami zawartymi w pąkach porzeczki czarnej są olejki eteryczne, charakteryzujące się silną aktywnością przeciwbakteryjną i przeciwgrzybiczą, a także przeciwutleniające i przeciwzapalne fenole (rutyna, epikatechiny i kemferole). Olej z nasion może być dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, tokoferoli i steroli znanych z przeciwnaśldźycowej i przeciwnowotworowej aktywności. I wreszcie ekstrakty z liści ze względu na dużą zawartość różnorodnych związków fenolowych i olejków eterycznych mają właściwości przeciwutleniające oraz unikatowy skład kwasów tłuszczowych o potencjalnej aktywności przeciwnowotworowej, przeciwzapalnej i przeciwdrobnoustrojowej².

Na cholesterol

Porównano wpływ oleju z nasion porzeczki czarnej 3 g i oleju rybnego (2,8 g) na lipidogram kobiet. Suplementację prowadzono codziennie w 2 cyklach po 4 tygodnie. Spożywanie oleju z nasion porzeczki spowodowało korzystne zmiany lipidogramu, m.in. wzrost poziomu wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz obniżenie stężenia cholesterolu LDL we krwi³.

Podobnie w badaniach na królikach wykazano, że antocyjany ekstrahowane z czarnych porzeczek istotnie zmniejszają stężenie całkowitego cholesterolu, LDL oraz VLDL⁴.

Na RZS i stany zapalne

Ekstrakt z liści porzeczki czarnej wykazuje działanie w badaniach modelowych obrzęku kończyny indukowanego karageniną u szczurów. Jego aktywność farmakologiczną



BIBLIOGRAFIA

1. J. Ocul. Pharmacol. Ther. 2013; 29 (5):480-487; J. Agric. Food Chem. 2004; 52 (24):7264-7271
2. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość 2018;25,2(115):24-33
3. J. Nutr. Biochem. 2005; 16(6):353-359
4. Mol Nutr Food Res 2005; 49:301-308
5. J. Ethnopharmacol. 1989; (1-2):91-98
6. J. Agric. Food Chem. 2011; 59 (9):4763-4770
7. Studia Universitatis "Vasile Goldis", Seria Stiintele Vietii, 2010; 20(3):45-47
8. Farmacia 2010; 58 (6):P735-747
9. Plos One 2013; 8(5): 1-10; Fukushima J Med Sci 2013; 59:35-38
10. J Nutr 2013; 143(4):430-436
11. J Ocul Pharmacol 2013; 29:480-487; Food Sci Technol Int 2013; 48:715-726
12. Probl Hig Epidemiol 2016; 97(1):14-23

Zastosowanie porzeczki czarnej

Napar

Łyżkę liści rośliny zalej szklanką wrzątku, trzymaj pod przykryciem 15 min, odcedź. Pij 2-3 razy dziennie po szklance naparu jako środek przeciwgorączkowy.

Odwar

5 dag liści zalej litrem wody i trzymaj na bardzo małym ogniu przez 30 min, nie dopuszczając do wrzenia. Przecedź i ciepłym odwarem zwilż gazę. Przykładaj takie kompresy na owrzodzenia.

Kompot z suszonych owoców

2 łyżki suszu zalej szklanką wrzątku i trzymaj pod przykryciem w stanie bardzo łagodnego wrzenia 5 min, a następnie 10 min zaparaj. Pij 3 razy dziennie po szklance płynu.

Nalewka

Umyj dokładnie 1 kg owoców. By uniknąć gorzkości, usuń z nich ogonki. Wsyp do dużego naczynia, lekko rozgnieć, by wypuściły odrobinę soku, pozostawiając jednak 1/3 owoców w niezmiennym stanie. Następnie dodaj ok. 30 dag cukru i zalej całość 0,5 l wódki 40% i 0,5 l spirytusu. Odstaw na 2 tygodnie w ciemne, ciepłe miejsce. Codziennie wstrząsaj słojem, a po upływie odpowiedniego czasu odcedź płyn od owoców, po czym rozlej do butelek lub karafek, filtrując dodatkowo ciecz bardzo gęstym sitkiem. Nalewkę można spożywać po upływie 2 miesięcy. Oczyszczająca, poprawia procesy trawienia, wzmacnia odporność i niweluje procesy zapalne.

Kąpiel

Zalej 500 g pąków, gałązek i liści ok. 3-4 l wrzącej wody i gotuj przez 30 min. Następnie zaparaj przez 10 min, przecedź i wlej wywar do wanny z wodą o temperaturze ok. 37°. Taką aromatyczną, 10-minutową kąpiel możesz brać co drugi dzień przez ok. 3 tygodnie, aby złagodzić stany zapalne i odżywić skórę.

Maseczka

2 łyżki owoców porzeczki czarnej rozgnieć lub zmiksuj. Dodaj 2 łyżki twarogu i 1 łyżkę oleju z pestek malin. Gotową maseczkę nałóż na twarz. Po ok. 15 min zmyj ciepłą wodą. Porzeczki i olej z pestek malin rozprawią się z przebarwieniami, a twaróg odświeży, rozjaśni i nawilży cerę.

Pączki w winie

Ok. 20 dag pączków zmiel i zwilż spirytusem. Po 10 min zalej 100 ml białego lub czerwonego wina (nie więcej niż 12% alkoholu) w temperaturze ok. 40°. Odstaw na tydzień, a po tym czasie przecedź. Stosuj 1-2 łyżkę dziennie w stanach osłabienia lub w okresie rekonwalescencji.

porównywano z działaniem niesteroidowych leków przeciwzapalnych – w przeciwieństwie do nich nawet po długotrwałym stosowaniu roślinny surowiec nie powodował zmian krwotocznych⁵.

Wyciąg z liści porzeczki czarnej wykazuje największe zdolności przeciwzapalne (w porównaniu z ekstraktami z pąków i owoców)⁶. Jednak u 30 pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS) również stosowany przez 3 miesiące wyciąg z pąków poprawił ich stan na tyle, że można było zmniejszyć dawki leków z grupy NLPZ⁷.

Na bakterie i grzyby

Olejki eteryczne z pąków porzeczki czarnej mają bardzo silne działanie hamujące wzrost mikroorganizmów, takich jak bakterie *Acinetobacter*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa* i *Staphylococcus aureus*. Jeszcze silniej oddziałują na grzyby, takie jak *Aspergillus niger* i *Candida albicans*⁸.

Na grype

W badaniu z udziałem ludzi wyciąg z porzeczki czarnej zapobiegał wnikananiu wirusa grypy do komórek gospodarza⁹. Ponadto bogaty skład surowców (m.in. wysoka zawartość witaminy C) pozwala wzmocnić odporność, co daje efekt profilaktyczny.

Na regulację cukru

U ludzi czarna porzeczka korzystnie wpływa na glikemię popościłkową. W badaniu z udziałem 20 zdrowych kobiet po posiłku składającym się z białego pieczywa spożycie 150 g owoców zmniejszyło zapotrzebowanie na insulinę¹⁰.

Na alergie

W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą z udziałem 28 Japończyków wykazano skuteczność polisacharydu z porzeczki czarnej (CAPS) w leczeniu kataru siennego u osób z IgE-zależną alergią na cedr. CAPS zmniejszył nasilenie takich objawów alergii,

jak kichanie, katar, przekrwienie błony śluzowej nosa i światłoczułość¹¹.

Na jaskrę i zaćmę

Antocyjany z porzeczki czarnej normalizują stężenie endoteliny-1 u osób z jaskrą, co może poprawiać hemodynamikę krążenia w gałce ocznej i tym samym hamować rozwój choroby. Ponieważ związki te – jak wykazano – kumulują się w tkankach oka, mogą też być skuteczne w leczeniu niektórych schorzeń narządu wzroku, np. jaskry lub krótkowzroczności¹².



Metryczka:

Występowanie: pochodzi z obszarów Europy i Azji o umiarkowanym klimacie, w Polsce rośnie w stanie dzikim na całym niżu i w pasie wyżyn. Jest również pospolicie uprawiana.

Surowiec: pąki (*Ribis nigri folliculos germinaret*), nasiona (*R. nigri semina*), liście (*R. nigri folium*), owoce (*R. nigri fructus*).

Pora zbioru: najlepszy moment na pozyskiwanie pąków to okres późnej zimy i wczesnej wiosny (styczeń-marzec). Młode liście bez przebarwień powinno się zbierać w okresie kwitnienia (kwiecień-maj), a owoce w lecie (w lipcu i sierpniu).

Ważne: czarnej porzeczki nie powinny stosować osoby zmagające się z zakrzepicą, chorobą wrzodową lub zapaleniem żołądka, nadkwaśnością oraz zapaleniem wątroby. Nie należy też łączyć jej z aspiryną.

Bee Pearl – skuteczny sposób na odporność

Zbyt szybkie tempo życia, nieodpowiednia dieta, mało aktywności fizycznej, narażenie na ciągły stres oraz częste przeziębienia – szczególnie w okresie jesiennym i zimowym. Czy te problemy są Ci znane? To typowe przyczyny obniżenia odporności, które w efekcie powodują, że nasz organizm nie ma odpowiednich zasobów ani sił do walki z pojawiającymi się infekcjami.

Obecnie jesteśmy narażeni na liczne choroby, a lecząc się, oczekujemy błyskawicznych efektów, więc często już przy pierwszych dolegliwościach prosimy lekarza o przepisanie antybiotyku. Stosowanie silnych środków farmakologicznych sprawia, że szybko widzimy efekty krótkotrwałej terapii, ale nie zauważamy jej niszczącego wpływu na naszą odporność. W efekcie choroby wracają, a my jesteśmy wobec nich bezsilni.

Jak budować odporność?

Chcąc wzmocnić układ immunologiczny, powinniśmy zadbać o odpowiednią ilość ruchu oraz prawidłową dietę, co nie zawsze nam się udaje.

Warto więc sięgać po naturalne suplementy, które uzupełnią niedobory składników odżywczych. Pamiętać należy, że budowanie odporności to proces, którego nie da się przeprowadzić z dnia na dzień. Ważna jest systematyczność, tak aby nasz organizm miał czas na odbudowanie i zregenerowanie sił. Duże znaczenie ma tu przyswajalność zażywanych suplementów. W syntetycznych witaminach ilość substancji aktywnych jest niewielka, bo główny składnik tabletki to wypełniacz. Przyswajalność suplementów pochodzenia naturalnego, które nie zawierają szkodliwych dodatków czy wypełniaczy, będzie zdecydowanie wyższa.

Wpływ pierzgi pszczelej na odporność

W trakcie procesu produkcji miodu pszczoły robotnice zbierają znany wszystkim pyłek kwiatowy, z którego powstaje mniej znana, ale znacznie bardziej odżywcza substancja zwana pierzgą. Pierzga jest przez badaczy produktów pszczelich uznana za je-

den z najdoskonalszych produktów, ponieważ posiada unikalny, bogaty skład i jest bardzo dobrze przyswajalna przez organizm ludzki, bo aż w 80%! Tak naprawdę to jeden z najcenniejszych produktów naturalnych. Zawiera ponad 250 najbardziej wartościowych biologicznie komponentów aktywnych oraz wszystkie istniejące witaminy. Jest bogata w białko, węglowodany, kwasy omega-3 i -6, kwas mlekowy oraz wszystkie mikro- i makroelementy.



Prof. dr hab. Peteris Trapencieris, od wielu lat zajmujący się badaniami nad produktami pszczelimi, wykazał w testach laboratoryjnych silne właściwości odżywcze, antybakteryjne i odtruwające pierzgi, przyczyniające się do wzmocnienia odporności immunologicznej, polepszenia pamięci oraz zdolności koncentracji, co jest niezwykle ważne u dzieci, osób pracujących umysłowo oraz starszych.

Dla zmaksymalizowania efektu i skuteczności działania prof. P. Tra-

pencieris z Łotewskiego Instytutu Syntezy Organicznej opracował metodę otrzymywania liofilizowanego koncentratu pierzgi. W procesie tym osiągnięto 20-krotne skoncentrowanie, co czyni ten ekstrakt idealnym środkiem do uzupełniania niedoborów witamin i substancji odżywczych. Jest on doskonałym narzędziem pozwalającym na odżywienie i regenerację organizmu, a co za tym idzie – poprawę odporności. Bardzo dobre efekty wzmocnienia i odbudowy można osiągnąć, przyjmując koncentrat w czasie rekonwalescencji po przebytych chorobach i operacjach oraz po zakończonym leczeniu antybiotykami. Pierzga pszczoła znajduje również zastosowanie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie i cukrzyca. Wspomaga leczenie stanów zapalnych jelit, anemii, wyczerpania, zmęczenia oraz chorób układu nerwowego. Stosowanie pierzgi u osób w podeszłym wieku jest bardzo korzystne, ponieważ wzmacnia ona organizm i zwiększa ilość sił vitalnych.

Profilaktyka antynowotworowa

Warto wspomnieć, że badania laboratoryjne ekstraktu pierzgi, przeprowadzone przy Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku, wykazały pozytywne działanie wspomagające w profilaktyce oraz leczeniu nowotworów, a w szczególności glejaka. W trakcie testów stwierdzono, że stosowanie pierzgi pod postacią ekstraktu odgrywa znaczącą rolę w ogólnej profilaktyce antynowotworowej!

Suplement Bee Pearl jest produktem w 100% naturalnym.

Więcej na temat właściwości pierzgi i koncentratu Bee Pearl na stronie www.beepearl.pl.

Preparat sprawdzony przez 96 400 osób

Kilka dawek udrażnia tętnice i obniża cholesterol o 86%!

Usuń zatory żyłne w 24h bez chemii!

Innowacyjny preparat na miażdżycę
zmniejsza ryzyko zawału serca o 92%

Wykorzystaj **szansę** i pokonaj miażdżycę nawet w 28 dni!

Konieczna groźna dla zdrowia miażdżycą, która zatyka żyły i pogarsza krążenie krwi, stwarzając ryzyko zawału serca, udaru mózgu, zatoru płuc czy niedokrwienia kończyn. Już niemal 97 tys. Polaków zmniejszyło grubość blaszki miażdżycowej po 2 tygodniach domowej kuracji, która udrażnia żyły i tętnice, usuwa zalegające skrzepy, obniża cholesterol i cofa zmiany miażdżycowe aż o 92%.

Innowacyjna kuracja prof. Nilssona zapowiada prawdziwą rewolucję w domowym, skutecznym i nieinwazyjnym zwalczaniu miażdżycy. Choroba, która przez lata podstępem atakowała niemal 75% społeczeństwa w każdym wieku, doprowadzając do poważnych chorób, zawałów, udarów i amputacji kończyn, dziś może zostać wyleczona w kilkanaście dni bez żadnej operacji. „9 na 10 osób po zastosowaniu preparatu wraca do pełni zdrowia już w ciągu 2 tygodni” – informował na Konferencji Top Medica prof. Paul Nilsson, twórca kuracji przeciwmiażdżycowej, która wprost ze Stanów Zjednoczonych dotarła właśnie do Polski.

Prof. Paul Nilsson,
specjalista ds.
chorób krążenia



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, schorzenia tkanek układu krwionośnego są najczęstszą przyczyną zgonów na całym świecie. Opracowany przez nas preparat **natychniastowo rozpoczyna proces rozbijania blaszek miażdżycowych**, które zalegają w tętnicach, tworząc przy tym niebezpieczne złoże. Środek, poprzez rozszerzenie światła naczyń krwionośnych doprowadza do stałej ochrony przed tworzeniem się w nich zatorów żylnych, minimalizując niemal do zera ryzyko wystąpienia udaru czy zawału serca. Już 1. dawka preparatu obniża poziom złego cholesterolu o blisko 60%, w związku z czym krążenie żyłne wraca do normy nawet po 7-10 dniach.

Serce jak dzwon w każdym wieku

Specjaliści przyznają, że rozwój miażdżycy bywa niezauważalny. Warto mieć świadomość, że to podstępna choroba, która niepokojące sygnały wysyła dopiero wtedy, gdy żyły i tętnice są zatkane już w połowie! To sprawia, że zawał zazwyczaj pojawia się niespodziewanie, w stanie pozornego zdrowia. Nie warto lekceważyć nawet drobnych objawów. Preparat Nilssona powstał po to, by zażegnać zagrożenie w domowym zaciszu, w 100% bezpiecznie i naturalnie.

Działaj szybciej, niż miażdżycą!
PREPARAT NILSSONA ZWALCZA CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ W 14 DNI

Nie potrafiłam przejść nawet 300 metrów, musiałam co kawałek odpoczywać...



„Od blisko 25 lat zmagam się z miażdżycą. Z wiekiem jej skutki były coraz bardziej odczuwalne. Razem mi radykalnie zmienił tryb życia, by nie dopuścić do zawału czy martwicy, a w konsekwencji amputacji. Niestety nie dałam rady! Doł z roku na rok nasilił się aż do tego stopnia, że zwykły spacer czy droga do sklepu były udręką. Stwierdziłam u mnie tzw. „Chromanie przystankowe” co 50 m musiałam przystanąć i odpocząć. Ból mięśni był nie do zniesienia. Niepełna dwa lata temu trafiłam na tę kurację. Dzięki znów mogę normalnie chodzić, nie czując bólu, a wyniki badań wykazały znaczącą poprawę. Spacer czy stanie w kolejce na poczcie znów są przyjemnością. Jestem szczęśliwa!”

Władysława M. 80 lat, Białkowo (fot. 2015)

Środek, który chroni Ciebie i Twoich bliskich

Przełomowa kuracja Nilssona rozszerza światło tętnic, poprzez usunięcie z nich blaszek miażdżycowej zbudowanej głównie z cholesterolu.



Kuracja nowatorskim preparatem odtyka żyły i tętnice już po 1 zastosowaniu. Gdy blaszka miażdżycowa zostaje skruszona, naczynia krwionośne odzyskują drożność, a krew bez przeszkód dotlenia wszystkie narządy.

Już w ciągu 24 h od zażycia preparatu, przepływ krwi w naczyniach krwionośnych ulega poprawie – zgromadzone w ścianach tętnic złoże zostają zmniejszone, a następnie usunięte z organizmu, dzięki czemu ryzyko niedotlenienia narządów spada niemal do zera, a serce staje

się odciążone i nie musi już pracować na podwyższonych obrotach.

Tak imponujące rezultaty, to zasługa 3-fazowego działania preparatu:

- 1 Likwidacja monocytów (komórek wypełniających się złym cholesterolu)
- 2 Rozbicie i zmniejszenie grubości blaszki miażdżycowej
- 3 Regeneracja, wzmocnienie i uelastycznienie ścian żył oraz tętnic

Bałem się kolejnego zawału

„Mam 71 lat, stwierdzono u mnie miażdżycę kończyn dolnych. Od kilku lat drętwiały mi nogi, nie wiedziałem dlaczego, dopóki nie zrobiłem badań. Okazało się, że zator z każdym dniem pogłębia się bardziej, a tętnica wieńcowa jest już tak zapchana, że jeśli szybko nie zareaguję to w najlepszym wypadku czekać mnie będą zabiegi „balonikowania” bądź „by-passy”. Miałem fatalne wyniki, wiedziałem co to oznacza dlatego za wszelką cenę chciałem zrobić cokolwiek by temu zapobiec. Kuzynka ze Szwajcarii zrobiła mi prezent, na 70-tę urodzinę, dała mi ten popularny u nich preparat. Działaj cholesterol mam w normie, ból i drętwienie ustały, a ja nie męczę się jak dawniej. Dziękuję Kuzynce i losowi za tę kurację.”

Henryk M. 71 lat, Dębowa



5 EKSTRA KORZYŚCI

Oryginalna formuła Nilssona:

- ✓ ODTYKA ŻYŁY I TĘTNICE W 24 H
- ✓ ROZSZERZA ŚWIATŁO NACZYŃ KRWIONOŚNYCH AŻ O 86%
- ✓ OBNIŻA POZIOM ZŁEGO CHOLESTEROLU I ROZBIJA BLASZKĘ MIAŻDŻYCOWĄ
- ✓ WZMACNIA SERCE I REGENERUJE UKŁAD KRWIONOŚNY
- ✓ ZMNIJSZA RYZYKO ZAWAŁU, ZATORU ŻYLNego I UDARU O 92%!

To dlatego aż 99% osób po kuracji deklaruje natychmiastową poprawę zdrowia i samopoczucia, a ich wyniki badań polepszają się z każdym dniem. Preparat wykazuje 100% skuteczność także w zaawansowanym stadium miażdżycy, ratując pacjentów przed wszczęciem by-passów, a nawet amputacją niedotlenionych kończyn.

Skorzystaj z REWOLUCYJNEJ kuracji

Z programu refundującego preparat skorzystało już 48 tys. osób, które dzięki kuracji pozbyły się zatorów żylnych, odzyskały czucie w kończynach, przestały odczuwać ciągłe zmęczenie oraz duszność, a przede wszystkim skutecznie, w domowym zaciszu wyleczyły chorobę niedokrwinną. Jeśli masz skończoną 40 lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje Ci 73% refundacji na preparat. Nie zwlekaj – szkoda życia na chorobę!



ZADZWOŃ I POPROŚ O CAŁKOWICIE DARMOWĄ WYCENĘ

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 2 MARCA 2021 r., przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz gwarantowane 73% dofinansowanie producenta. Otrzymasz wówczas bio-stymulujące tabletki prof. Nilssona (przesyłka GRATIS)! Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ płatność następuje dopiero po otrzymaniu przesyłki.

61 300 32 32

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwyczajne połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!

