

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCYNA-KOMORKOWA.COM



Twój wiek nie jest wskaźnikiem Twojego zdrowia

Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko rozwoju pewnych chorób. Na przykład, gdy masz powyżej 70 lat jesteś w grupie o podwyższonym ryzyku wystąpienia osteoporozy. Jeśli jesteś kobietą w wieku 40 lat, zwiększa się ryzyko kamicy żółciowej.

Oczywiście te ogólne zasady nie mają zastosowania do wszystkich. Istnieją 70-latkowie, którzy wciąż rywalizują w zawodach kulturystycznych oraz 40-latkowie z chorobami serca i stawami uszkodzonymi przez artretyzm.

Podczas gdy Twój wiek ma wpływ na ogólny stan zdrowia, nie jest to jedyny czynnik, a czasem nie najważniejszy. Obecnie naukowcy badają różnice między wiekiem biologicznym a chronologicznym.

Wiek i zdrowie

Według badań przeprowadzonych przez Uniwersytet w Chicago, wiek chronologiczny nie jest istotną przyczyną różnic w zdrowiu i samopoczuciu wśród ludzi. W badaniu wzięło udział 3000 osób w wieku od 57 do 85 lat, a dane zbierano w okresie pięciu lat.

Tradycyjne markery biomedyczne stosowane w podobnych badaniach obejmowały schorzenia, takie jak: choroby serca, nowotwory, wysokie ciśnienie krwi i podwyższony poziom cholesterolu. W badaniu przeprowadzonym przez Uniwersytet w Chicago wykorzystano inne markery, takie jak dobre samopoczucie psychiczne, ruchliwość, wzrok, historię złamań kości i 50 innych zmiennych zdrowotnych.

Do niedawna większość personelu medycznego oceniała zdrowie i długość życia pacjenta na podstawie schorzeń, takich jak cukrzyca, osteoporoza lub rak. Jest jednak oczywiste, że każdy reaguje na te choroby i leczenie w różny sposób, w zależności od ogólnego stanu zdrowia, genetyki i stylu życia.

Powyższe różnice powodują, że długość życia jest trudna do przewidzenia. Jedno z badań wykazało, że osoby, które w rankingu były najzdrowsze, miały zazwyczaj większą wagę od normalnej i wyższe ciśnienie krwi.

Osoby, które były w grupie środkowej, zwykle miały prawidłową masę ciała i nie miały chorób serca ani cukrzycy, ale cierpiały na drobne problemy zdrowotne, takie jak anemia.

Osoby z ostatniej grupy czuły się najmniej zdrowe, a ryzyko przedwczesnej śmierci było u nich największe. Cierpieli na nieleczoną cukrzycę i byli mało ruchliwi. Dr Martha McClintock, kierownik naukowy oraz profesor psychologii i

rozwoju człowieka na Uniwersytecie w Chicago, mówi:

"Zaczynamy postrzegać starzenie się nie jako jeden zestaw torów kolejowych, po których wszyscy jedziemy, ale zdajemy sobie sprawę z tego, że istnieją różne ścieżki starzenia się. To bardziej przypomina delty w rzece. Dochodzimy do końca podróży różnymi ścieżkami."

Wyzwania dla postrzegania zdrowia

Wyniki tego dużego badania rzucają wyzwanie tradycyjnej metodzie pomiaru zdrowia. Kiedyś Twoje zdrowie było mierzone przez liczbę schorzeń, których doświadczyłeś. Natomiast to badanie sugeruje, że pozytywne rzeczy w Twoim życiu odgrywają rolę w tym, jak dobrze będziesz reagować na problemy zdrowotne i leczenie.

Problem ze zdefiniowaniem zdrowia przez brak chorób to inny kluczowy warunek wpływający na zdrowie i długość życia, który jest pomijany.

Według badania, 25 procent obywateli USA zaklasyfikowanych jako zdrowe osoby według tradycyjnych standardów ma pewne ryzyko śmierci lub niezdolności do pracy w ciągu następnych pięciu lat, gdy pod uwagę zostaną wzięte inne czynniki.

Autorzy badania zdefiniowali 54 różne czynniki zdrowotne jako kompleksowy model zdrowia i starzenia się. Wśród innych czynników branych pod uwagę przy ocenie uczestników wyróżniono: częstość akcji serca, funkcje neuroimmunologiczne i zdolności sensoryczne.

Naukowcy zidentyfikowali sześć różnych poziomów potencjalnych kategorii zdrowia, w tym trzy wymienione powyżej. Otyłość jest złożonym czynnikiem, który może, ale nie musi, zwiększać ryzyko przedwczesnej śmierci.

W większości przypadków nadwaga zwiększa ryzyko uszkodzenia stawów, wystąpienia chorób serca i chorób układu odpornościowego.

Naukowcy odkryli także grupę osób, których waga nie miała wpływu na inne czynniki uwzględnione w modelu zdrowia. Osoby te zostały sklasyfikowane jako krzepkie, ponieważ ich nadwaga nie zmniejszyła ich ruchliwości i nie była związana z towarzyszącą cukrzycą lub chorobami serca.

W rzeczywistości badacze stwierdzili, że osoby znajdujące się w tej grupie były najzdrowsze i najrzadziej umierały lub rzadziej były niezdolne do pracy w ciągu następnych pięciu lat.

Złamania kości są skorelowane z niepełnosprawnością lub śmiercią w ciągu 5 lat

Według danych zebranych podczas jednego z badań, 1 na 7 osób złamie kość po osiągnięciu wieku średniego. Okazało się, że osoby, które doznały złamania kości po 45 roku życia i miały średni stan zdrowia, miały większe prawdopodobieństwo niepełnosprawności lub śmierci w ciągu najbliższych pięciu lat.

Naukowcy odkryli, że w większości przypadków nie były to złamania bioder w późniejszym wieku, ale raczej złamania kości, które dobrze się wyleczyły. Złamanie nie powodowało niepełnosprawności danej osoby. McClintock powiedział, że:

"To nie było złamanie biodra pod koniec życia. To było złamanie kości, która dobrze się wyleczyła. Pacjenci nadal byli aktywni i nie byli unieruchomieni z tego powodu. Jednak pięć lat później byli bardziej narażeni na niezdolność do pracy."

Przyczyną jest słabość i wypadki. Słabość oznacza siłę mięśni, funkcjonowanie układu nerwowego, słabą równowagę i problemy z chodzeniem."

Zespół badawczy uważał, że złamanie kości w takich okolicznościach wskazywało na wczesne objawy zaburzeń neurologicznych lub pracy mięśni, co zwiększało indywidualne ryzyko niepełnosprawności.

Markery biologiczne

Ciśnienie krwi Poziom cholesterolu Tętno Wskaźnik masy ciała (BMI) Funkcje płuc Masa szkieletowa Siła mięśni

Każdy z tych wskaźników często maleje wraz ze wzrostem wieku chronologicznego. Jednak mistrzowie pływania we wszystkich grupach wiekowych wykazali lepsze wyniki w każdej z tych kategorii. Naukowcy odkryli, że markery starzenia się są bardziej korzystne dla młodszych pływaków i osób starszych.

Inne badania również wykorzystują to samo podejście w celu zdefiniowania różnic między chronologicznymi i biologicznymi wskaźnikami wieku. Poszukiwanie markerów ujawniających biologiczne starzenie się da lekarzowi unikalne wyniki dla każdej osoby, co umożliwi konkretne opcje leczenia bazujące na zdolności organizmu do wytrzymania protokołu.

Śledzenie tych wskaźników pomoże Ci również ustalić, czy zmiany, które wprowadzasz w swojej diecie, ćwiczeniach i stylu życia, pogarszają czy poprawiają Twój stan zdrowia.

Sposoby określania wieku biologicznego

Eksperti zgadzają się również, że stosowanie akceptowalnych biomarkerów do określania wieku biologicznego byłoby lepszym wskaźnikiem długości życia niż wiek chronologiczny.

Jednak tych biomarkerów nie można zmierzyć za pomocą prostego testu krwi lub kwestionariusza. W badaniu przeprowadzonym w 2010 roku, naukowcy przeanalizowali dokumentację medyczną ponad 4000 kobiet. Okazało się, że zdolność dostrzegania kontrastu w podobnych kolorach tła (lekko zacieniony obraz na białym tle) była istotnym

czynnikiem przewidującym śmiertelność.

Innym czynnikiem predykcyjnym była liczba szybkich kroków, które uczestnik mógł wykonać na niskiej platformie w 10 sekund. W tym badaniu wykazano, że istnieje trzynaście czynników charakteryzujących kliniczną reprezentację zdrowego starzenia się wśród starszych kobiet. McClintock ostrzega:

"Pokazaliśmy, że inne wskaźniki są tak samo ważne, jeśli nie ważniejsze od chorób ogólnoustrojowych w przewidywaniu zdrowego starzenia się. Zatem ważne jest, aby włączyć je do praktyki medycznej i polityki prozdrowotnej."

Kolejnym istotnym czynnikiem są telomery

Ustalono, że każdy z chromosomów posiada na swoich końcach złożone struktury nazywane telomerami. Telomery zakrywają koniec nici DNA, chroniąc ją tak, jak plastikowe części na końcu sznurówki chronią ją przed rozplątaniem.

Telomery chronią ważne informacje zawarte w DNA. Twoje komórki odmładzają się poprzez replikację lub reprodukcję. Po każdej reprodukcji telomer chroniący koniec nici DNA staje się krótszy i krótszy, aż w końcu telomery są tak krótkie, że komórki przestają działać prawidłowo.

Skrócone telomery są związane ze słabą odpowiedzią immunologiczną, starzeniem biologicznym i gęstością mineralną kości. Każdy z tych czynników ma wpływ na kliniczne i funkcjonalne starzenie się. Na długość i zmiany telomerów wpływają różne czynniki, takie jak stres, wsparcie społeczne, dieta i ćwiczenia fizyczne.

Co możesz zrobić, aby poprawić swój wiek biologiczny?

1. Żywność. Naprawdę jesteś tym, co jesz. Twoje ciało używa spożywanego pokarmu jako paliwa, a składniki odżywcze pozwalają budować zdrowe komórki. Jeśli chcesz cieszyć się dobrym zdrowiem, Twoje komórki również muszą być zdrowe. Dlatego musisz je karmić pełnowartościową żywnością, wypełnioną substancjami odżywczymi i paliwem.

2. Nawodnienie. Twoje ciało zawiera około 60 % wody. Niektóre obszary ciała mają wyższą procentową zawartość wody, na przykład mózg i serce zawierają jej 73 %, a płuca 83 %. Odpowiednie nawodnienie organizmu zmniejsza stres komórkowy, co spowalnia starzenie.

Możesz ocenić poziom nawodnienia na podstawie koloru moczu. Pij wystarczającą ilość wody, tak aby 4 – 7 razy dziennie oddawać mocz o barwie do jasnożółtej do lekko słomkowej.

3. Aktywność fizyczna. Aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i fizycznej zdolności przetrwania dnia. Ponadto wpływa także na długość telomerów. W danych zebranych od około 6500 uczestników badania, naukowcy stwierdzili, że osoby w wieku od 40 do 65 lat, które konsekwentnie i często ćwiczyły, miały największy wpływ na długość swoich telomerów, a tym samym na swój wiek biologiczny.

Stwierdzono wyraźne powiązanie między ilością ćwiczeń wykonanych przez osoby badane a długością ich telomerów. W innym badaniu wykazano, że osoby, które ćwiczyły umiarkowanie, spalając od około 1000 do 3500 kalorii tygodniowo miały dłuższe telomery.

4. Równowaga. Utrzymywanie komunikacji między mózgiem a układem mięśniowo-szkieletowym istotnie wpływa na zmniejszenie ryzyka upadku. Zdolności warunkujące utrzymanie równowagi, elastyczności i silnych mięśni posturalnych integrują się ze sobą, zmniejszając ryzyko upadków i złamań kości.

Twoim celem nie jest chodzenie po linie, ale umiejętność odzyskania równowagi, gdy ją stracisz.

Ćwiczenie równowagi jest przeznaczone nie tylko dla osób starszych. Jeśli nie jesteś w stanie stać na jednej nodze przez co najmniej 30 sekund, nie trzymając się czegoś dla równowagi, nadszedł czas, aby włączyć te ćwiczenia do codziennej rutyny. Najprawdopodobniej zauważysz wyraźną różnicę już za kilka tygodni.

5. Zdrowie psychiczne. Na Twoje zdrowie psychiczne i zdolności poznawcze wpływa szereg czynników fizycznych, takich jak nawodnienie, aktywność fizyczna i dieta. Jednak istnieją również inne czynniki, które należy wziąć pod uwagę, aby cieszyć się dobrym zdrowiem psychicznym i utrzymać zdolności poznawcze. Należą do nich:

Wsparcie społeczne: Twój krąg wsparcia, w tym przyjaciele i rodzina, pomaga zmniejszyć poziom stresu i poprawić Twoje nastawienie do życia. **Zarządzanie stresem:** stres zwiększa wydzielanie kortyzolu, wpływając na działanie organizmu i stresując ciało na poziomie komórkowym. **Optymizm/bycie szczęśliwym:** ludzie, którzy dożyli do swoich setnych urodzin, mówią, że bycie szczęśliwym i pozytywne nastawienie jest ważne dla długiego życia. **Ćwiczenia umysłowe:** słyszałeś wyrażenie: "jeśli czegoś nie używasz, to zanika". To samo dotyczy Twoich zdolności poznawczych. Twój mózg potrzebuje ćwiczeń, tak jak Twoje ciało. **Sen:** jest niezbędny do detoksykacji mózgu; Twoje ciało i mózg każdej nocy potrzebują spokojnego, wysokiej jakości snu. **Wiara:** to wiara w coś niewidzialnego. Twoja wiara lub duchowość jest ważnym aspektem zdrowia psychicznego i czynnikiem zapobiegającym depresji.

6. Ekspozycja na czynniki chemiczne. Twoje ciało jest atakowane przez toksyny i chemikalia zawarte w spożywanym jedzeniu, powietrzu i rzeczach, których używasz. Twoje ciało ciężko pracuje, aby przeprowadzić detoksykację, ale zadanie jest przytłaczające. Ważne jest, aby maksymalnie ograniczyć ekspozycję dzięki następującym wskazówkom:

Rzuć palenie i trzymaj się z dala od biernego paleniaUżywaj nietoksycznych produktów do czyszczenia domu, takich jak biały ocet i soda oczyszczonaNie używaj odświeżaczy powietrza, świec zapachowych ani innych produktów zapachowychUżywaj bezzapachowych worków na śmieciOgranicz stosowanie niepotrzebnych leków dostępnych bez recepty i leków na receptęStosuj ekologiczne środki piorąceStosuj ekologiczne metody ogrodnictwa

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/08/03/wiek-biologiczny-a-zdrowie.aspx>



Niezwykłe właściwości olejku z oregano

Oregano – aromatyczne zioło powszechnie stosowane do przyprawiania makaronu i potraw mięsnych znane jest ze swojego wszechstronnego zastosowania w kuchni. Lecz czy wiesz, że można z niego także wyprodukować olej ziołowy, który ma wiele prozdrowotnych właściwości? Przeczytaj artykuł, aby dowiedzieć się więcej na ten temat.

Co to jest olejek z oregano?

Olejek z oregano pozyskiwany jest z liści i kwiatów oregano (*Origanum vulgare*) – mocnej krzewiastej rośliny wieloletniej należącej do rodziny mięty (*Lamiaceae*). Zioło to pochodzi z Europy, choć rośnie także w wielu innych regionach świata.

Krzew oregano osiąga wysokość do 90 centymetrów (35 cali), ma ciemno zielone liście długie na 2 – 3 centymetry (0,7 do 1,18 cala).

Starożytni Grecy i Rzymianie bardzo cenili oregano i wykorzystywali je w celach leczniczych. Samo słowo oregano pochodzi od greckich słów "oros" znaczącego góra i "ganos" oznaczającego radość – tak więc oregano dosłownie oznacza "radość gór".

Oregano czczone było jako symbol szczęścia, a starożytną tradycją było wieńczenie głów pani i pana młodego laurem z oregano. Istnieje ponad 40 gatunków oregano, ale najbardziej wartościowe pod względem terapeutycznym jest dzikie oregano czyli *Origanum vulgare* charakterystyczne dla rejonu Morza Śródziemnego.

Zachowaj jednak czujność podczas kupowania olejku z oregano, gdyż większość produktów dostępnych w sklepach nie jest pozyskiwana z tej odmiany i z tego powodu ma nikłe właściwości lecznicze. Wybieraj wyłącznie olejek produkowany z *Origanum vulgare* i *Thymus capitatus*, będący odmianą rosnącą w Hiszpanii.

Aby uzyskać olejek z oregano, zbiera się kwiaty i liście dzikiego oregano w czasie, gdy zawierają one największą ilość oleju, suszy się je, a następnie destyluje. Uzyskany w ten sposób olej ma barwę od złocistej do ciemno żółtej i mocny przyprawowy zapach.

Zastosowanie olejku z oregano

Ten ziołowy olejek jest silnym środkiem przeciwdrobnoustrojowym, który pomaga zwalczać infekcje. Olejek oregano ma również właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Inne zastosowania olejku z oregano to:

Leczenie grzybicy stóp lub paznokci. Wlej kilka łyżeczek oleju z oregano do miski z wodą i mocz w niej stopy. Możesz również rozcieńczyć olejek z oregano (dodać kroplę do łyżeczki oliwy lub oleju kokosowego), a następnie nanieść bezpośrednio na paznokcie lub skórę.

Niszczanie pasożytów i łagodzenie infekcji. Rozcieńcz olejek (dodaj kroplę do oleju bazowego takiego jak olej kokosowy) i umieść pod językiem. Trzymaj olej przez kilka minut pod językiem, a następnie wypluj, po czym wypłucz usta. Powtarzaj co najmniej cztery razy dziennie.

Łagodzenie infekcji zatok i przeziębienia. Wlej kilka kropli olejku z oregano do garnka z parującą wodą, a następnie wdychaj parę.

Zachęcane jest również do wykorzystania antyseptycznych właściwości tego ziołowego olejku do sprzątania domu. Oto jeden ze sposobów: połącz cztery krople olejku z oregano z 10 kroplami olejku cytrynowego, dodaj je do szklanki zwykłego octu, a następnie wlej otrzymany środek do wiadra z wodą. Używaj do czyszczenia wszelkich powierzchni w domu.

Skład olejku z oregano

Olejek oregano ma wysoką zawartość fenoli, które są naturalnymi związkami fitochemicznymi o korzystnych właściwościach antyoksydacyjnych. Dwoma fenolami w olejku z oregano są:

Tymol - naturalny fungicyd o właściwościach antyseptycznych. Pomaga on wzmocnić układ odpornościowy, działa jako bariera przeciwko toksynom, a nawet pomaga zapobiegać uszkodzeniom tkanek i przyspiesza ich gojenie

Karwakrol - wykazano, że związek ten jest skuteczny w leczeniu różnych infekcji wywołanych przez drobnoustroje takie jak *Candida albicans*, *staphylococcus*, *E. coli*, *campylobacter*, *salmonella*, *klebsiella*, pleśń *aspergillus*, *giardia*, *pseudomonas* i *listeria*

Inne korzystne dla zdrowia związki w olejku z oregano to:

Terpeny – mające silne właściwości antybakteryjne

Kwas rozmarynowy – przeciwutleniacz, który zapobiega uszkodzeniom wywołanym przez wolne rodniki i okazuje się obiecującym środkiem w leczeniu astmy alergicznej i zapobiegającym rakowi oraz miażdżycy tętnic. Działa on również jako naturalny lek przeciwhistaminowy, który pomaga zmniejszyć gromadzenie się płynu i obrzęk spowodowany napadami alergii

Naringina – hamuje rozwój komórek nowotworowych i wspomaga działanie przeciwutleniaczy zawartych w olejku z oregano

Beta-karyofylen (E-BCP) – substancja ta hamuje stany zapalne i jest także korzystna w stanach takich jak osteoporoza i stwardnienie tętnic, a także zespół metaboliczny

Substancje odżywcze, takie jak witaminy A, C i E, wapń, magnez, cynk, żelazo, potas, mangan, miedź, bor i niacyna także znajdują się w olejku oregano.

Korzyści z olejku z oregano

Olejek oregano ma liczne właściwości prozdrowotne, przy czym najskuteczniejsze działanie wykazuje na układ oddechowy i układ odpornościowy. Wykorzystywany jest w zapobieganiu i leczeniu infekcji, takich jak:

Infekcje dróg moczowych (UTI) wywołane przez bakterie takie jak *E. coli*, *Proteus* i *Pseudomonas aeruginosa*

Infekcje dróg oddechowych wywoływane przez szczepy bakterii *Klebsiella pneumoniae* i *Staphylococcus aureus*

Infekcje drożdżakowe, nawet te, które są odporne na powszechnie stosowany lek przeciwgrzybiczy Diflucan

Infekcje pasożytnicze wywołane przez ameba giardia - olejek z oregano okazał się nawet bardziej skuteczny niż antybiotyki, takie jak Tinidazol

Zakażenie metycyloopornym szczepem bakterii Staphylococcus aureus (MRSA) – Zespół badaczy indyjskich i brytyjskich odkrył, że olejek z oregano ma silne właściwości antybakteryjne, które mogą niszczyć te odporne superbakterie

Olejek z oregano okazał się również obiecującym środkiem w zapobieganiu chorobom przenoszonym drogą pokarmową wywołanym przez patogeny, takie jak *listeria*, *salmonella*, *E. coli* i *Shigella dysenteria*. Dodawanie go do żywności nie tylko niszczy bakterie, ale może również złagodzić objawy zatrucia pokarmowego.

Badania na zwierzętach przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu w Arizonie wykazały również, że olejek

z oregano może pomóc w zabiciu norowirusa, który powoduje zapalenie żołądka i jelit.

Olejek z oregano jest również cenionym w aromaterapii olejkiem o działaniu antyseptycznym ze względu na niezwykle wysoką zawartość fenoli, uważaną za najwyższą ze wszystkich roślin aromatycznych.

Oprócz wykorzystywania pary z olejkiem z oregano, która pomaga w łagodzeniu kaszlu i innych dolegliwości układu oddechowego, olejek ten można również stosować do:

Odstraszania owadów. Karwakrol w olejku z oregano działa jako naturalny środek odstraszający owady. Spróbuj pokropić meble ogrodowe kilkoma kroplami olejku lub wetrzyj odrobinę rozcieńczonego olejku w skórę przed wyjściem na zewnątrz

Pomaga w ukąszeniach owadów i wysypce, w tym oparzeniach trującym bluszczem. Nałóż olejek z oregano rozcieńczony oliwą z oliwek na poparzone lub ukąszone miejsce

Pomaga leczyć opryszczkę, łupież i inne choroby skóry. Niektórzy eksperci zalecają również stosowanie rozcieńczonego olejku do leczenia trądziku i trądziku różowatego

Pomaga przy bólu gardła. Dodaj kilka kropli olejku do szklanki wody. Może to również pomóc złagodzić ból zęba

Przynosi ulgę w bólu mięśni i stawów, reumatoidalnym zapaleniu stawów, skręceniach i skurczach.

Jak zrobić olejek z oregano

Ekstrakcja olejku z oregano wymaga specjalnego procesu destylacji. Istnieje jednak prosty sposób na przygotowanie własnego olejku z oregano w warunkach domowych. Oto prosty przepis ze strony HomegrownandHealthy.com:

Składniki i przyrządy

Liście oregano, posiekane lub pokruszone

Oliwa z oliwek, olej migdałowy lub olej z nasion winogron

Wydezynfekowany słoik z pokrywką

Sposób przygotowania

Zagotuj trochę wody w rondlu. Po osiągnięciu wrzenia, wyłączyć ogień.

Umieść wybrany przez siebie olej i posiekane liście oregano w słoiku.

Wstaw słoik do gorącej wody w rondlu i pozostaw go na około pięć do dziesięciu minut. To ogrzeje olej i pomoże oregano uwolnić swoje naturalne olejki.

Wyjmij słoik z wody i odstaw go w dobrze nasłonecznione miejsce na okres od jednego do dwóch tygodni. Co kilka dni wstrząsaj słoikiem.

Po upływie dwóch tygodni odcedź olej z liści i przelej do sterylnej słoika. Przechowuj olej w ciemnym, chłodnym miejscu.

Aby olej lepiej się przechowywał, dodaj do niego kilka kropel oleju z nasion grejpfruta.

Jak działa olejek z oregano?

Połączone działanie związków zawartych w olejku z oregano zapewniają działanie przeciwdrobnoustrojowe, z którego ten olejek jest tak dobrze znany. Jego najważniejszym składnikiem jest karwakrol, który jest odpowiedzialny za tak liczne korzyści zdrowotne olejku. Karwakrol wykazuje silne działanie przeciwdrobnoustrojowe i wykazano, że pomaga przełamać zewnętrzne błony komórkowe, które pomagają bakteriom chronić się przed układem odpornościowym.

Olejek z oregano można stosować miejscowo lub spożywać go, w zależności od jego stanu. Odradzam jednak stosowanie oleju o pełnej mocy, ponieważ może on podrażniać skórę. Nie nakładaj go także na zranioną skórę lub otwarte rany.

Olejek z oregano jest przeznaczony wyłącznie do krótkotrwałego stosowania, a jeśli jest stosowany doustnie, powinien być przyjmowany w małych dawkach od czterech do sześciu kropli, maksymalnie przez siedem do dziesięciu dni.

Olejek z oregano można stosować miejscowo lub spożywać go, w zależności od jego stanu. Odradzam jednak stosowanie oleju o pełnej mocy, ponieważ może on podrażniać skórę. Nie nakładaj go także na zranioną skórę lub otwarte rany.

Czy olejek z oregano jest bezpieczny?

Tak, o ile jest rozcieńczony w wodzie lub oleju bazowym (np. olej jojoba, oliwa z oliwek i olej kokosowy). Zielarz kliniczny Michelle Lynde mówi, że najkorzystniejszymi proporcjami rozcieńczania tego olejku ziołowego jest jedna część olejku z oregano na trzy części oleju bazowego.

Zalecane jest również przeprowadzenie testu na małym kawałku skóry, aby sprawdzić, czy nie masz alergii na olejek z oregano. Nałóż po prostu rozcieńczoną kroplę olejku na ramię, odczekaj chwilę i zobacz, czy wystąpiło podrażnienie skóry.

Bądź też ostrożny podczas kupowania olejku z oregano, ponieważ niektórzy producenci sprzedają olejki

zafałszowane, w rzeczywistości będące olejem z tymianku, hiszpańskiego oregano lub oregano uprawnego, które NIE DAJĄ żadnych korzyści zdrowotnych.

Skutki uboczne oleju z oregano

Niektóre osoby mogą odczuwać niestrawność po spożyciu olejku z oregano (lub nawet samego zioła). Osoby uczulone na rośliny z rodziny *Lamiaceae* (do której należą też mięta, lawenda, szalwia i bazylia) również powinny unikać tego olejku, ponieważ może on wywoływać u nich reakcje alergiczne.

Oregano NIE JEST również wskazane dla niemowląt i dzieci. Kobiety w ciąży lub karmiące piersią również nie powinny stosować olejku z oregano, ani miejscowo, ani doustnie, ponieważ może on nadmiernie pobudzać krążenie krwi w macicy, co może zagrażać płodowi w łonie matki. Olejek z oregano może też wywoływać miesiączkę i dlatego jest potencjalnie niebezpieczny dla nienarodzonego dziecka.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/07/09/olejek-z-oregano.aspx>



Co To Jest Srebro Koloidalne?

Srebro koloidalne jest cieczą z małymi cząstkami srebra, które są wystarczająco małe, aby mierzyć je w nanometrach. Można je również zdefiniować jako dowolny płyn zawierający srebro, taki jak srebro z białkiem. W przeciwieństwie do wody, srebro koloidalne jest zwykle nieprzezroczyste z powodu wysokiego stężenia nanocząstek srebra, które blokują przechodzenie światła.

W europejskiej medycynie ludowej wierzą, że noszenie srebrnych pierścieni pomaga w zapobieganiu chorobom, a mieszanie srebrnego proszku z roślinami było stosowane w celu złagodzenia wścieklizny, krwawienia z nosa i obrzęków (spowodowanych przez płyn uwięziony w tkankach organizmu). Srebro koloidalne stosowano również w celu złagodzenia różnych chorób, takich jak epilepsja, wrzody żołądka i choroby psychiczne. Srebro koloidalne jest dziś znane jako alternatywny wszechstronny środek zwalczający zarazki.

Srebro koloidalne: skąd pochodzi ta imponująca ciecz?

Srebro (Ag) można znaleźć w różnych związkach, które zawierają również ołów, miedź, złoto i cynk. Powstaje w procesach hydrotermalnych w osadach siarczkowych. Innymi źródłami srebra są utlenione, zwietrzałe i rozkładające się

skały żelaza (odstłonięta część złoża zawierającego żelazo), gdzie srebro wytrąca się w wyniku wietrzenia.

W przeciwieństwie do srebra, które jest naturalnie występującym pierwiastkiem chemicznym, srebro koloidalne wytwarzane jest za pomocą generatora. Roztwór koloidalnego srebra powstaje przez przyłożenie prądu stałego do dwóch kawałków czystego srebra zanurzonych w wodzie zdemineralizowanej.

13 zalet srebra koloidalnego i jego zastosowania w medycynie

Srebro koloidalne jest ogólnie znane z działania przeciwdrobnoustrojowego, dlatego uważa się je za antybiotyki. Jest to jedna z najważniejszych właściwości srebra koloidalnego, ponieważ wiąże się z wieloma zastosowaniami, takimi jak:

Oczyszczanie wody Opatrunki na rany Protezy kostne Cewniki Rekonstrukcyjna chirurgia ortopedyczna Urządzenia kardiochirurgiczne Sprzęt chirurgiczny

Suplementy ze srebrem koloidalnym zyskały na znaczeniu ze względu na ich pozytywny wpływ na zdrowie. Chociaż niektórzy podważają potencjał srebra koloidalnego, istnieją opublikowane badania potwierdzające te twierdzenia. Do czego służy srebro koloidalne? Oto lista różnych chorób, w których można zastosować srebro koloidalne:

Ostre zapalenie spojówek – znane również jako zapalenie spojówek, jest to choroba oka spowodowana zapaleniem spojówki – cienkiej warstwy tkanki na wewnętrznej powierzchni powiek, która pokrywa białą część oka. Srebro koloidalne może być używane jako naturalny antybiotyk w celu złagodzenia zapalenia spojówek. Może być stosowane doustnie lub miejscowo. **Bakterie gram-dodatnie i gram-ujemne** – stwierdzono, że koloidalne nanocząstki srebra przygotowane przy użyciu glukozy jako środka redukującego wykazują działanie przeciwbakteryjne przeciwko gram-dodatnim (*Staphylococcus aureus* i *Staphylococcus epidermidis*) i gram-ujemnym bakteriom (*Escherichia coli* i *Pseudomonas aeruginosa*). Warto dodać, że aktywność przeciwbakteryjna antybiotyków, takich jak penicylina G, amoksylicyna, erytromycyna, klindamycyna i wankomycyna, może być zwiększona w przypadku stosowania ze srebrem koloidalnym. **Egzema** – ten długotrwały stan objawia się swędzącą i suchą skórą. Włączenie srebra koloidalnego do codziennej pielęgnacji skóry może poprawić jej zdrowie, pomagając jej się odnowić i ukoić. **Opryszczka** – srebro koloidalne może być użyte do leczenia opryszczki, ponieważ działa jak antybiotyk. Należy jednocześnie pamiętać o wystarczającej ilości kwasu foliowego i witamin z grupy B w diecie. Opryszczkę można leczyć za pomocą okładu ze srebra koloidalnego. **Infekcja ucha** – sól srebrowa sulfatiazolu (SSD) to bezpieczny preparat przeciwko infekcjom ucha wywołanym przez bakterie, grzyby i wirusy. Badanie *in vitro* wykazało, że ten miejscowo stosowany krem w połączeniu z antybiotykiem – fluorowanym chinolonem – może pomóc zmniejszyć ryzyko zakażenia ucha i pęknięcia błony bębenkowej u zwierząt. **Zapalenie zatok** – roztwór srebra koloidalnego w postaci aerozolu do nosa może skutecznie dotrzeć do dróg nosowych i zatok, aby złagodzić infekcje zatok i ból gardła. Dodatkowo uważa się, że suplementy srebra koloidalnego mogą pomóc złagodzić zespół nabytego niedoboru odporności (AIDS) i cukrzycę.

Badania nad srebrem koloidalnym wskazują na jego potencjał do zmniejszenia ryzyka raka

Ze względu na niską toksyczność srebra koloidalnego i wysoką aktywność terapeutyczną przeciwko mikroorganizmom chorobotwórczym można je stosować jako alternatywę dla antybiotyków w chemioterapii. Jak zauważono w badaniu opublikowanym w 2007 roku, małe cząsteczki srebra koloidalnego mają zwiększoną powierzchnię, która pomaga im łatwo i szybko przenikać przez ściany komórkowe bakterii. Te drobne cząsteczki srebra przyczepiają się do receptorów komórkowych i atakują enzymy, które pomagają w namnażaniu komórek drobnoustrojów.

Badanie opublikowane w 2010 roku w *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research* wykazało również, że srebro koloidalne pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, wywołując śmierć komórek rakowych bez wpływu na prawidłowe jednojądrzaste komórki krwi obwodowej (PBMC), które są niezbędnymi komórkami układu odpornościowego. Srebro koloidalne wykazywało toksyczny wpływ na ludzką linię komórkową raka piersi MCF-7, co doprowadziło do apoptozy, czyli zaprogramowanej śmierci tych komórek.

Jaka jest różnica między srebrem koloidalnym a srebrem jonowym?

Według strony internetowej Silver Colloids, koloid srebra można uznać za prawdziwe srebro koloidalne, jeśli zawiera więcej niż 50 procent srebra w postaci nanocząstek. Z drugiej strony, jeśli zawiera tylko 5 do 10 procent nanocząstek, jest uważany za srebro jonowe.

Gołym okiem może nie być to zauważalne, ale widoczną cechą prawdziwego srebra koloidalnego jest mgła. W przeciwieństwie do srebra jonowego, które jest klarowne jak zwykła woda, prawdziwy roztwór srebra koloidalnego jest nieprzezroczysty. Ponadto nie należy go oznaczać jako roztwór białka ze srebrem.

Uważaj na poniższe działania niepożądane srebra koloidalnego

Ponieważ nie ma norm branżowych dla producentów srebra koloidalnego, upewnij się, że kupujesz suplementy srebra koloidalnego z renomowanych źródeł, aby mieć pewność co do ich bezpieczeństwa. Możesz również stworzyć swój własny roztwór srebra koloidalnego za pomocą generatora i dwukrotnie destylowanej wody zdemineralizowanej.

Pamiętaj, aby poprosić o poradę lekarza medycyny alternatywnej przed użyciem tego suplementu, szczególnie jeśli masz do czynienia z jakimkolwiek stanem chorobowym. Zawsze wybieraj wysokiej jakości produkty, które zawierają bioaktywne srebro koloidalne. Powinny być one wolne od zanieczyszczeń, takich jak sole, białka, stabilizatory i związki

utleniające, co pomoże zmniejszyć ryzyko wystąpienia srebrzyca – jednego z najczęstszych działań niepożądanych związanych ze stosowaniem srebra koloidalnego.

Srebrzyca jest nieodwracalnym stanem, który może wystąpić z powodu nadmiernej ekspozycji na srebro i produkty zawierające srebro. Srebrzyca charakteryzuje się niebieskavo-szarym zabarwieniem skóry, które może być bardziej wyraźne w miejscach nasłonecznionych. Przebarwienia mogą z czasem zblednąć, jeśli przestaniesz przyjmować suplementy ze srebra koloidalnego. W ciężkich przypadkach stosowanie srebra może mieć wpływ na wątrobę i nerki.

Niska jakość srebra koloidalnego może również powodować długotrwałe działania niepożądane dotyczące czynności nerek, wątroby i zaburzeń neurologicznych. Inne działania niepożądane srebra koloidalnego obejmują:

Podrażnienie oka

Zmiany komórek krwi

Zapalenie dróg oddechowych i jelit.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2019/09/23/srebro-koloidalne.aspx>



Jak dbać o prawidłowe odżywianie siebie i swojej rodziny?

Andrew W. Saul

Ludzi, którzy chcą poprawić swoje zdrowie, można podzielić na dwa typy: tych, którzy pracują nad tym codziennie i tych, którzy tego nie robią. Którym z nich jesteś? Oto kilka sugestii, które pomogą ci zacząć i trzymać się dobrej diety:

Pamiętaj, że jesteś tego wart. Czas, wydatki i zmiany związane ze zdrowszym stylem życia to inwestycja w siebie. Im zdrowszy jesteś, tym więcej możesz zaoferować tym, których kochasz. Czas poświęcany każdego dnia na dbanie o zdrowie nie jest stracony. Wręcz przeciwnie, wydłuża on Twoje produktywne lata, a wszystko to odzyskasz później... wraz z odsetkami.

Cała rodzina nie musi ci towarzyszyć. To wspaniale, jeśli tak robią, ale nie stawiaj tego jako warunku własnego samodoskonalenia. Pokaż im, że czujesz się świetnie. Dr Albert Schweitzer powiedział, że "przykład jest nie tylko najlepszym sposobem nauczania, jest to jedyny sposób".

Daj z siebie trochę. Lepiej jest żyć w 90% naturalnie niż żyć w 100% naturalnie przez tydzień. Staraj się być tak zdrowy, jak to tylko możliwe każdego dnia.

Uczyń zdrowie tak łatwym i rutynowym, jak to tylko możliwe. W szczególności:

A. Trzymaj śmieciowe jedzenie z dala od domu. Po prostu go nie kupuj. Jeśli ktoś inny ma na nie ochotę, niech to on je kupi i za nie zapłaci.

B. Zawsze miej w domu łatwo dostępne alternatywne przekąski o dobrym smaku. Każdy lubi od czasu do czasu coś przekąsić, więc upewnij się, że w pobliżu są tylko dobre przekąski.

C. Sklepy ze zdrową żywnością mają alejki pełne pakowanych smakołyków, które są również pożywne. Supermarkety również; jeśli zawsze czytasz etykietę.

D. A może popcorn? Można go zrobić na świeżo w urządzeniu do robienia popcornu w mgnieniu oka i za niewielkie pieniądze. Bez dużej ilości soli i masła jest bardzo niskokaloryczny i jest doskonałym źródłem błonnika.

E. Zawsze miej w lodówce zimny półmisek z warzywami. Wiesz, "taca imprezowa" z pokrojonym surowym selerem, marchewką, rzodkiewką, brokułami, ogórkiem i innymi warzywami. Jeśli są już umyte i pokrojone i po prostu leżą tam, gdy ktoś otwiera lodówkę, aby je przejrzeć, zostaną zjedzone. Środkowa półka, z przodu!

F. Przechowuj w zamrażarce mrożone soki zamiast lodów. Możesz kupić plastikowe foremki w dyskontowych domach towarowych i zrobić własne "lody z sokiem". Używaj tylko 100%, niesłodzonego, prawdziwego soku.

G. Jeśli dzieci domagają się słodczy, daj im łyżkę melasy lub miodu. Są one równie słodkie jak cukierki, ale o wiele bardziej satysfakcjonujące.

H. Miej dużą miskę świeżych owoców na kuchennym stole 24 godziny na dobę. Wtedy każdy może mieć pewność, że w każdej chwili może zjeść tyle owoców, ile chce. Nie ma lepszej przekąski.

I. Napełnij cukierniczkę suszonymi owocami zmieszanymi z niesolonymi orzechami. Inną napełnij pestkami słonecznika lub dyni. Umieść je na stole i obserwuj, jak są ignorowane... ale nie na długo. Zostaną zjedzone szybciej niż myślisz.

J. Trzymaj dzbanek z wodą w lodówce. Woda z lodem jest równie orzeźwiająca jak napój bezalkoholowy i o wiele tańsza.

Wprowadzaj nagrody za prawidłowe odżywianie. Podejścia te dobrze sprawdzają się w przypadku rodziny:

A. Rozpocznij każdy posiłek sokiem ze świeżych warzyw lub kielkami. Nie podawaj nic innego. Jedzenie jest zjadane najszybciej, gdy jest się najbardziej głodnym. Mówimy naszym dzieciom: "Zjedz kielki (lub sok z marchwi itp.), a potem damy ci to, na co masz ochotę".

B. Każda osoba otrzymuje nagrodę za pozostanie na całkowicie naturalnej diecie co tydzień. Wystarczy coś małego, z większą nagrodą miesięczną. Jest to równie praktyczne dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Smaczne posiłki są bardzo ważne. Nie ma nic gorszego niż dobry posiłek, który źle smakuje. Zapoznaj się z dobrą wegetariańską książką kucharską.

Więcej świeżych, surowych pokarmów zostanie zjedzonych, jeśli podasz więcej sałatek. Na śniadanie podawaj sałatkę owocową. Obiad i kolację zaczynaj od dużej sałatki warzywnej. Kup kilkanaście różnych butelkowanych sosów sałatkowych dla urozmaicenia. Im bardziej naturalny sos, tym lepiej.

Nadal możesz wychodzić na miasto i dobrze się odżywiać. Idź do restauracji, w których jest bar sałatkowy. Wiele restauracji przygotowuje dania wegetariańskie na życzenie. W razie wątpliwości najpierw zadzwoń.

To, co naprawdę się liczy, to prowadzenie zdrowszego stylu życia każdego dnia. Trzeba to robić, a nie tylko chcieć. Witaminy w butelce na nic się nie zdadzą. Sokowirówka jest wartościowa tylko wtedy, gdy jej używasz. Zdrowa żywność pomaga, gdy jest w nas. Żaden lekarz nie będzie chodził za tobą przez cały dzień i nadzorował każdego twojego kęsa. Ta część zależy od ciebie.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/healthhint.html>



Przeciążenie żelazem czy przeciążenie mięsem?

Zbyt wysoki poziom żelaza we krwi wiąże się ze wzrostem zachorowań na choroby serca. (1) Z drugiej strony, badanie opublikowane w *New England Journal of Medicine* (2) przez National Center for Health Statistics i Centers for Disease Control "wykazało, że wysoki poziom nasycenia transferyny nie jest związany ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych lub zawału mięśnia sercowego. Wręcz przeciwnie, stwierdzono, że istnieje odwrotny związek między zapasami żelaza a ogólną śmiertelnością i śmiertelnością z powodu chorób układu krążenia". (3)

Innymi słowy, wysoki poziom żelaza nie powoduje chorób sercowo-naczyniowych, ale niski może je powodować. Zdrowie jest gdzieś pośrodku.

Istnieją dwa rodzaje żelaza w diecie: hemowe i niehemowe. Zasadniczo oznacza to "krew" i "nie-krew". Żelazo hemowe pochodzi z mięsa.

Twoje ciało może wchłaniać i gromadzić nadmiar żelaza hemowego, nawet jeśli ma już pod ręką dużo żelaza.

Ale naprawdę dobrą wiadomością jest to, że organizm ma automatyczny system wyłączania, aby ograniczyć wchłanianie żelaza niehemowego lub wegetariańskiego. Tak, obejmuje to praktycznie wszystkie suplementy żelaza na Ziemi.

Czy powinieneś przyjmować suplementy żelaza lub witaminy zawierające żelazo? Jeśli jesteś dzieckiem, to tak. Niedobór żelaza pozostaje głównym problemem zdrowia publicznego u dzieci, ponieważ wytwarzają one dużo krwi, gdy rosną. Jeśli jesteś kobietą w wieku rozrodczym, ponownie tak. Kobiety tracą około pół szklanki krwi w każdym cyklu menstruacyjnym. To jak oddawanie jednostki krwi trzy razy w roku, drogie panie.

Ale to nie powód, by faszerować kobiety i dzieci mięsami martwych zwierząt. Prosta, tania multiwitamina z żelazem załatwi sprawę i oszczędzi krowy. Wegetarianizm zawsze był dobrym pomysłem. Teraz jest lepszy niż kiedykolwiek.

W przypadku mężczyzn suplementacja żelazem jest generalnie zbędna. W przypadku mężczyzn z dużą zawartością hemu "mięso i ziemniaki" jest to zdecydowanie zły pomysł. Chłopaki, jeśli często oddajecie krew, uparczywie wykonujecie zbyt ciężkie ćwiczenia lub tracicie krew w wyniku urazów, weźcie przez jakiś czas dowolny suplement żelaza w średniej dawce.

Uwaga: Powyższe uwagi, choć dotyczą większości ludzi, nie mają zastosowania do osób z dziedziczną hemochromatozą, która jest poważnym problemem związanym z gromadzeniem się żelaza. Następnym razem, gdy będziesz miał badaną krew, możesz poruszyć ten temat ze swoim lekarzem.

Odniesienia:

1. Ascherio A et al. *Dietary iron intake and risk of coronary heart disease among men. Circulation* 1994; 89:969-74.
2. Sempos CT et al. *Body iron stores and the risk of coronary heart disease. NEJM* 1994; 330:1119-24
3. Carl Germano, M.A., R.D. *Iron status and cardiovascular heart disease.*

HEMOCHROMATOZA I MEGADAWKI WITAMINY C: Gert Schuitemaker, PhD pisze:

"Hemochromatoza (HC) jest niedostatecznie diagnozowana i należy poświęcić jej więcej uwagi. Powinniśmy również wziąć pod uwagę jej związek z wysokimi dawkami witaminy C. Osoby stosujące wysoką dawkę C powinny prawdopodobnie co najmniej raz w roku sprawdzać poziom ferrytyny i żelaza.

Pacjent z rozpoznaną hemochromatozą (HC) nie powinien przyjmować megadawek C. Jeśli chodzi o resztę populacji, zalecana jest dieta o niskiej zawartości żelaza hemowego, czyli dieta niskomięśna lub bezmięśna. Dieta wegetariańska dostarcza żelaza niehemowego, a nawet przy mega-dawkach witaminy C wydaje się, że występuje normalne odcięcie wchłaniania żelaza. (1) Prawdziwym problemem może być nadmiar żelaza hemowego w diecie, a nie witamina C. Organizm może stosunkowo łatwo wchłonać więcej żelaza hemowego (mięsnego) niż potrzebuje. Kiedy i jeśli witamina C ma negatywny wpływ na pacjentów z HC, jest to prawdopodobnie spowodowane uwalnianiem zmagazynowanego żelaza, a nie nowym wchłanianiem. (2)

Należy wystrzegać się wątpliwych prac jawnie antyaskorbinianowego hematologa Victora Herberta, który twierdzi, że witamina C jest problemem publicznym ze względu na zbliżające się niebezpieczeństwo przeładowania żelazem. Artykuły Herberta rażąco wyolbrzymiają statystycznie niewielkie zagrożenie. Nie ma żadnych zgonów rocznie spowodowanych witaminą C; zgodnie z logiką Herberta, setki, jeśli nie tysiące użytkowników witaminy C powinno umierać z powodu HC. Herbert był autorem mitu "witamina C niszczy B-12", który okazał się bezpodstawny.

Poniżej komentarz dr Steve'a Hickeya, eksperta w dziedzinie witaminy C na Uniwersytecie w Manchesterze i autora książki *Ascorbate: The Science of Vitamin C* (<http://www.doctoryourself.com/news/v5n2.txt>):

"Istnieje teoretyczne niebezpieczeństwo, ale faktyczne doniesienia są rzadkie i niejasne. Spodziewam się, że gdyby witamina C rzeczywiście wywoływała takie skutki uboczne, jej przeciwnicy mieliby pole do popisu. Po zapoznaniu się z wieloma dostępnymi dowodami uważam, że korzyści płynące ze stosowania wysokich dawek witaminy C znacznie przewyższają wszelkie (w dużej mierze teoretyczne) skutki uboczne".

Odnosiniki:

1) *Bendich A, Cohen M. Toxicol Lett. 1990 Apr;51(2):189-201.*

Bezpieczeństwo kwasu askorbinowego: analiza czynników wpływających na wchłanianie żelaza. "Zidentyfikowano trzy parametry związane z wchłanianiem żelaza: (1) stosunkowo płytkie nachylenie krzywej dawka-odpowiedź odnoszącej się do dawki kwasu askorbinowego (1-1000 mg) i procentowego wchłaniania żelaza; (2) brak znaczącego wpływu kwasu askorbinowego na wchłanianie wysokich (60 mg) dawek żelaza; oraz (3) odwrotna zależność między wchłanianiem żelaza a nasyceniem transferyny w osoczu. Kwas askorbinowy nie zwiększył częstości występowania "wysokich" absorberów żelaza (większych niż 2 SD od średniej populacyjnej) powyżej poziomów kontrolnych; ograniczone dane dotyczące dawek kwasu askorbinowego większych niż 100 mg / dobę nie wykazały zmian w rozkładzie wartości wchłaniania żelaza". PMID: 2184546.

2) *Rowbotham B, Roeser HP. Aust N Z J Med. 1984 Oct;14(5):667-9. Iron overload associated with congenital pyruvate kinase deficiency and high dose ascorbic acid ingestion. PMID: 6597712*

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/iron.html>



Odpowiedni stosunek kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6 jest niezbędny dla utrzymania optymalnego stanu zdrowia

Kwasy tłuszczowe omega-3 są niezbędnymi wielonienasyconymi tłuszczami (PUFA), których organizm potrzebuje do wielu różnych funkcji, w tym do prawidłowego podziału komórek i działania receptorów komórkowych, aktywności mięśni, funkcji poznawczych i zdrowia serca.

Kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas eikozapentaenowy (EPA) – kwasy omega-3 pochodzenia morskiego – to dwa długołańcuchowe PUFA występujące w tłustych rybach, oleju rybim i oleju z kryła, które są w rzeczywistości składnikami strukturalnymi komórek, co czyni je jeszcze bardziej istotnymi dla optymalnego funkcjonowania komórek i mitochondriów.

DHA jest szczególnie ważny dla mózgu, ponieważ stanowi około 90% tłuszczu w mózgu, natomiast EPA wydaje się mieć szczególne znaczenie dla zdrowia serca.

EPA obniża ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego

Badania dotyczące oleju rybiego na receptę o nazwie Vascepa – wysoko przetworzonej formy EPA – wykazały, że lek ten obniża ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego o 25% w porównaniu z placebo zawierającym olej mineralny. Dotyczyło to ryzyka zawału serca, udaru mózgu, operacji pomostowania i bólu w klatce piersiowej wymagającego hospitalizacji.

Uczestnicy badania codziennie otrzymywali 4 gramy EPA, czyli dwa do czterech razy więcej EPA niż wynosi standardowa dawka, co potwierdza przewidywania, że większość ludzi potrzebuje znacznie więcej kwasów omega-3 niż wynoszą obecne zalecenia.

W przeciwieństwie do omega-3, organizm potrzebuje tylko od 1 do 2 gramów kwasu linolowego omega-6 (nie mylić ze sprzężonym kwasem linolowym występującym w ekologicznych pokarmach pochodzenia zwierzęcego), najlepiej z nasion roślin i orzechów, a nie z olejów roślinnych, ponieważ utlenione kwasy omega-6 zawarte w tych olejach przyczyniają się do rozwoju chorób serca.

Badanie VITAL potwierdza korzyści zdrowotne wynikające ze spożywania ryb

W innym badaniu dotyczącym kwasów tłuszczowych omega-3, finansowanym częściowo przez National Institutes of Health, przez ponad pięć lat obserwowano ponad 25 000 osób w wieku powyżej 50 lat. Uczestnicy codziennie przyjmowali suplement zawierający 1 gram kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia morskiego i 2000 j.m. witaminy D albo placebo. Według The Harvard Gazette:

„W przypadku kwasów tłuszczowych omega-3 randomizowane badania w dużej mierze dotyczyły populacji wysokiego ryzyka z historią choroby sercowo-naczyniowej (CVD) lub z wybranymi czynnikami ryzyka CVD. VITAL jest pierwszym randomizowanym badaniem na dużą skalę dotyczącym wpływu kwasów tłuszczowych omega-3 morskiego pochodzenia na populację ogólną o „standardowym ryzyku” CVD.

Jest to również jedno z pierwszych randomizowanych badań tych suplementów w zróżnicowanej rasowo i etnicznie populacji badawczej. Ocena roli tych suplementów w populacji ogólnej wolnej od chorób układu krążenia i nowotworów wypełnia ważną lukę w wiedzy”.

Suplementacja kwasów tłuszczowych omega-3 doprowadziła do „niewielkiej, statystycznie nieistotnej, 8% redukcji ryzyka” poważnych incydentów sercowo-naczyniowych (choroby serca plus udar mózgu plus całkowita śmiertelność z powodu CVD) – pierwszorzędowy punkt końcowy. Natomiast w niektórych punktach drugorzędowych zaobserwowano imponującą poprawę.

Na przykład, ryzyko zawału serca zostało zredukowane o 28% w całej populacji. Autorzy sugerują, że brak zmniejszenia śmiertelności z powodu udaru mózgu lub CVD wpłynął na brak istotności pierwszorzędowego punktu końcowego, czyli poważnych incydentów sercowo-naczyniowych łącznie. Odkryto również, że:

W porównaniu z grupą placebo, Afroamerykanie, którzy przyjmowali suplement, doświadczyli zmniejszenia ryzyka ataku serca o 77%.

Osoby spożywające duże ilości ryb również odniosły znacznie większe korzyści niż cała populacja. U osób z najniższym spożyciem ryb, które przyjmowały suplement, zaobserwowano 19-procentową redukcję poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych (pierwszorzędowy punkt końcowy) i 40-procentowe zmniejszenie liczby zawałów serca (drugorzędowy punkt końcowy).

Nawet krótkoterminowa suplementacja witaminy D może obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory

Jeśli chodzi o witaminę D, badanie nie było wystarczająco długie, aby naprawdę zidentyfikować wpływ suplementacji na ryzyko zachorowania na nowotwory, ale po uwzględnieniu okresu utajenia naukowcy odkryli 25-procentową redukcję zgonów z powodu choroby nowotworowej, która byłaby wyraźnie większa, gdyby badanie było dłuższe.

„Badania laboratoryjne i kliniczne sugerują, że witamina D może wpływać na biologię guza, czyniąc nowotwory mniej inwazyjnymi, mniej agresywnymi i zmniejszając ryzyko przerzutów.

Natomiast jeśli guz był już obecny – zdiagnozowany lub nie, wykryty klinicznie lub nie – w ciągu pięcioletniego badania zaobserwowano zmniejszenie liczby zgonów z powodu choroby nowotworowej” – powiedziała główna autorka badania, profesor JoAnn Manson z Harvard Medical School.

Zrównoważenie stosunku omega-3 do omega-6 może również pomóc w kontrolowaniu wagi

W artykule redakcyjnym opublikowanym w 2016 r., dr DiNicolantonio omówił znaczenie zrównoważenia stosunku kwasów omega-3 do omega-6 w zapobieganiu i leczeniu otyłości, ponieważ te dwa PUFA mają bardzo różny wpływ nie tylko na markery stanu zapalnego, ale także na tkankę tłuszczową. Krótko mówiąc, są one „odmienne metabolicznie i funkcjonalnie” oraz powodują różne skutki zdrowotne. Według dr. DiNicolantonio:

„Oleje roślinne bogate w kwas linolowy ... kwas tłuszczowy omega-6, są prozapalne i trombogenne, podczas gdy kwasy tłuszczowe omega-3 z ryb mają właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe ...

Co więcej ... oleje roślinne bogate w kwas linolowy omega-6 (np. olej kukurydziany, słonecznikowy, szafranowy, bawełniany, sojowy) mają inny wpływ na rozwój i rodzaj tkanki tłuszczowej niż kwasy tłuszczowe omega-3 o wysokiej zawartości kwasu α -linolenowego (ALA) (np. olej lniany, olej rzepakowy, olejek perilla, olejek chia) ...

Typowa zachodnia dieta zapewnia obecnie stosunek omega-6 do omega-3 wynoszący około 16:1. Wysokie spożycie kwasów tłuszczowych omega-6 w diecie, jak to ma miejsce dzisiaj, prowadzi do wzrostu białej tkanki tłuszczowej i przewlekłego stanu zapalnego, które są „znakami otyłości”.

Kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3 są metabolizowane do prostaglandyn, tromboksanu i leukotrienów.

Prostaglandyna E2 z kwasu arachidonowego prowadzi do różnicowania i proliferacji tkanki tłuszczowej, a prostaglandyna F2 α , również z kwasu arachidonowego, zapobiega brązowieniu tkanki tłuszczowej, która jest dobrą tkanką tłuszczową, ponieważ zwiększa termogenezę, spalając tłuszcz poprzez uwalnianie ciepła”.

Dr DiNicolantonio zauważył również, że działając bezpośrednio na centralny układ nerwowy, kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 wpływają na przyjmowanie pokarmu oraz wrażliwość organizmu na insulinę i leptynę – ale ponownie ich działanie jest przeciwstawne.

Wykazano, że kwasy tłuszczowe omega-6 zwiększają odporność na insulinę i leptynę prowadząc do rozwoju cukrzycy i otyłości zarówno w badaniach na modelach gryzoni, jak i z udziałem ludzi. Natomiast kwasy tłuszczowe omega-3 działają odwrotnie – pomagają „odwrócić rozregulowanie tego systemu, poprawiając wrażliwość na insulinę i

kontrolę tkanki tłuszczowej” - napisał DiNicolantonio – dodając: „W związku z powyższym, niezbędne jest zrównoważenie stosunku kwasów tłuszczowych omega-6 do omega-3 w diecie w oparciu o dane z badań ewolucyjnych”.

W artykule zagłębiono się również w niektóre badania genetyczne pokazujące, jak kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 wpływają na ekspresję genetyczną, która bezpośrednio wpływa na magazynowanie tłuszczu i termogenezę (wytwarzanie ciepła, które wpływa na wydatek energetyczny i gromadzenie tłuszczu).

Zalecenia żywieniowe zawiązają spożycie kwasów omega-6

Podczas gdy American Heart Association (AHA) zaleca spożywanie od 5 do 10 procent kalorii w postaci kwasów omega-6 z olejów roślinnych, takich jak olej sojowy, olej rzepakowy, kukurydziany, oliwkowy, bawełniany, słonecznikowy i arachidowy, badania sugerują, że człowiek potrzebuje tylko od 1 do 2 gramów kwasu linolowego dziennie, najlepiej z pełnowartościowej żywności, takiej jak całe orzechy i nasiona.

Z wyjątkiem nasion lnu, chia i konopi, większość innych nasion roślin zawiera duże ilości kwasów omega-6. W niedawnym wywiadzie dr DiNicolantonio komentuje rozbieżność między konwencjonalnymi zaleceniami a tym, co faktycznie pokazują badania:

„Zamiast rekomendować pełnowartościową żywność, AHA zaleca rafinowane oleje, co nie ma absolutnie żadnego sensu. W badaniu Lyon Diet Heart Study obniżono poziom kwasu linolowego z ponad 5% do około 3,5%. Zaobserwowano 70-procentową redukcję ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i zgonu z ich przyczyny.

Właściwie nie ma dowodów na poparcie wytycznych dietetycznych AHA lub organizacji Stanów Zjednoczonych, które zalecają spożywanie dużych ilości kwasów omega-6 z olejów roślinnych ... nie zawierają naturalnych witamin, minerałów i przeciwutleniaczy z powłok znajdujących się wokół nasion i orzechów, aby chronić omega-6 przed utlenianiem w organizmie.

Nawet jeśli jest to tłoczony na zimno olej zawierający kwasy omega-6, po spożyciu jest utleniany przez sok żołądkowy w wyniku czego powstają wodoronadtlenki lipidów i aldehydy, które po wchłonięciu powodują mnóstwo szkód w organizmie”.

Chroń serce i mózg poprzez normalizację stosunku kwasów omega-3 do omega-6

Wracając do kwestii chorób serca, warto wiedzieć, że to nie cholesterol całkowity lub cholesterol *per se* powoduje choroby serca. Chodzi raczej o to, że kwas linolowy zawarty w olejach roślinnych bogatych w kwasy omega-6 zostaje zintegrowany z lipoproteinami o wysokiej gęstości (HDL), lipoproteinami o niskiej gęstości (LDL) i lipoproteinami o bardzo niskiej gęstości (VLDL), a jego utlenianie powoduje miażdżycę, czyli stwardnienie i zwężenie tętnic.

Kwas linolowy uszkadza również śródbłonek – warstwę komórek wyściełającą naczynia krwionośne – umożliwiając w ten sposób penetrację LDL i VLDL do śródbłonna.

Ten łańcuch wydarzeń jest również obecny w chorobach neurodegeneracyjnych. Aldehydy powstałe w wyniku przekształcania kwasu linolowego sieciują białka tau, w wyniku czego powstają sploty neurofibrylarne. Według dr. DiNicolantonio: „w badaniach na zwierzętach wykazano, że te aldehydy tworzą sploty neurofibrylarne, które obserwujemy w chorobie Alzheimera”.

W latach 1959-2008 stężenie kwasu linolowego w podskórnej tkance tłuszczowej u Amerykanów wzrosło o około 250%, z 9,1% do 21,5%. Ponieważ okres półtrwania kwasu linolowego w tkance tłuszczowej wynosi około dwóch lat, jest to wiarygodny wskaźnik spożycia tego kwasu. Wzrost spożycia kwasu linolowego odpowiada wzrostowi częstości występowania zarówno otyłości, jak i cukrzycy, co sugeruje, że zalecenie spożywania większej ilości olejów roślinnych jest niemądre.

Jak już wspomniano, amerykańska dieta dostarcza zbyt dużych ilości kwasów tłuszczowych omega-6 w stosunku do omega-3, co dodatkowo pogarsza sytuację, ponieważ kwasy omega-3 mogą do pewnego stopnia złagodzić szkodliwe działanie utlenionego kwasu linolowego. Zamiast proporcji 16:1 na korzyść omega-6 (średnia krajowa), musimy dążyć do proporcji od 3:1 do 1:1. Wydaje się, że idealne ilości wynoszą około:

- 1 do 2 gramów kwasów tłuszczowych omega-6 (kwas linolowy) z nasion roślin i orzechów, nie z olejów roślinnych.
- 3 do 4 gramów kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA) w postaci tłustych ryb, oleju z kryla lub oleju rybnego, w których kwasy omega-3 są związane z trójglicerydami, a nie z estrami etylowymi. (Estry etylowe są syntetycznym substratem powstałym w procesie mikrodestylacji surowego oleju rybnego, do którego dodaje się etanol i/lub alkohol przemysłowy).

Ta mieszanka jest destylowana termicznie w komorze próżniowej, w wyniku czego powstaje stężony kondensat estrów etylowych omega-3, które są najmniej biodostępną formą omega-3. Wydaje się, że jest to jeden z powodów, dla których w wielu badaniach komercyjne oleje rybne nie przyniosły oczekiwanych korzyści zdrowotnych, więc jeśli używasz oleju z ryb, upewnij się, że występują w formie trójglicerydów).

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2021/08/01/stosunek-omega-3-do-omega-6.aspx>

10 Zmian na Paznokciach, Które Mówią o Twoim Zdrowiu



10 problemów zdrowotnych, które można rozpoznać po wyglądzie paznokci

Paznokcie są często uważane za rzecz czysto estetyczną, lecz są one czymś więcej niż tylko płytką dla barwnych lakierów i ozdób paznokci.

Kształt, tekstura i kolor naturalnych paznokci mogą dużo powiedzieć o stanie zdrowia Twojego organizmu i chociaż niektóre zmiany na paznokciach są całkowicie nieszkodliwe, to inne mogą wskazywać na choroby przewlekłe, w tym nawet raka. Jak zauważa Amerykańska Akademia Dermatologii (American Academy of Dermatology – AAD):

„Paznokcie często odzwierciedlają ogólny stan zdrowia. Zmiany w obrębie paznokci, takie jak przebarwienia lub zgrubienia, mogą sygnalizować problemy zdrowotne, w tym choroby wątroby i nerek, choroby serca i płuc, anemię i cukrzycę.”

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek poważne zmiany w paznokciach, takie jak obrzęk, przebarwienia lub zmiany kształtu lub grubości, najlepiej udaj się do dermatologa. Zmiany takie mogą być całkowicie niegroźne, lecz mogą też świadczyć o poważnej chorobie (na przykład problemy z paznokciami są częstsze u osób z cukrzycą).

Poniżej opisane zostało 10 zmian w obrębie paznokci, których możesz doświadczyć w swoim życiu oraz to, jakie mają one znaczenie dla Twojego zdrowia.

10 zmian w obrębie paznokci i co mogą one oznaczać dla Twojego zdrowia

1. Żółte paznokcie – Twoje paznokcie mogą żółknąć po prostu z wiekiem lub z powodu stosowania akrylowych paznokci lub lakieru do paznokci. Palenie może również zabarwiać paznokcie żółtawym odcieniem. Jeśli Twoje paznokcie są grube, kruche oraz żółte, może to być przyczyną infekcji grzybiczej.

Czasami, choć nieco rzadziej, żółte paznokcie mogą być związane z chorobą tarczycy, cukrzycą, łuszczycą lub chorobami układu oddechowego, takimi jak przewlekłe zapalenie oskrzeli.

2. Suche, popękane lub łamliwe paznokcie – Codzienne czynności związane ze stylem życia mogą tu odgrywać ważną rolę, np. częste moczenie dłoni (zmywanie naczyń, pływanie itp.), częste używanie zmywacza do paznokci, częsty kontakt z chemikaliami (takimi jak środki czyszczące) lub mieszkanie w regionie o niskiej wilgotności powietrza.

Pęknięcie i rozszczepianie się paznokci może być również spowodowane przez infekcję grzybiczą lub chorobę tarczycy, w szczególności niedoczynność tarczycy. Kruchość paznokci może również wynikać z niedoboru witamin A i C lub biotyny – witaminy B7.

3. Zawijanie się paznokci pod spód – Czasami opuszki palców stają się powiększone, a paznokcie zakrzywiają się w dół. Może to być oznaką niskiego poziomu tlenu we krwi i jest często związane z chorobą płuc. Zawijanie się paznokci pod spód może być również związane z chorobą wątroby lub nerek, chorobami serca, zapalną chorobą jelit i AIDS.

4. Białe plamy – Małe białe plamki na paznokciach są zwykle wynikiem urazu paznokci. Nie powinny wzbudzać niepokoju i same zanikają lub wyrastają wraz z paznokciem. W rzadkich przypadkach białe plamy, które nie zanikają, mogą być spowodowane infekcją grzybiczą.

5. Poziome bruzdy – Poziome bruzdy na paznokciach mogą być również spowodowane urazem lub poważną chorobą przebiegającą z wysoką gorączką (np. szkarlatyną lub zapaleniem płuc). John Anthony, M.D., dermatolog z Cleveland Clinic w Ohio, wyjaśnił to w artykule w czasopiśmie TIME w ten sposób:

„Zwykle jest to wynikiem bezpośredniego urazu paznokci lub poważniejszej choroby, w którym to przypadku bruzdy pojawiają się na więcej niż jednym paznokciu jednocześnie... Twój organizm dosłownie mówi: 'Mam ważniejsze rzeczy do zrobienia niż paznokcie' i zatrzymuje ich wzrost”.

Poziome bruzdy, znane również jako linie Beau'a, mogą być również spowodowane łuszczycą, niekontrolowaną cukrzycą, chorobą układu krążenia lub ciężkim niedoborem cynku. Innym rodzajem poziomych bruzd na paznokciach są tzw. linie Mees'a, które są poziomymi przebarwieniami mogącymi wynikać z zatrucia arsenem, choroby Hodgkina, malarii, trądu lub zatrucia tlenkiem węgla.

6. Pionowe bruzdy – Pionowe bruzdy na paznokciach są zazwyczaj normalnym objawem starzenia się i nie powinny stanowić powodu do niepokoju. Mogą stać się bardziej widoczne wraz z wiekiem. W niektórych przypadkach bruzdy na paznokciach mogą być skutkiem niedoboru pewnych składników odżywczych, w tym witaminy B12 i magnezu.

7. Łyzeczkowate paznokcie – Paznokcie, które zakrzywiają się w górę na brzegach, przyjmując wygląd łyżeczki, mogą być oznaką niedokrwistości z niedoboru żelaza, hemochromatozy (nadmiernego wchłaniania żelaza), choroby serca lub niedoczynności tarczycy.

8. Zagłębienia – Jeśli Twoje paznokcie mają liczne zagłębienia lub wgniecenia, często jest to oznaką łuszczycy. Zagłębienie się paznokci może być również spowodowane zaburzeniami tkanki łącznej (w tym zespołem Reitera) lub łysieniem plackowatym – chorobą autoimmunologiczną, która powoduje wypadanie włosów.

9. Ciemne przebarwienia – Czarne smugi lub bolesne narośle na paznokciach powinny skłonić Cię do natychmiastowej wizyty u lekarza, ponieważ mogą być spowodowane czerniakiem, który jest najniebezpieczniejszą postacią raka skóry.

10. Białe paznokcie z różową końcówką – Jeśli całe Twoje paznokcie są białe i mają tylko wąski różowy pasek na końcu, czyli jeżeli masz tzw. paznokcie Terry'ego, może to być oznaką choroby wątroby, zastoinowej niewydolności serca, niewydolności nerek lub cukrzycy. Czasami paznokcie Terry'ego mogą również być częścią zwykłego procesu starzenia się organizmu.

Obgryzasz paznokcie? Może to prowadzić do infekcji

Większość zmian w obrębie paznokci wynika z problemów zdrowotnych, urazów lub czynników związanych ze stylem życia, co obejmuje także nawyk obgryzania paznokci. Osoby obgryzające paznokcie są podatne na paronychię – infekcję skóry obejmującą okolice wokół paznokci.

Podczas obgryzania paznokci bakterie, drożdżaki i inne drobnoustroje mogą przedostawać się pod skórę poprzez małe urazy lub otarcia, powodując obrzęk, zaczerwienienie i zbieranie się ropnej wydzieliny wokół paznokcia.

Ta bolesna dolegliwość może wymagać drenażu chirurgicznego. Infekcje bakteryjne spowodowane przez obgryzanie paznokci są w rzeczywistości jednym z najczęstszych problemów z paznokciami, według American Academy of Dermatology (AAD).

Obgryzanie paznokci zaczyna się w dzieciństwie, często nasila się w okresie dojrzewania, a następnie powoli (lub gwałtownie) przemija wraz z wiekiem.

Niezależnie od tego, czy jesteś osobą dorosłą, która wciąż nie może sobie poradzić z tym nawykiem, czy też rodzicem dziecka lub nastolatka, który obgryza paznokcie, poniżej znajdziesz proste strategie, które często są skuteczne w odzwyczajaniu się od obgryzania paznokci:

Prowadź dziennik, aby zidentyfikować czynniki powodujące obgryzanie paznokci, takie jak nuda lub oglądanie telewizji, a następnie unikaj tych czynników. Owijaj opuszki palców plastrem lub taśmą izolacyjną. Miej paznokcie krótko przycięte lub pomalowane. Zajmuj ręce innymi czynnościami, takimi jak dzierganie. Rozważ terapię behawioralną, taką jak trening odwracania nawyków lub Techniki Wolności Emocjonalnej (EFT). Posmaruj palce nieprzyjemnie smakującą substancją (octem, ostrym sosem lub dostępnymi na rynku maściami o gorzkim smaku).

Zdrowa dieta zapewnia zdrowe paznokcie

Jeśli stosujesz zbilansowaną, pełnowartościową dietę, prawdopodobnie zapewnisz swojemu organizmowi więcej niż wystarczającą ilość witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania.

Jeśli tak nie jest, to istnieje duża szansa, że Twojemu organizmowi brakuje ważnych składników odżywczych. Może to prowadzić nie tylko do chorób przewlekłych, ale także do chorób paznokci (a także włosów i skóry).

Bardzo ważne są zdrowe źródła białka, takie jak białko serwatkowe, jaja od kur z wolnego wybiegu i mięso od zwierząt karmionych trawą (wołowina jest również dobrym źródłem cynku, niezbędnego do produkcji białek podobnych do tych, które znajdują się w paznokciach).

Przeciwutleniacze, witaminy i minerały znajdujące się w zielonych warzywach liściastych, owocach jagodowych i innych pełnowartościowych pokarmach również są korzystne dla zdrowia paznokci. Biotyna, witamina B7, jest jednym z tego przykładów.

Twój organizm potrzebuje biotyny do metabolizowania tłuszczów, węglowodanów i aminokwasów, ale witamina ta jest szczególnie ważna dla dobrej kondycji włosów i paznokci.

Biotyna może odgrywać ważną rolę w budowaniu keratyny, która stanowi główny składnik paznokci. Żółtka jaj ekologicznych, od kur z wolnego wybiegu są jednym z najlepszych źródeł biotyny. Istotne są również tłuszcze omega-3 pochodzenia zwierzęcego.

Większość ludzi spożywa zbyt wiele pro-zapalnych kwasów tłuszczowych omega-6 (głównie oleje warzywne) i zbyt mało przeciwzapalnych kwasów tłuszczowych omega-3, co prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak depresja, choroby serca, reumatoidalne zapalenie stawów i cukrzyca oraz wielu innych. Przewlekły stan zapalny w organizmie może również zaburzać rozwój paznokci.

Idealny stosunek tłuszczów omega-3 do omega-6 wynosi 1:1, ale typowa dieta zachodnia to stosunek 1:20 a często nawet 1:50. Kruche lub miękkie paznokcie są często oznaką tego, że stosunek kwasów omega-3 do omega-6 może być nieprawidłowy.

Spróbuj ograniczyć ilość spożywanych olejów roślinnych i wprowadzić do diety więcej kwasów omega-3 pochodzenia zwierzęcego, takich jak olej z kryla, sardynki lub anchois.

Jak pielęgnować paznokcie – proste porady

Bardzo ważna jest pielęgnacja paznokci od wewnątrz poprzez odpowiednią dietę opisaną powyżej, ale równie ważna jest ochrona paznokci przed nadmiernym kontaktem z wodą lub chemikaliami.

Warto nosić gumowe rękawice z podszewką z bawełny np. podczas zmywania naczyń i innych prac domowych, ograniczyć (lub całkowicie wyeliminować) stosowanie lakierów i zmywaczy do paznokci oraz sztucznych paznokci. Zwykłe polerowanie zapewni ładny, gładki połysk na paznokciach, bez użycia jakichkolwiek lakierów do paznokci.

Dodatkową korzyścią z polerowania paznokci jest fakt, że w rzeczywistości może wzmocnić ono paznokcie dzięki zwiększonemu krążeniu, a także to, że nie trzeba martwić się o odpryskujący lakier do paznokci.

Paznokcie należy przycinać stosunkowo krótko za pomocą nożyczek do manicure lub specjalnych cążek. AAD zaleca przycinać je prosto i lekko zaokrąglić na środku, co zapewni wytrzymałość paznokci.

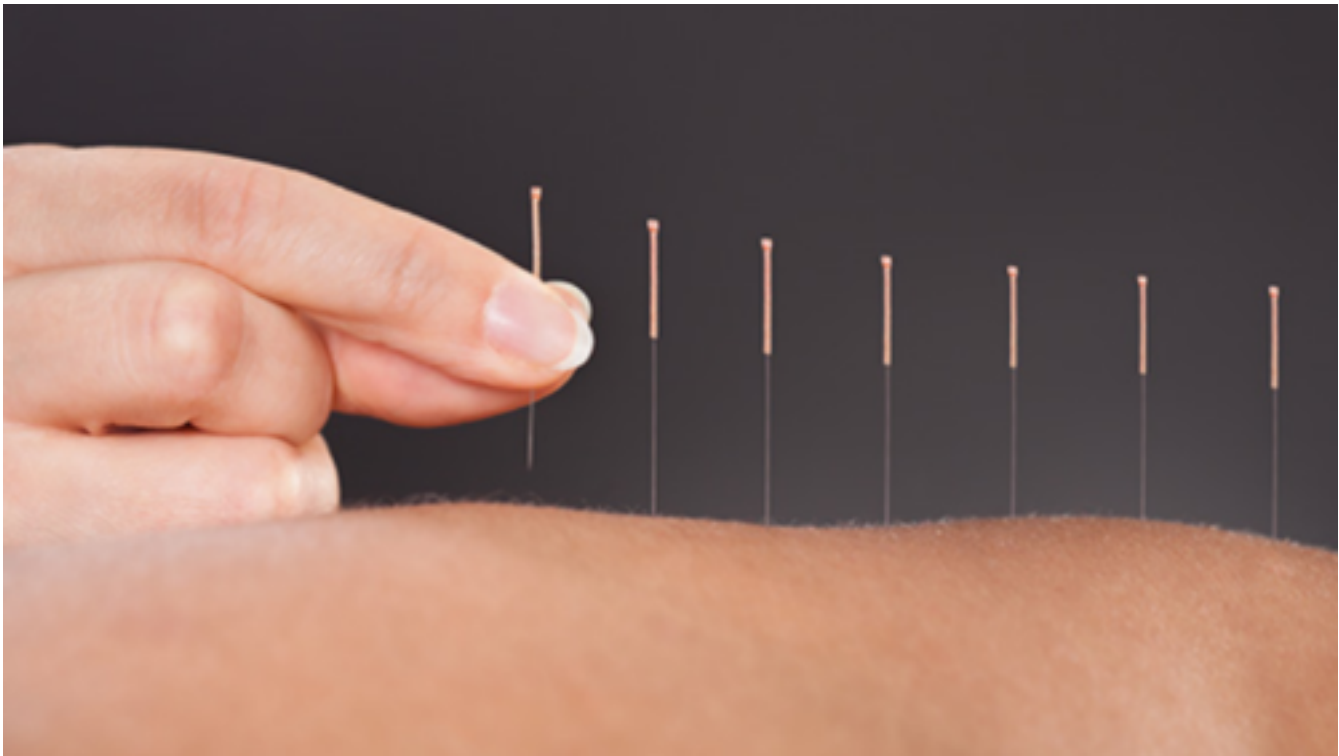
Paznokcie skorzystają również, jeśli nawilży się je środkiem nawilżającym (podobnie jak skóra), więc rozważ regularne wcieranie w nie oleju kokosowego.

Należy też unikać odrywania skórek przy paznokciach, ponieważ może to uszkodzić łożysko paznokcia, a wszelkie odstające zrogowaciałe skórki należy obcinać, nie odrywać, aby uniknąć uszkodzenia żywej tkanki.

I na koniec, jeśli zauważysz jakieś nietypowe lub uciążliwe zmiany w obrębie swoich paznokci, oprzyj się pokusie, by po prostu zatuszować je sztucznymi paznokciami lub manicure i pedicure.

Zamiast tego udaj się do holistycznego lekarza ogólnego lub dermatologa, który pomoże Ci zweryfikować, czy zmiany nie są związane z poważnym problemem zdrowotnym.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2021/12/30/10-objawow-zwiazanych-z-paznokciami.aspx>



Akupunktura: dlaczego to działa?

Co roku ponad 3 miliony Amerykanów stosuje akupunkturę, a jej użycie wzrasta z roku na rok. Chociaż istnieje wiele różnych technik akupunktury, metody zwykle stosowane w Stanach Zjednoczonych obejmują tradycyjną akupunkturę z Chin, Japonii i Korei – polegają one na penetrowaniu skóry cienką igłą w określonych punktach ciała.

Igła jest następnie stymulowana ręcznie lub elektrycznie. Akupunktura jest stosowana od tysięcy lat na całym świecie i przetrwała próbę czasu, ponieważ... pozwala bezpiecznie złagodzić wiele powszechnych dolegliwości zdrowotnych.

W jaki sposób działa akupunktura pozostaje w dużej mierze tajemnicą, ale w zeszłym roku naukowcy ujawnili reakcję biochemiczną, która może być odpowiedzialna za niektóre dobroczynne efekty akupunktury.

Naukowcy ujawniają, w jaki sposób akupunktura zmniejsza stan zapalny i ból

Badanie na zwierzętach dotyczące wpływu akupunktury na zapalenie mięśni wykazało, że akupunktura manualna zmniejsza aktywność (lub dezaktywuje) komórek prozapalnych znanych jako makrofagi M1. Jednocześnie pobudza (lub aktywuje) przeciwzapalne makrofagi M2, tym samym prowadząc do zmniejszenia bólu i obrzęku.

Jest to skuteczna strategia, ponieważ makrofagi M2 są źródłem przeciwzapalnej interleukiny-10 (IL-10) – cytokiny zaangażowanej w odpowiedź immunologiczną. Uważa się, że zwiększenie aktywności makrofagów M2 prowadzi do wzrostu poziomu IL-10, co z kolei pomaga złagodzić ból i stan zapalny. Według The Epoch Times:

„Akupunktura prowadzi do zmiany, w wyniku czego reakcje zapalne są zmniejszone, a wtórne reakcje gojenia są promowane.

Zahamowanie aktywności makrofagów M1 i zwiększenie aktywności makrofagów M2 wywołane przez akupunkturę okazały się pozytywnie związane ze zmniejszeniem bólu mięśni i stanów zapalnych”.

Prawdopodobnie akupunktura działa poprzez różne mechanizmy. Na przykład, w 2010 roku stwierdzono, że akupunktura aktywuje receptory przeciwbólowe i zwiększa miejscowe stężenie neuroprzekaźnika adenozyiny w tkankach.

Trójfosforan adenozyiny (ATP) spowalnia aktywność mózgu i wywołuje senność. Według komunikatu prasowego *Nature Neuroscience*:

„... Autorzy badania proponują model, w którym drobne uszkodzenie tkanki spowodowane obracanymi igłami wyzwała uwalnianie adenozyiny, które, jeśli jest wystarczająco blisko nerwów przekazujących sygnały bólowe, może prowadzić do zmniejszenia bólu w danym miejscu”.

Akupunktura wpływa na organizm na wielu poziomach

Akupunktura, której zastosowanie sięga ponad 2500 lat, opiera się na założeniu, że w ludzkim ciele znajduje się

ponad 2000 punktów akupunkturowych, które są połączone szlakami bioenergetycznymi nazywanymi meridianami.

Według tradycyjnej medycyny, to właśnie tymi szlakami przepływa Qi, czyli energia. Gdy ścieżka jest zablokowana, zakłócenia energii mogą prowadzić do braku równowagi i rozwoju chorób przewlekłych.

Udowodniono, że akupunktura wpływa na wiele przewlekłych schorzeń i może częściowo działać poprzez stymulację centralnego układu nerwowego do uwalniania naturalnych substancji chemicznych, które wpływają na układy organizmu, ból i inne procesy biologiczne. Dowody sugerują, że akupunktura może również działać poprzez:

Stymulowanie przewodzenia sygnałów elektromagnetycznych, które mogą aktywować niektóre komórki układu odpornościowego lub substancje przeciwbólowe;

Aktywację naturalnego układu opioidowego organizmu, co może pomóc zmniejszyć ból lub wywołać senność;

Stymulację podwzgórza i przysadki mózgowej, które wpływają na wiele układów organizmu;

Zmianę w wydzielaniu neuroprzekaźników i neurohormonów, co może pozytywnie wpłynąć na chemię mózgu.

Akupunktura może łagodzić ból związany z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego

Akupunktura jest często używana do leczenia bólu przewlekłego i może być szczególnie przydatna w przypadku łagodzenia bólu związanego z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego.

W badaniu przeprowadzonym przez naukowców z Uniwersytetu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej w Chengdu, akupunktura stosowana pięć razy w tygodniu przez cztery tygodnie znacznie zmniejszyła ból i sztywność stawu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego.

W tym badaniu wykazano, że poprawa była jeszcze większa, gdy akupunktura została połączona z chińskim masażem nazywanym Tui Na. Inne badania również wykazały korzyści dla organizmu wynikające ze stosowania akupunktury, w tym jedno z najdłuższych i największych dotychczasowych badań dotyczących tej techniki.

W 26-tygodniowym badaniu udział wzięło ponad 550 pacjentów ze zdiagnozowaną chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego. Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do jednego z trzech zabiegów: akupunktury, pozorowanej akupunktury lub strategii samopomocy zalecanych przez Arthritis Foundation (ta ostatnia służyła jako grupa kontrolna).

Już w 8 i 14 tygodniu zaobserwowano znaczące różnice w odpowiedzi. Pod koniec badania w grupie otrzymującej prawdziwą akupunkturę zaobserwowano 40-procentowy spadek bólu i prawie 40-procentową poprawę funkcji stawu w porównaniu z ocenami wyjściowymi. 33-procentowa poprawa w grupie stosującej akupunkturę w stosunku do grupy stosującej procedurę pozorowaną.

Akupunktura w łagodzeniu wysokiego ciśnienia krwi

Istnieją pewne dowody na to, że akupunktura może pomóc obniżyć wysokie ciśnienie krwi, jednocześnie łagodząc związany z tym lęk, bóle głowy, zawroty głowy, kołatanie serca i szumy uszne.

Wiadomo, że wysokie ciśnienie krwi prowadzi do podwyższonego stężenia czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF- α) – który wywołuje stan zapalny, endoteliny stymulowanej przez TNF- α (ET) oraz peptydów biorących udział w zwężaniu naczyń krwionośnych i podnoszeniu ciśnienia krwi.

Uważa się, że akupunktura może obniżać poziom TNF- α i ET, obniżając w ten sposób ciśnienie krwi. W innym badaniu obejmującym pacjentów z wysokim ciśnieniem krwi, 30 minut elektroakupunktury (w której igły są stymulowane elektrycznie) tygodniowo doprowadziło do nieznacznego spadku ciśnienia krwi.

Współautor badania, dr John Longhurst – kardiolog z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine – powiedział w wywiadzie dla WebMD: „Potencjalnie ciśnienie krwi można utrzymać na niskim poziomie dzięki comiesięcznej kuracji”.

„Zauważalny spadek ciśnienia krwi zaobserwowano u 70% pacjentów leczonych akupunkturą celującą w punkty efektywne. Spadek średnio wynosił od 6 do 8 mm Hg dla skurczowego ciśnienia krwi i 4 mm Hg dla rozkurczowego ciśnienia krwi”.

Akupunktura łagodzi nawet ból związany z fibromialgią u dzieci

Jednym z najczęstszych zastosowań akupunktury jest leczenie przewlekłego bólu. Jedna z analiz najbardziej rzetelnych dostępnych badań wykazała, że akupunktura ma wyraźny wpływ na zmniejszenie przewlekłego bólu, większy niż standardowe metody leczenia bólu.

Uczestnicy badania stosujący akupunkturę zgłaszali średnio 50-procentowe zmniejszenie bólu, w porównaniu do 28-procentowej redukcji bólu w przypadku standardowego leczenia bólu bez zastosowania akupunktury.

Nawet ból związany z fibromialgią, który jest trudny do leczenia i wiąże się z problemami ze snem, zmęczeniem i depresją, może ulec złagodzeniu.

W jednym z badań wykazano, że 10 tygodni akupunktury zmniejszyło odczuwanie bólu przez pacjentów z fibromialgią średnio o 41%, w porównaniu ze zmniejszeniem bólu o 27% w grupie stosującej pozorowany zabieg.

Ulgą w bólu trwała co najmniej 1 rok, co doprowadziło naukowców do następującego wniosku: „...Zaleca się stosowanie zindywidualizowanej akupunktury u pacjentów z fibromialgią”. Akupunktura wydaje się również bezpieczną i skuteczną metodą leczenia przewlekłego bólu u dzieci.

W badaniu obejmującym 55 dzieci z przewlekłym bólem wykazano, że dzieci, które przeszły osiem sesji akupunktury (każda trwająca około 30 minut), zgłosiły znaczne zmniejszenie bólu i poprawę jakości życia.

Zastosowanie akupunktury we wspomaganiu leczenia depresji, chorób nowotworowych i innych schorzeń

Korzyści ze stosowania akupunktury są widoczne również w przypadku wielu innych chorób. Badania sugerują, że akupunktura działa tak dobrze jak poradnictwo w leczeniu depresji. Może również zmniejszyć zmęczenie, lęk i depresję u pacjentów z chorobą nowotworową w ciągu zaledwie ośmiu tygodni.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przeprowadziła obszerny przegląd i analizę badań klinicznych związanych z akupunkturą, na podstawie których poinformowała, że procedura okazała się skuteczna w następujących chorobach:

Działania niepożądane po radioterapii i/lub chemioterapii
Alergiczny nieżyt nosa (w tym katar sienny)
Kolka żółciowa
Depresja (w tym nerwica depresyjna i depresja po udarze)
Ostra czerwonka bakteryjna
Pierwotne bolesne miesiączkowanie
Ostra epigastralgia (w chorobie wrzodowej, ostrym i przewlekłym zapaleniu żołądka oraz skurczu żołądka)
Ból twarzy (w tym zaburzenia czaszkowo-żuchwowe)
Bóle głowy
Nadciśnienie samoistne
Pierwotne niedociśnienie
Indukcja porodu
Ból kolana
Leukopenia
Bóle krzyża
Korekta nieprawidłowego położenia płodu
Poranne mdłości
Nudności i wymioty
Ból szyi
Ból w stomatologii (w tym ból zęba i dysfunkcja skroniowo-żuchwowa)
Zapalenie okołostawowe barku
Ból pooperacyjny
Kolka nerkowa
Reumatoidalne zapalenie stawów
Rwa kulszowa
Zwichnięcie
Udar mózgu
Łokieć tenisisty

Ponadto akupunktura wykazała również działanie terapeutyczne w leczeniu następujących chorób i stanów – od zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS) i uzależnień po krztusiec, chociaż w przypadku tych dolegliwości potrzebne są dalsze badania:

Ból brzucha (w ostrym zapaleniu żołądka i jelit lub z powodu skurczu żołądkowo-jelitowego)
Trądzik
pospolity
Uzależnienie od alkoholu i detoksykacja
Porażenie Bella (nerwu twarzowego)
Asthma oskrzelowa
Ból w chorobie nowotworowej
Nerwica serca
Przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego z ostrym zaostrzeniem
Kamica żółciowa
Zespół stresu związanego z konkurencją
Zamknięty uraz czaszkowo-mózgowy
Cukrzyca niezależna od insuliny
Ból ucha
Epidemiczna gorączka krwotoczna
Proste krwawienie z nosa (bez choroby uogólnionej lub miejscowej)
Ból oka z powodu wstrzyknięcia podspojówkowego
Niepłodność kobiet
Skurcz twarzy
Zespół żeńskiej cewki moczowej
Fibromialgia i zapalenie powięzi
Zaburzenia gastrokinetyczne
Dna moczanowa
Status nosiciela wirusa zapalenia wątroby typu B
Półpasiec (ludzki (alfa) herpeswirus 3)
Hiperlipemia
Niedoczynność jajników
Bezsenność
Ból porodowy
Niedobór laktacji
Zaburzenia seksualne u mężczyzn, nieorganiczne
Choroba Meniere'a
Neuralgia popółpaścowa
Atopowe zapalenie skóry
Otyłość
Uzależnienie od opium, kokainy i heroiny
Zapalenie kości i stawów
Ból spowodowany badaniem endoskopowym
Ból w zakrzepowo-zarostowym zapaleniu naczyń
Zespół policystycznych jajników (zespół Steina-Leventhala)
Postępkstubacja u dzieci
Rekonwalescencja pooperacyjna
Zespół napięcia przedmiesiączkowego
Przewlekłe zapalenie gruczołu krokowego
Świąd
Zespół bólu korzeniowego i pseudokorzeniowego
Pierwotny zespół Raynauda
Nawracające infekcje dolnych dróg moczowych
Dystrofia odruchowa
współczulna
Traumatyczne zatrzymanie moczu
Schizofrenia
Ślinotok wywołany lekami
Zespół Sjögrena
Ból gardła (w tym zapalenie migdałków)
Ostry ból kręgosłupa
Szttywność karku
Dysfunkcja stawu skroniowo-żuchwowego
Zespół Tietze
Uzależnienie od tytoniu
Zespół Tourette'a
Przewlekłe wrzodziejące zapalenie jelita grubego
Kamica moczowa
Demencja naczyniowa
Krtusiec

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2021/07/03/jak-dziala-akupunktura.aspx>



Imponujące korzyści propolisu

Pszczoly mogą być jednym z najbardziej niedocenianych organizmów na świecie, a ich kolonie dostarczają ludziom imponujących ilości produktów, nie tylko miodu. Jednym z przykładów jest propolis, żywicopodobna substancja pozyskiwana z uli. W wielu badaniach zbadano możliwe korzyści propolisu jako suplementu promującego zdrowie człowieka.

Propolis jest również stosowany jako suplement dla różnych zwierząt, aby wzmocnić ich funkcje odpornościowe i promować wzrost. Aby dowiedzieć się więcej o tym, czym jest propolis, jego zaletach i zastosowaniach, czytaj dalej ten artykuł.

Co to jest propolis?

Propolis jest używany przez pszczoły do zamykania otworów w uli, dlatego jest również określany jako „klej pszczeli”. Materiały są zwykle pobierane z liści, kory, pąków kwiatowych i innych części roślin. Następnie łączy się je ze śliną pszczoły, woskiem i pyłkiem, które następnie przykleja się do otworów w ulu.

Jednak funkcja propolisu w ulu nie ogranicza się do uszczelniania otworów. Badania sugerują, że chroni również pszczoły przed infekcjami bakteryjnymi i ewentualnymi elementami zewnętrznymi, które mogą zagrozić całej kolonii. W niektórych przypadkach propolis może być również stosowany do okrywania tusz intruzów w celu powstrzymania rozprzestrzeniania się bakterii.

Ze względu na zróżnicowanie flory w zależności od geografii skład propolisu nie jest spójny, co jest również jednym z powodów, dla których propolis może występować w różnych kolorach, zwykle w odcieniach czerwieni, żółci, brązu i zieleni.

Propolis od lat stosowany jest w medycynie ludowej ze względu na jego proponowane działanie na różne układy organizmu, sięgające czasów starożytnych Greków, Rzymian i Egipcjan. W rzeczywistości Hipokrates zauważa, że propolis jest korzystny w promowaniu gojenia się ran, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych, podczas gdy Pliniusz Starszy dokumentuje, że propolis może być stosowany w leczeniu guzów, bólu mięśni i wrzodów.

Ten produkt pszczeli został również udokumentowany w perskich manuskryptach jako lekarstwo na różne schorzenia, w tym **egzemę** i reumatyzm. Obecnie propolis jest stosowany w wielu produktach do pielęgnacji skóry, w tym w kremach i ekstraktach. Jest również dostępny jako suplement, a ludzie przyjmują go regularnie w celu wzmocnienia funkcji układu odpornościowego.

Korzyści z propolisu, które można uzyskać z suplementów

Propolis składa się z wielu związków aktywnych, w tym flawonoidów, kwasów aromatycznych, kwasów diterpenoidowych, triterpenoidów i fenoli. Uważa się, że te składniki są kluczem do tego, dlaczego propolis jest tak przydatną substancją w zdrowiu człowieka. Stwierdzono, że propolis ma właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Jako imponujący produkt pszczeli propolis może oferować

następujące korzyści:

Może pomóc w wyzdrowieniu z infekcji Giardia – Giardia to infekcja jelitowa spowodowana przez mikroskopijne pasożyty. Badanie z 2006 roku wykazało, że propolis pomógł w zatrzymaniu wzrostu giardii i przyleganiu jelit, zwiększając tempo regeneracji o 12 do 20 procent.

Pomoc w zdrowiu ginekologicznym – badanie z 2005 r. pokazuje, że propolis może być stosowany jako alternatywa dla przewlekłego zapalenia pochwy. Pacjentom poinstruowano, aby stosowali 5-procentowy roztwór propolisu jako irygację, przy czym 79,5 procent pacjentów poprawiło się po siedmiu dniach.

Wspomaga zdrowie jamy ustnej – propolis ma właściwości antybakteryjne, które mogą być korzystne w zwalczaniu zapalenia dziąseł i innych problemów z jamą ustną wynikających z obfitości bakterii w jamie ustnej. W badaniu z 2011 roku pacjenci zostali poproszeni o stosowanie po szczotkowaniu jamy ustnej bezalkoholowego płynu do płukania jamy ustnej z propolisem. Po 45 dniach stosowania płynu do płukania jamy ustnej wykazali znacząco zmniejszoną płytkę nazębną i indeks dziąseł.

Wspomaga zdrowie skóry – propolis jest zwykle stosowany w produktach dermatologicznych ze względu na jego właściwości przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe. Pomaga również w gojeniu się ran, zmniejszając aktywność wolnych rodników w skórze i promując produkcję kolagenu.

Inne sposoby użycia propolisu

Ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwutleniające propolis może być wykorzystywany na wiele sposobów, takich jak:

Płyn do płukania ust – na rynku dostępnych jest obecnie wiele płynów do płukania ust, które zawierają propolis. Dodatkowe właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne mogą pomóc w poprawie zdrowia jamy ustnej i przyspieszeniu gojenia owrzodzeń jamy ustnej i innych infekcji jamy ustnej. Może również przyspieszyć powrót do zdrowia pacjentów, którzy przeszli operację jamy ustnej.

Maść do stosowania miejscowego – Maści propolisowe mogą być stosowane do wspomaganego gojenia **opryszczki**, opryszczki narządów płciowych i drobnych oparzeń.

Ekstrakt – Ekstrakty z propolisu mogą być stosowane w celu pomocy w wyzdrowieniu z lambliozy, infekcji H. pylori i pleśniawki jamy ustnej.

Badania propolisu dowodzą jego imponujących właściwości

Propolis jest naładowany licznymi związkami aktywnymi, dlatego był przedmiotem licznych badań naukowych, w nadziei, że może pomóc w leczeniu niektórych schorzeń organizmu. Dobrą wiadomością jest to, że wiele z tych badań przyniosło pomyślne wyniki. Propolis jest stosowany do wspomaganego gojenia się ran, zwalczania neurodegeneracji i łagodzenia różnego rodzaju infekcji.

W badaniu z 2017 r. przetestowano różne próbki propolisu, aby dowiedzieć się, który wariant wykazuje najsilniejsze właściwości przeciwutleniające. Stwierdzono, że czerwony propolis zawiera największą aktywność, pokonując warianty propolisu zielonego i brązowego. Stwierdzono również, że ma zdolność do hamowania wzrostu komórek nowotworowych i proliferacji bakterii Gram-dodatnich.

Właściwości przeciwdrobnoustrojowe propolisu zostały również przetestowane w badaniu z 2012 r., w którym stwierdzono, że propolis może pomóc w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się Staphylococcus aureus, Escherichia coli i Candida albicans, zarówno w stanie izolowanym, jak i wielodrobnoustrojowym.

W innym badaniu z 2017 r. omówiono, w jaki sposób zdolność propolisu do zatrzymania tworzenia się biofilmu w ranach może pomóc w przyspieszonym gojeniu się ran. Jednak w badaniu nie udało się określić konkretnej dawki, skuteczności klinicznej i potencjalnych skutków ubocznych, co może uzasadniać dodatkowe badania w tym obszarze.

Propolis może mieć również pewne właściwości neurodegeneracyjne, jak doniesiono w badaniu naukowym z 2016 roku. Stwierdzono, że podawanie zielonego propolisu zmniejsza reaktywne formy tlenu, łagodzi cytotoksyczność wywołaną nadtlakiem wodoru i chroni neurony przed uszkodzeniami neurodegeneracyjnymi.

Przeciwwskazania i możliwe skutki uboczne propolisu

Jako naturalny suplement propolis jest stosunkowo bezpieczny dla większości ludzi i nie powoduje żadnej toksyczności. Istnieją jednak pewne przeciwwskazania wynikające z niewystarczających badań i wcześniej istniejących alergii. Jeśli należysz do którejkolwiek z poniższych kategorii, najlepiej byłoby unikać stosowania tego suplementu tak bardzo, jak to możliwe:

Kobiety w ciąży i karmiące piersią – Z powodu niewystarczających badań, które dowodzą, że propolis jest bezpieczny w czasie ciąży i karmienia piersią, najlepiej byłoby odejść od tej substancji, aby uniknąć możliwych powikłań.

Pacjenci z astmą – w propolisie znajdują się pewne związki, które mogą nasilać astmę. Jeśli masz astmę, unikaj stosowania suplementów lub produktów propolisowych.

Pacjenci z zaburzeniami krzepnięcia – pacjenci z zaburzeniami krzepnięcia krwi nie powinni stosować propolisu, ponieważ może spowolnić krzepnięcie krwi, zwiększając ryzyko nadmiernego krwawienia. Pacjenci, którzy będą poddawani zabiegowi operacyjnemu, powinni również zaprzestać przyjmowania propolisu na kilka tygodni przed

planowanym zabiegiem.

Osoby z alergią na produkty pszczele – osoby z alergią na produkty pszczele, takie jak miód, powinny unikać propolisu, ponieważ może on zawierać te same materiały, które wywołują reakcje alergiczne.

Propolis może pomóc łagodzić infekcje i promować ogólny stan zdrowia

Propolis to niewątpliwie imponujący produkt, który produkują pszczoły. Jego wpływ na ludzki organizm, w tym ochrona przed wirusami i bakteriami czy łagodzenie chorób skóry, czyni go godnym dodatkiem do diety. Zawarte w nim aktywne związki pomogą Ci w drodze do lepszego zdrowia.

Upewnij się jednak, że znasz garść przeciwwskazań, aby uniknąć nieumyślnego wyrządzenia krzywdy sobie lub swoim bliskim. Ponadto upewnij się, że zażywasz propolis jako suplement wspomagający, a nie jako jedyną metodę promowania lepszego zdrowia.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2021/09/30/propolis.aspx>



Co zrobić, aby zoptymalizować stan swojego zdrowia

Poniżej przedstawiono 20 porad, które pomogą Ci w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

1. Śpij osiem godzin każdej nocy

Każdy słyszy o tym od dzieciństwa. Osiem godzin snu to poważna sprawa. Wierz lub nie, odpowiedni sen może sprawić, że będziesz mądrzejszy, chudszy i szczęśliwszy; pomaga się zaaklimatyzować, radzić sobie ze wszystkimi aspektami życia i przetwarzać informacje na wielu poziomach.

Gdy nie masz wystarczającej ilości snu, spożywasz więcej kalorii. Twoja pamięć na tym cierpi i rośnie ryzyko depresji, ponieważ mózg nie miał wystarczająco dużo czasu, aby uporządkować to, co jest ważne, a co nie.

2. Zapewnij odpowiednie ilości witaminy D i kwasów tłuszczowych omega-3, monitoruj ich poziom

Niedobory tych dwóch podstawowych składników odżywczych powodują niezliczone szkody dla organizmu. Sprawdź swój poziom witaminy D i upewnij się, że przez cały rok zawiera się w przedziale 40 – 60 ng/ml. Regularna ekspozycja na słońce jest najlepszym źródłem witaminy D, ale u niektórych osób suplementacja może być niezbędna.

Omega-3 to wielonienasycone kwasy tłuszczowe (PUFA), które są potrzebne do prawidłowego trawienia, krzepnięcia krwi, funkcji pamięci, siły mięśni, widzenia, zdrowia serca i wielu innych. Ich niedobór jest powiązany ze spadkiem zdolności poznawczych i może być czynnikiem powodującym 100 000 przedwczesnych zgonów rocznie.

Dostępny w laboratoriach test badający poziom omega-3 pomoże Ci określić czy wszystko jest w normie (optymalnie powinien wynosić powyżej 8%). Doskonałymi źródłami kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia zwierzęcego są: łosoś z Alaski, sardynki, anchois i olej z kryla.

3. Pamiętaj o aktywności fizycznej

Siedzenie to ogromna część współczesnego życia. Ponad 10 000 badań potwierdza fakt, że siedzenie jest dużym czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób i przedwczesnej śmierci.

Spacerowanie przez godzinę dziennie (około 5 km), to droga, którą trzeba przejść (gra słowna zamierzona), aby poprawić stan Twojego zdrowia. Dzięki temu zyskasz większą wytrzymałość, więcej energii i jeszcze więcej pewności siebie, a także zredukujesz ryzyko wystąpienia kilku rodzajów chorób. Idealnie, dążyc do 10 000 kroków dziennie i każdego dnia skrócić czas siedzenia do trzech godzin lub mniej.

4. uprawiaj własne warzywa

Najlepszym sposobem na spożywanie naprawdę zdrowych produktów, takich jak warzywa, zioła i nasiona, jest ich samodzielne uprawianie. Jest to bardzo satysfakcjonujące i nie musisz się martwić o genetycznie modyfikowaną (GE) żywność pokrytą szkodliwymi pestycydami.

5. Zadbaj o odpowiednią ekspozycję na słońce

Regularna ekspozycja na słońce jest ważna nie tylko dla produkcji witaminy D, ale także ze względu na wiele innych czynników, w tym dla wzmocnienia układu odpornościowego, regulacji rytmu dobowego, obniżenia wysokiego ciśnienia krwi, poprawy nastroju, a nawet obniżenia ryzyka wystąpienia wielu nowotworów, w tym raka skóry.

Bezpieczna ekspozycja na światło słoneczne jest możliwa dzięki znajomości rodzaju skóry, czasu i natężenia promieniowania UV w momencie ekspozycji.

Upewnij się, że spędzasz odpowiedni czas na słońcu, ale staraj się nie poparzyć.

Co należy jeść, aby zoptymalizować stan swojego zdrowia

6. Spożywaj więcej błonnika

Dopóki się nad tym nie zastanowisz może Ci się to wydawać bezsensowne, ale kiedy żywność, którą zjadłeś, zbyt długo zalega w Twoim układzie pokarmowym (a dokładnie w okrężnicy), zaczyna gromadzić toksyny, które potencjalnie mogą się przyczynić do rozwoju raka okrężnicy.

Pokarmy, które jesz, dostarczają organizmowi potrzebnych składników odżywczych przechodząc przez Twój układ pokarmowy, a resztki pokarmowe muszą zostać z niego wydalone.

W tym momencie przydatny jest błonnik, zwłaszcza pochodzący z warzyw, orzechów i nasion, takich jak len i nasiona chia, ale nie ze zbóż.

Błonnik nie tylko korzystnie wpływa na obniżenie ryzyka zachorowania na raka, ale także zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca i choroby serca. Ma nawet pozytywny wpływ na funkcjonowanie płuc. Ile błonnika potrzebujesz? Uważam, że idealną dawką jest około 50 gramów na 1000 spożytych kalorii.

7. Jedz więcej ryb

Być może już wiesz, że białko jest niezbędne dla zdrowia. Wystarczy, aby białko stanowiło od 10% do 35% dziennego spożycia kalorii. Jedzenie ryb to doskonały sposób na uzyskanie odpowiedniego białka bez ryzyka nadmiaru, co może być gorsze niż niedobór.

Jednakże większe ryby prawie zawsze są zanieczyszczone rtęcią i innymi toksynami. Wyjątkiem jest łosoś z Alaski, sardynki, anchois i śledzie. Są to ryby zimnowodne, które oferują zdrowe tłuszcze, w tym kwasy omega-3, bez wysokiego poziomu zanieczyszczeń.

Certyfikacja Marine Stewardship Council (MSC) i Fishwise pomagają wyeliminować domysły na temat tego, co jest zdrowe i zrównoważone. Jeśli zdecydujesz się na zażywanie suplementu, dobrym wyborem jest olej z kryla, który oferuje wiele tych samych korzyści co jedzenie ryb, a nawet ma więcej zalet niż olej z ryb.

8. Wybieraj produkty pochodzące od zwierząt z ekologicznych hodowli

Dotyczy to mleka i masła, a także mięsa. Zatem kiedy kupujesz ekologiczne produkty, możesz mieć pewność, że dostajesz niezbędne minerały i przeciwutleniacze, a także skład kwasów tłuszczowych.

Żywność pochodząca od zwierząt karmionych ekologiczną trawą jest również wolna od antybiotyków i innych leków stosowanych na farmach w żywieniu zwierząt (CAFO).

Wzrost oporności na antybiotyki stał się poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego, więc kupowanie ekologicznych wędlin jest czymś, co należy poważnie rozważyć.

9. Produkuj i spożywaj produkty fermentowane

Fermentowana żywność dostarcza organizmowi pożytecznych mikroorganizmów, przeciwdziała zapaleniom i hamuje wzrost bakterii chorobotwórczych. Wszystko czego potrzebujesz, aby zacząć, to słoik typu Mason.

Jelita stanowią około 85% układu odpornościowego, głównie dlatego, że żyje tam 100 bilionów pożytecznych i patogennych bakterii odgrywających ważną rolę w funkcjonowaniu całego organizmu.

Gdy flora bakteryjna bytująca w przewodzie pokarmowym nie jest odpowiednio zbilansowana, może pojawić się wiele problemów zdrowotnych, w tym alergię i choroby autoimmunologiczne.

10. Zasiej kiełki

Jeśli jeszcze nie słyszałeś o niesamowitych korzyściach zdrowotnych wynikających z jedzenia kiełków brokułów, fasoli lub słonecznika, wiedz, że w porównaniu do dojrzałych warzyw, ich mikro wersja (np. kiełki) jest jak warzywa na sterydach pod względem zawartości witamin i przeciwutleniaczy. Pędy słonecznika i grochu są około 30 razy bardziej pożywne niż ekologiczne warzywa.

Czego unikać, a co zredukować, aby zoptymalizować stan swojego zdrowia

11. Unikaj lektyn

Lektyny są białkami wiążącymi węglowodany, które występują w wielu produktach roślinnych, takich jak pszenica i inne zboża, fasola i inne rośliny strączkowe oraz warzywa psiankowate, takie jak pomidory i papryka.

Wiele z nich ma działanie prozapalne i neurotoksyczne oraz może zwiększać lepkość krwi, zakłócać ekspresję genów i funkcje endokrynne. Z tego względu suszona fasola musi być starannie ugotowana i nigdy nie wolno jeść jej na surowo.

Kiełkowanie i fermentacja radykalnie zmniejszają zawartość lektyn w żywności.

12. Unikaj fluoru

Fluoroza zębów jest zewnętrznym dowodem na to, że fluor jest szkodliwy dla organizmu.

Pewien przyszłościowo myślący chemik w 1937 roku powiedział, że fluoryzacja wody jest równoznaczna z popełnieniem "publicznego morderstwa", co niestety zostało potwierdzone po wprowadzeniu tej praktyki gwałtownym wzrostem liczby zgonów z powodu chorób nowotworowych spowodowanych fluorem.

Kupuj pastę do zębów nie zawierającą fluoru i rozważ zamontowanie filtra do usuwania tego pierwiastka. Istnieją trzy rodzaje filtrów, które mogą usuwać fluor: odwrócona osmoza, dejonizatory (które wykorzystują żywice jonowymiennie) i aktywowany tlenek glinu.

13. Unikaj mikrofal, zwłaszcza stosując plastikowe pojemniki

W zależności od tego, z jakiego produktu korzystasz, tworzywo sztuczne z którego jest on wykonany może zawierać ftalany – rodzaj substancji chemicznej powodującej „zmianę płci” z męskiej na żeńską u wielu gatunków, a także wiele innych niepożądanych efektów.

Wkładanie żywności w plastikowym pojemniku do mikrofalówki umożliwia żywności w kontakt z ftalanami i innymi substancjami chemicznymi, które są uwalniane podczas procesu podgrzewania.

Zamiast tego użyj szklanego pojemnika i przykryj jedzenie papierowym ręcznikiem, filtrem do kawy lub szklaną pokrywką ustawioną pod niewielkim kątem tak, aby para uciekła. Najlepiej całkowicie pozbyć się kuchenki mikrofalowej.

Mikrofałe podgrzewają jedzenie, powodując rezonans cząsteczek wody przy bardzo wysokich częstotliwościach, która ostatecznie zamienia się w parę podgrzewającą produkt. Chociaż żywność ulega szybkiemu podgrzaniu, zmianie ulega także jej struktura chemiczna, co niszczy wiele ważnych składników odżywczych.

14. Ogranicz spożycie białka

Białko jest niezbędne dla zdrowia. Ich różne rodzaje nazywane są "*cegiełkami życia*", ponieważ pomagają budować mięśnie, utrzymywać zdrowie komórek i regulować metabolizm, a to tylko niektóre z ich wielu funkcji.

Jednak osoby, u których spożycie białka wynosi 20% lub więcej dziennego zapotrzebowania na kalorie, mają o 400% wyższy współczynnik zachorowalności na raka i o 75% wyższe ryzyko śmiertelności. Białko jest ważne, ale należy zachować odpowiednie proporcje.

Uważam, że w celu utrzymania optymalnego stanu zdrowia, większość dorosłych potrzebuje około 1 grama białka na kilogram beztłuszczowej masy ciała (nie całkowitej masy ciała) lub 0,5 grama białka na funt beztłuszczowej masy ciała.

15. Zredukuj wpływ pól elektromagnetycznych (EMF)

Nie ma wątpliwości co do tego, że podczas używania telefonu komórkowego wystawiasz się na działanie szkodliwego pola elektromagnetycznego. Jedno z badań wykazało, że osoby, które spędzały najwięcej czasu używając swoich telefonów komórkowych, były dwukrotnie bardziej narażone na rozwój glejaka w porównaniu do tych, które używały tych urządzeń w najmniejszym stopniu.

Trudności w uczeniu się, zmieniony metabolizm mózgu i uszkodzenia DNA to tylko niektóre z przerażających efektów EMF.

Jeśli to możliwe, zmniejsz ekspozycję na całą elektronikę i zachowaj szczególną ostrożność w przypadku telefonu komórkowego, telefonu bezprzewodowego, routera Wi-Fi i modemu.

Możesz ograniczyć ekspozycję, wyłączając Wi-Fi w nocy i włączając tryb samolotowy w telefonie, chyba że podczas rozmowy przez telefon komórkowy używasz zestawu głośnomówiącego lub kijka do selfie.

Rzeczy, które należy wyeliminować, aby zoptymalizować stan zdrowia

Wyeliminowanie pewnych, nawet niezdrowych rzeczy ze współczesnego życia może być trudne. Czasem są już tak zakorzenione w społeczeństwie, że pozbycie się ich jest nie tylko niewygodne, ale prawie niemożliwe.

Jednak kiedy zrozumiesz, jakie żniwo zbierają i jak bardzo negatywnie wpływają na Twoje życie, ich eliminacja

stanie się bardziej wykonalna, a nawet konieczna. Poniżej przedstawiono przykłady rzeczy, które należy wyeliminować:

16. Rzuć palenie papierosów (nikotyne)

Prawdopodobnie już wiesz, że palenie papierosów powoduje raka, a inne formy nikoty i substancje smoliste są tak samo niebezpieczne. Jednak czy wiesz, że to jeden z czynników rozwoju Alzheimera? Jedno z badań wykazało, że palacze mają o 45% wyższe ryzyko rozwoju demencji niż osoby niepalące.

17. Pozbądź się naczyń kuchennych z powłoką nieprzywierającą

Oto powód: substancje poli- i perfluoroalkilowe (PFAS) stosowane do produkcji tych powłok są toksyczne, zarówno dla ludzi, jak i całego środowiska. Być może zauważyliście, że kawałki takiej powłoki czasem odpadają.

Czy zdaliście sobie sprawę z tego, że trafiają do czyjegoś organizmu? Poza tym podczas gotowania w takich naczyniach uwalniane są toksyczne opary, które są niewyczuwalne. Zamiast tego używaj ceramicznych lub emaliowanych żeliwnych garnków i patelni.

18. Rozważ pozbycie się plomb zawierających rtęć

Pewnie zastanawiasz się, co plomby mają wspólnego z negatywnym wpływem na zdrowie. Wypełnienia amalgamatowe używane przez stomatologów zawierają 50% rtęci, której opary przechodzą przez błony komórkowe i barierę krew-mózg, do centralnego układu nerwowego.

Badania wykazały, że rtęć powoduje poważne zaburzenia psychologiczne, neurologiczne i immunologiczne.

19. Rezygnuj z picia napojów gazowanych

Wiele osób codziennie robi postępy w kierunku zdrowszego stylu życia. Jedną z najmądrzejszych rzeczy, które możesz zrobić, jest rezygnacja z picia napojów gazowanych. Udowodniono związek między spożyciem napojów gazowanych a otyłością, a także uszkodzeniem wątroby, chorobami serca, cukrzycą i osteoporozą.

Cokolwiek robisz, nie zaczynaj pić niskokalorycznych napojów gazowanych, ponieważ są jeszcze gorsze. Zostały powiązane z udarem, demencją, depresją i zaburzeniami neurologicznymi wynikającymi z zawartości aspartamu. Ponadto mogą spowodować zwiększenie masy ciała. Zwracaj uwagę na to, co trafia do Twojego organizmu. Nie uwierzysz, o ile lepiej poczujesz.

20. Unikaj cukru

Dowody sugerują, że nadmiar cukru w diecie jest podstawową przyczyną cukrzycy, otyłości i przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, w tym choroby Alzheimera i Parkinsona. Ograniczając spożycie cukru, możesz zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci.

Gdy rozważysz niebezpieczeństwa płynące ze spożywania cukru, możesz być bardziej zmotywowany, aby w znacznym stopniu wyeliminować go ze swojej diety.

Początkowo może to być trudne, ale gdy zmniejszysz spożycie produktów zawierających cukier i inne węglowodany netto (suma węglowodanów minus błonnik), pozwolisz swojemu ciału ponownie zacząć spalać tłuszcz jako podstawowe paliwo.

Zniknie także głód węglowodanowy, a Ty nie będziesz musiał już walczyć z chęcią na śmieciowe jedzenie. Wypróbuj stewię jako alternatywę dla cukru.

Źródło: <https://polish.mercola.com/sites/articles/archive/2018/07/02/20-porad-majacych-na-celu-zoptymalizowanie-twojego-zdrowia.aspx>



Ochronne działanie warzyw krzyżowych na nasze zdrowie

Według najnowszych zaleceń żywieniowych w USA, zdrowe osoby powinny spożywać co najmniej 5-9 (a czasami nawet 13) porcji owoców i warzyw dziennie (jedna porcja równa się 1 szklanka). Szczególnie polecane są kolorowe owoce i warzywa bogate w witaminy i różne roślinne składniki odżywcze.

Istnieje jednak duża różnica między tymi dziennymi zaleceniami a stanem faktycznym. W Stanach Zjednoczonych tylko około 20% ludzi spożywa te zalecaną ilość owoców i warzyw. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w Europie, w ponad połowie krajów, spożycie owoców i warzyw jest niższe niż 400 gram na dzień. Natomiast w większości pozostałych krajów to spożycie jest niższe niż 300 gram na dzień. Szacunki te często obejmują warzywa zawarte w żywności przetworzonej. Spożywanie owoców i warzyw przynosi istotne korzyści zdrowotne i wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia kilku chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy i nadciśnienia.

Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, boćwina, jarmuż, gorczyca i rzepa zawierają wysokie ilości błonnika, a także witaminy i minerały, w tym potas, wapń, selen, żelazo, witamin A i C oraz inne związki fitochemiczne. Na przykład, karotenoidy obecne w marchwi to silne związki fitochemiczne o silnych właściwościach przeciwutleniających, które istotne są dla zdrowej skóry, oczu i ochrony układu krążenia. Należy zauważyć, że związki aktywne z warzyw krzyżowych uwalniają się podczas ich przygotowywania (siekanie, rozdrabnianie itp.), a większość ich wartości odżywczych jest tracona podczas gotowania.

Przeciwutleniacze zawarte w warzywach krzyżowych mają zdolność do hamowania wzrostu guza i indukowania apoptozy, dzięki czemu zapewniają ochronę przed nowotworami. W rzeczywistości większe spożycie tych warzyw związane jest z mniejszym ryzykiem wystąpienia nowotworu, w tym raka jelita grubego, płuc i trzustki, a także raka piersi i prostaty.

Nieco ostry smak warzyw krzyżowych wywołany jest związkami siarki zwanymi glukozynolanami. Sulforafan jest jednym z najczęściej badanych składników ze względu na swoje działanie antyoksydacyjne i antynowotworowe. Badania wykazały, że może hamować wzrost komórek nowotworowych i spowodować ich śmierć u pacjentów z białaczką.

Nasz instytut badawczy prowadził badania nad rakiem wykorzystując połączenie ekstraktów z różnych warzyw krzyżowych, np. kapusty, kalafiora, brokułów, marchwi i innych związków pochodzenia roślinnego, takich jak kwercetyna, kurkumina, resweratrol i zielona herbata. Powszechnie wiadomo, że czerniak jest niezwykle agresywnym nowotworem. W jednym z badań z wykorzystaniem komórek czerniaka zaobserwowano, że synergia roślinnych mikroskładników odżywczych była w stanie zahamować wzrost komórek czerniaka o 80%, już przy bardzo niskim stężeniu 25µg/ml i że powodowała śmierć komórek nowotworowych (apoptoza). Ta kombinacja również całkowicie

zablokowała enzymy metaloproteinazy macierzy (MMP), które ułatwiają przerzuty (metastazę) czerniaka i innych nowotworów do ważnych narządów, takich jak wątroba, płuca, kości i mózg.

Związki fitochemiczne w warzywach krzyżowych, oprócz silnego działania przeciwnowotworowego, badane są również pod kątem ich zalet w neuropatii cukrzycowej, chorobie Alzheimera i Parkinsona oraz uszkodzeniach mózgu. Biorąc pod uwagę ich silne działanie przeciwnowotworowe, antyoksydacyjne i przeciwzapalne, wszystkie rośliny krzyżowe powinny stać się częścią naszej codziennej diety.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2017/10/health-protective-effects-of-phytonutrients-cruciferous-vegetables>



Ochronne działanie ekstraktu z zielonej herbaty na nasze zdrowie

Szeroko dostępny wyciąg z zielonej herbaty składa się z kombinacji różnych fitoskładników (polifenoli) obecnych w liściach herbaty, które wykazują różne korzyści zdrowotne. Polifenole zielonej herbaty posiadają silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, które przyczyniają się do ich przeciwnowotworowego działania, korzyści sercowo-naczyniowych i wsparcia ogólnego stanu zdrowia. Ostatnie badania pokazują również, że zielona herbata wykazuje również korzyści zdrowotne w wielu innych stanach chorobowych takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, miażdżyca, choroba Alzheimera itp.

Zielona herbata zawiera 30-40 procent rozpuszczalnych w wodzie polifenoli. Spośród aktywnych składników zielonej herbaty, galusan epigalokatechiny (EGCG) ma największy potencjał w zakresie właściwości przeciwutleniających i przeciwnowotworowych. Posiada również inne składniki, takie jak epikatechina, epigalokatechina i galusan epikatechiny, które przyczyniają się do wzmocnienia działania EGCG, jako części ekstraktu z zielonej herbaty. Galusan epigalokatechiny EGCG ważny jest dla stymulowania produkcji enzymu S-transferazy glutationu (GST), który odgrywa ważną rolę w obronie organizmu przed rakiem.

Galusan epigalokatechiny (EGCG) posiada wieloaspektowe działania w zakresie profilaktyki nowotworowej i

kancerogenezie. Działa w synergii z innymi mikroelementami, takimi jak witamina C, lizyna i prolina, kontrolując jednocześnie wiele mechanizmów wzrostu i rozprzestrzeniania się raka. Kilka badań przeprowadzonych w naszym instytucie dowiodło, że specyficzna kombinacja mikroelementów zawierająca EGCG jest skuteczna w zapobieganiu przerzutom poprzez hamowanie działania enzymów trawiących kolagen, a ponadto również wzrostu nowych naczyń krwionośnych w guzie (antyangiogeneza).

Enzymy metaloproteinazy macierzy (MMP) wydzielane przez komórki nowotworowe rozbijają błonę podstawną, zwiększając tym samym potencjał rozprzestrzeniania się nowotworów. EGCG hamuje enzymy MMP, zmniejsza ich wydzielanie i pomaga w odbudowie błony podstawnej. Galusan epigalokatechiny (EGCG) i inne składniki ekstraktu z zielonej herbaty są również skuteczne w indukowaniu śmierci komórek nowotworowych (apoptoza). Skuteczność tej synergii mikroelementów, w szczególności efekty przeciwnowotworowe, znajdują potwierdzenie w opublikowanych przez nas ponad 80 badaniach naukowych.

W przypadku samodzielnego stosowania EGCG jego biodostępność stopniowo maleje w wyniku utleniania i metabolizmu. Znacznie mniej dociera EGCG do krwi i innych tkanek, co wskazuje na utratę działania EGCG podczas jego absorpcji z przewodu pokarmowego. Wcześniejsze badania dr Ratha dowiodły, że galusan epigalokatechiny (EGCG) w połączeniu z witaminą C, lizyną, proliną i innymi składnikami odżywczymi ma tendencję do wyższego stężenia w osoczu krwi przy znacznie mniejszej dawce.

Przeprowadziliśmy badanie kliniczne w celu sprawdzenia, czy dodatek kwercetyny, uzyskanej z czerwonej cebuli, zwiększyłby efekt EGCG w osoczu uczestniczących w badaniu ochotników. Wyniki wykazały, że dodanie kwercetyny do naszej kombinacji synergicznych mikroskładników odżywczych nie tylko zwiększa wchłanianie EGCG, ale także opóźnia czas metabolizmu i wydalania EGCG. Ponadto takie połączenie zwiększa biodostępność EGCG o 56%, dzięki czemu jest ona silniejsza nawet przy mniejszych dawkach. Dodatkowo kwercetyna działa synergistycznie z EGCG w ochronie zdrowych komórek przed toksycznym uszkodzeniem przez wolne rodniki i reguluje ważne mechanizmy dla zdrowego wzrostu komórek.

Galusan epigalokatechiny (EGCG) wykazuje szczególne zalety dla mózgu i centralnego układu nerwowego, ponieważ jest w stanie przekroczyć ochronną barierę krew-mózg. Może on zatem podejmować działania przeciwko chorobom ośrodkowego układu nerwowego, takim jak choroba Parkinsona i choroba Alzheimera.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2017/10/health-protective-effects-of-phytonutrients-green-tea-extract>



Ochronne działanie resweratrolu na nasze zdrowie

Polifenole są związkami obecnymi w różnych owocach, warzywach, kawie, herbacie i orzechach. Coraz częściej odkrywa się ich niektóre korzystne skutki dla zdrowia. Resweratrol jest polifenolem występującym w bardzo wysokich stężeniach w winogronach, czerwonym winie i purpurowym soku winogronowym oraz w mniejszych ilościach w orzeszkach ziemnych, jagodach, borówkach, żurawinie i ciemnej czekoladzie. Uważa się, że rośliny wytwarzają resweratrol dla ochrony przed zakażeniami bakteryjnym i grzybiczymi.

Resweratrol jest powszechnie znany z działania przeciw starzeniu. Większość przeciwstarzeniowych właściwości resweratrolu wynika z tego, że jest silnym przeciwutleniaczem i środkiem przeciwzapalnym. Ponadto wykazano przeciwnowotworowe, przeciwcukrzycowe i przeciwiśnieniowe działanie resweratrolu. Jednym z proponowanych mechanizmów działania resweratrolu może być to, że wpływa na ścieżki produkcji energii w obrębie komórek, zapobiegając degradacji specyficznej cząsteczki zwanej cyklicznym adenozyńmonofosforanem (cAMP).

Badacze odkryli, że resweratrol może skutecznie poprawiać stan zdrowia serca poprzez swoje właściwości antyoksydacyjne. Pomaga zapobiegać uszkodzeniom naczyń krwionośnych, obniża poziom złego i zwiększa poziom dobrego cholesterolu oraz zapobiega tworzeniu się skrzepów krwi. Oprócz właściwości przeciwutleniających i przeciwzapalnych, wykazano także, że resweratrol skutecznie rozrzedza krew na skutek hamowania agregacji płytek. Dzięki produkcji tlenu azotu i relaksacji naczyń krwionośnych resweratrol pomaga utrzymać ciśnienie krwi w optymalnym zakresie.

Stwierdzono ponadto, że resweratrol poprawia tolerancję glukozy przez organizm i opóźnia insulinooporność. Obydwa te mechanizmy są ważne dla jego potencjału przeciwcukrzycowego. Resweratrol zwiększa wrażliwość komórek trzustki na dostępną insulinę oraz zwiększa rozkład glukozy przez komórki bez zwiększania zapotrzebowania na insulinę. Ponadto resweratrol zapobiega również uszkodzeniu nerek przez wysoki poziom cukru we krwi (nefropatia cukrzycowa). W badaniu klinicznym pacjentom z cukrzycą typu 2 podawano resweratrol z użyciem lub bez użycia standardo wych leków przeciwcukrzycowych. Po trzech miesiącach ciągłej suplementacji resweratrolem zaobserwowano, że u pacjentów przyjmujących resweratrol wystąpiło znaczne zmniejszenie poziomów hemoglobiny glikowanej (Hb1Ac), które są wskaźnikami długoterminowej kontroli glikemii. Także ich wskaźniki całkowitego poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi wykazały znaczną poprawę w porównaniu do poziomów w grupie kontrolnej.

Resweratrol może utrudniać rozwojowi raka na wielu etapach. Właściwości przeciwnowotworowe resweratrolu są przypisywane jego selektywnemu oddziaływaniu na procesy apoptozy (zabija komórki nowotworowe) i angiogenezy (redukuje wzrost naczyń krwionośnych w guzach). Ponadto przez hamowanie niszczących kolagen enzymów metaloproteinazy macierzy (MMP) resweratrol ma również właściwości przeciwprzerzutowe. Przeciwnowotworowe

działanie resweratrolu badano w różnych

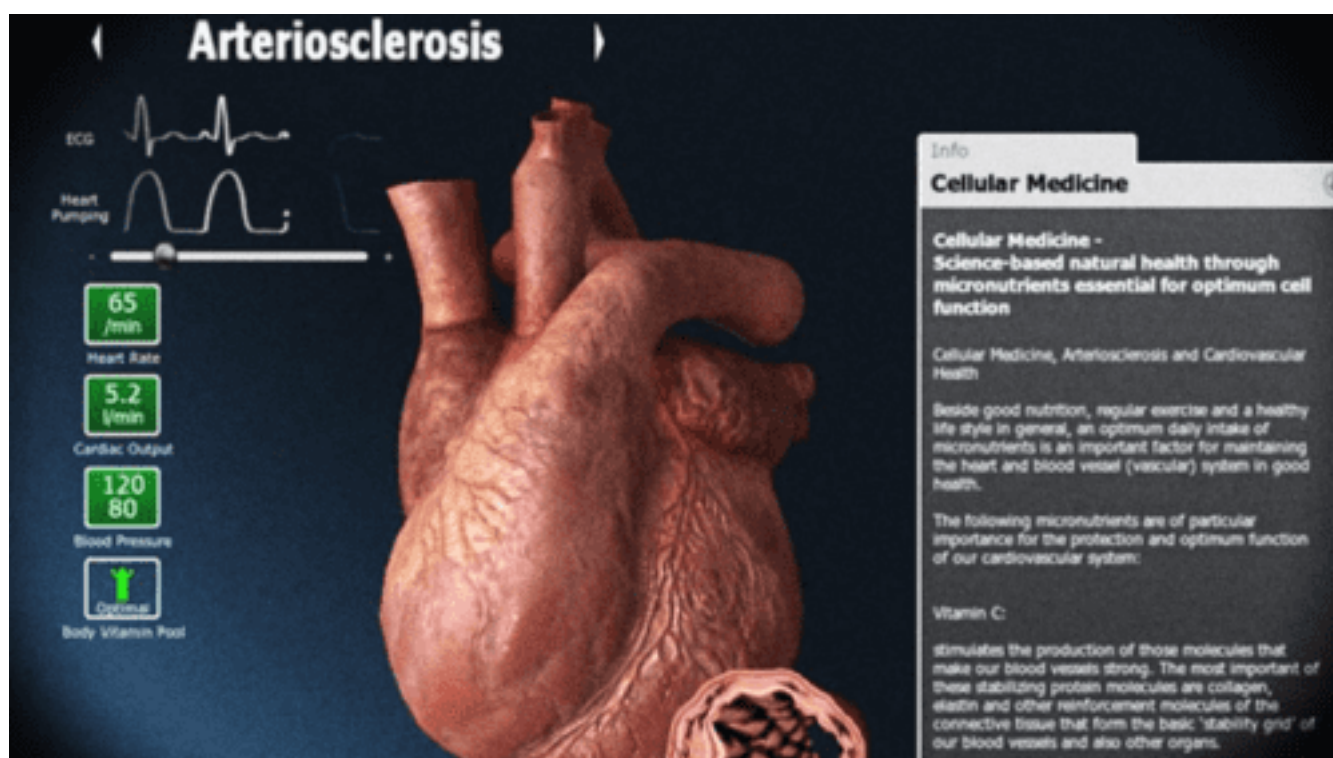
rodzajach raka, takich jak szpiczak mnogi oraz nowotwory płuc, skóry, sutka, prostaty, żołądka i jelita grubego.

Badaliśmy właściwości antynowotworowe resweratrolu i innych roślinnych związków biologicznych wobec włókniakomięsaka, bardzo agresywnego raka tkanki łącznej. Zastosowana przez nas specyficzna kombinacja związków pochodzenia roślinnego zredukowała wzrost komórek raka w indukowanej apoptozie o 80% przy dawce 100 mikrogramów/ml oraz hamowała wydzielanie enzymów MMP.

Dlatego po włączeniu do codziennej diety resweratrol może nam przynosić korzyści na wiele sposobów, bo chroni układ sercowonaczyniowy, zwiększa energię i wytrzymałość, a nawet potencjalnie zapobiega chorobom Alzheimera i Parkinsona.

Polecam również artykuł: "**Ochronne działanie kwercetyny na nasze zdrowie.**"

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2017/10/health-protective-effects-of-phytonutrients-resveratrol>



Interaktywny projekt edukacji zdrowotnej bodyxq

Przełomowy projekt, który zmieni świat!

Wraz z uruchomieniem strony internetowej bodyxq.org i bezpłatnej aplikacji na **Apple iOS** i **Android** polecam **pierwszy na świecie prawdziwie interaktywny program edukacji zdrowotnej**, który umożliwia podróżowanie po narządach ciała i odkrywanie ich funkcji.

Za pomocą tej innowacyjnej strony internetowej i aplikacji, ludzie w każdym wieku mogą łatwo zobaczyć i zrozumieć funkcje ludzkiego serca. Istnieje możliwość przybliżenia aż do poziomu miliardów komórek, z których zbudowane są wszystkie narządy ciała. Możesz także modyfikować ważne czynniki, takie jak niedobór mikroelementów i obserwować, jak przyczyniają się one do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżycy, wysokie ciśnienie krwi, niewydolność serca i nieregularne bicie serca. Korzystając z interaktywnych funkcji aplikacji, łatwo zobaczysz, jak powstają choroby na poziomie komórkowym, i poznasz ważne czynniki, które utrzymują komórki w zdrowiu.

Sen się ziścił

Czy kiedykolwiek marzyłeś o wirtualnej podróży przez serce lub patrząc na miliardy komórek, które składają się na serce i tętnice? Czy zastanawiałeś się, w jaki sposób miliardy komórek wpływają na zdrowie całego układu sercowo-naczyniowego?

Dzięki aplikacji **bodyxq** możesz robić wszystkie te rzeczy, a nawet wiele więcej.

Wyobraź sobie, że dzięki bodyxq możesz:

Przemieszczać się przez tętnicę wieńcową zrozumieć, dlaczego ludzie mają ataki serca, ale nie „ataki nosa” czy „ataki ucha”.

Interaktywnie otwierać pompujące serce, tak jak chirurg, gdzie komputer jest skalpelem - wszystko w zaciszu własnego domu.

Zobaczyć każdy miniaturowy szczegół serca i tętnicy, jak naukowiec.

Interaktywnie zbadać wpływ mikroelementów - takich jak witaminy, minerały, aminokwasy i pierwiastki śladowe - na wydajność komórek i uczyć się, jak funkcja komórkowa wpływa na nasze zdrowie i rozwój choroby.

Dzięki tej wiedzy poprawić swoje zdrowie - i pomóc swojej rodzinie oraz przyjaciołom zrobić to samo.

Aplikacja bodyxq umożliwia wszystkie te rzeczy oraz wiele więcej.

Podstawowy cel BodyXQ

Podstawowym celem bodyxq jest wyeliminowanie analfabetyzmu zdrowotnego poprzez:

Medycynę odkrywczą - „Uczynienie zdrowia zrozumiałym dla wszystkich”. Ludzkość nie może już zaakceptować faktu, że rzeczywiste przyczyny najczęstszych obecnie chorób pozostają w dużej mierze nieznaną medycynie konwencjonalnej. Nie możemy też tolerować tego, że miliony pacjentów są trzymeni w ciemności i ogłupiani na temat swoich chorób, nie mając możliwości poznania przyczyny swojej choroby. Aplikacja bodyxq wyjaśniając funkcje ludzkiego ciała aż do poziomu komórek, czyni zdrowie „zrozumiałym” dla wszystkich.

Demokratyzację zdrowia - „Uczynienie zdrowia wykonalnym dla wszystkich”. Edukacja na temat pierwotnej przyczyny choroby pozwoli milionom ludzi podjąć działania mające na celu zapobieganie chorobom i poprawę ich zdrowia. Nie będą już musieli posłusznie oddawać zdrowia „biznesowi farmaceutycznemu” i mogą teraz aktywnie uczestniczyć w podejmowaniu kluczowych decyzji mających wpływ na ich zdrowie. Dzięki przekazaniu istotnych informacji zdrowotnych bezpośrednio w ręce ludzi, bodyxq sprawia, że podstawowe zdrowie jest wykonalne dla wszystkich.

W skrócie: bodyxq zapewnia praktyczne informacje zdrowotne, które pozwalają KAŻDEMU podjąć właściwe działania w celu poprawy własnego zdrowia oraz zdrowia ich rodzin i przyjaciół.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2012/12/the-bodyxq-interactive-health-education-project>



Dr Rath przesłał list otwarty do Antonio Guterresa - Sekretarza Generalnego ONZ

W liście otwartym wysłanym niedawno do Antonio Guterresa - Sekretarza Generalnego ONZ, dr Matthias Rath opisuje katastrofalną strategię, za pomocą której, pod osłoną globalnej walki z pandemią koronawirusa, kilka krajów eksportujących leki próbuje zmusić cały świat do długoterminowej zależności gospodarczej i politycznej. Wzywając ludzi i rządy całego świata do przeciwstawienia się temu potwornemu rozwojowi sytuacji, dr Rath podsumowuje przełom naukowy, który może pomóc w zakończeniu pandemii koronawirusa. Wyznaczając globalną strategię zdrowia publicznego, aby zapobiec „kolonializmowi farmaceutycznemu” i chronić wysiłki ONZ na rzecz globalnej równości, dr Rath przedstawia strategiczny plan stworzenia „Świata bez chorób”, opartego na naturalnej edukacji zdrowotnej i medycynie roślinnej.

List otwarty dr Ratha opisuje, w jaki sposób w wyniku przełomowych **dowodów naukowych** opublikowanych przez naukowców z **Instytutu Badawczego dr Ratha** wszystkie kluczowe szlaki infekcji koronawirusa - w tym jego mutacje - można teraz w naturalny sposób zablokować przy użyciu określonych kombinacji mikroelementów. Skuteczność i bezpieczeństwo tego nowego podejścia kontrastuje ze znaczącymi zagrożeniami wynikającymi z **niedostatecznie przetestowanymi nowymi szczepionkami**, które są obecnie promowane jako „jedyne” rozwiązanie pandemii. Jak pokazała Fundacja Zdrowia dr Ratha w swoim międzynarodowym **Ruchu Życia**, wiedza naukowa na temat tego, jak mikroskładniki odżywcze mogą promować zdrowie i ratować życie, może być natychmiast wykorzystana na całym świecie, w tym w najodleglejszych wioskach i najbiedniejszych krajach na Ziemi.

Zapobieganie kolonializmowi farmaceutycznemu

Opierając się na naukowym przełomie w zakresie mikroelementów, dr Rath stwierdza, że każdy, kto promuje strategię „szczepionki” jako jedyne rozwiązanie pandemii, rozpowszechnia „fałszywe wiadomości”. Politycy wdrażający strategię „szczepionki”, zamiast działać w interesie ludzi na całym świecie, po prostu wspierają kolonializm farmaceutyczny. Kolonializm farmaceutyczny, będący najohydniejszą formą kolonializmu, ukrywa się pod zwodniczą zasłoną „dobroczynności”, w ramach której bogate kraje eksportujące farmaceutyki przedstawiają się jako kraje „pomagające” ludziom żyjącym w biednych krajach. W rzeczywistości jednak, eksport opatentowanych leków do krajów rozwijających się ma wpływ niewielki a często nie ma żadnego wpływu na najbardziej powszechne i palące problemy zdrowotne, z którymi borykają się mieszkańcy tych regionów, takie jak niedożywienie, niedobory odpornościowe powodujące podatność na choroby zakaźne oraz inne choroby związane z niedoborami żywieniowymi.

Chociaż korzyści zdrowotne płynące z eksportu leków warty wiele miliardów dolarów do krajów rozwijających się są ograniczone, mają one również poważne długoterminowe konsekwencje gospodarcze i społeczne. Krótko mówiąc, systematycznie drenują i tak już ograniczone zasoby ekonomiczne biednych krajów i pozbawiają ich możliwości rozwoju gospodarczego i godnego życia dla swoich obywateli. Poprzez promowanie na całym świecie opartych na

nauce naturalnych metod leczenia, Organizacja Narodów Zjednoczonych mogłaby pomóc w zapobieganiu kolonializmowi farmaceutycznemu i podjąć ważne kroki w kierunku osiągnięcia globalnej równości.

Stworzenie "świata bez chorób"

Jak wyjaśnia w liście otwartym dr Rath, stworzenie "Świata bez chorób" jest możliwe tylko poprzez wdrożenie programów zapewniających naturalną edukację zdrowotną i medycynę roślinną dla wszystkich ludzi na świecie. Aby osiągnąć ten cel, niezbędne strategie obejmują uczynienie opartego na nauce naturalnego podejścia do zdrowia prawem człowieka oraz zburzenie sztucznego muru pomiędzy żywnością a medycyną.

W przyszłości rolnictwo nie będzie się już skupiać tylko na dostarczaniu żywności dla ludzi na świecie, aby zapobiec podstawowemu głodowi. Zamiast tego, rolnicy staną się promotorami nowoczesnej medycyny, uprawiając na skalę przemysłową rośliny o udowodnionych właściwościach zdrowotnych. W takim świecie, ścisły związek pomiędzy mikroelementami pochodzenia roślinnego, optymalnym funkcjonowaniem komórek i zapobieganiem chorobom stanie się istotnym tematem na każdym poziomie edukacji. Ogrody szkolne i społeczne będą zakładane w każdym mieście, miasteczku i wiosce na naszej planecie.

Prosimy o wsparcie listu otwartego dr Ratha poprzez samodzielne napisanie e-maila do Antonio Guterresa. Jego adresy e-mail znajdują się poniżej. Położenie kresu kolonializmowi farmaceutycznemu i stworzenie "Świata bez chorób" będzie możliwe tylko wtedy, gdy staniemy razem i zażądamy, by prawa do zdrowia i życia były dostępne dla wszystkich ludzi, zarówno bogatych, jak i biednych.

Adresy e-mail Sekretarza Generalnego ONZ Antonio Guterresa:

guterres@unhcr.ch / sgcentral@un.org / sg@un.org / antonio.guterres@un.org

Polecam również artykuł: "**Wprowadzane paszporty szczepień to segregacja społeczna.**"

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2021/03/dr-rath-sends-open-letter-to-un-secretary-general-antonio-guterres>
