

# ZDROWIE

## po 50-tce

Listopad 2019

NR 2019-11

### W NUMERZE M.IN.:

Czy zapalenie dziąseł prowadzi do chorób serca?	1
W jakim stanie jest Twój nerw błędny?	3
Chemioterapia: lista najbardziej toksycznych substancji dla mózgu	4
Czy chemiczne farbowanie włosów jest bezpieczne?	5
Odkrycie naturalnego sposobu na impotencję	6
Jak utrzymać aksamitne gardło przez cały rok?	7
Łysienie	9
Nie czekaj i samodzielnie rób okłady	10
Dlaczego koniecznie powinieneś biegać po schodach!	13

**Konsultacja merytoryczna:**  
dr n. med. Małgorzata Sawicka

**DTP:** Kreatywne Media

**Direct Media Sp. z o.o.**  
ul. Sienkiewicza 81/3 lok. 200, 15-003 Białystok  
NIP: 542-322-92-15  
KRS: 0000445450 – Sąd Rejonowy dla  
m. st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział  
Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego.  
Kapitał zakładowy 10 000 zł.

**Zdrowie po 50-tce** jest chroniony prawem autorskim. Przedruk bez zgody wydawcy jest zabroniony, z wyjątkiem cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Informacje zawarte w *Zdrowie po 50-tce* są publikowane w celu informacyjnym i nie mogą być traktowane jako indywidualne porady lecznicze. Zalecamy, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kuracji skonsultować się z lekarzem lub terapeutą. Wydawca nie ma intencji wchodzenia ze swoimi Czytelnikami w relację lekarz – pacjent. Wydawca nie odpowiada za niezawodność, skuteczność ani za poprawne korzystanie z informacji zawartych w *Zdrowie po 50-tce*, ani za problemy zdrowotne, które mogą wystąpić na skutek omawianych terapii.

## Czy zapalenie dziąseł prowadzi do chorób serca?

**Ryzyko, że zachorujesz na serce, rośnie aż o 70%, jeśli zapominasz o tej codziennej czynności.**

„Twoja jama ustna jest połączona z resztą ciała” – wyjaśnia Anthony Lacopino, dziekan wydziału stomatologii Uniwersytetu Manitoba (Kanada). „To, co dzieje się w jamie ustnej, może mieć znaczący wpływ na funkcjonowanie wszystkich narządów. Działa to w obie strony: wszystko, co dzieje się wewnątrz naszego ciała, znajduje odzwierciedlenie w stanie zdrowia jamy ustnej”<sup>1</sup>.

Koniecznie zachowuj właściwą higienę jamy ustnej, ponieważ istnieje coraz więcej dowodów na to, że stan zębów i dziąseł wpływa na ogólny stan zdrowia.

Związek między chorobami dziąseł a chorobami układu krążenia może nie wydawać się oczywisty. Jednak przewlekłe stany zapalne dziąseł są głównym czynnikiem prowadzącym do rozwoju miażdżycy tętnic (czyli powstawania złogów w tętnicach), która z kolei przyczynia się do zawału serca.

Podczas prowadzonego w Szkocji badania, którego wyniki opublikowano w 2010 r., stwierdzono, że częstotliwość szczotkowania zębów ma znaczący wpływ na ryzyko zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego. Badacze dowiedli, że u osób, które nie

dbają o higienę jamy ustnej, ryzyko chorób układu krążenia jest o 70% wyższe niż u osób, które szczotkują zęby dwa razy dziennie<sup>2</sup>. Badanie to potwierdza wyniki innego badania z kwietnia 2009 r., które wykazało „związek pomiędzy paradontozą (stanem zapalnym dziąseł) a arteriosklerozą (miażdżycą)”<sup>3</sup>.

Odkrycie to jest kolejnym powodem, aby założyć, że chorobom serca można zapobiegać niewielkim nakładem pracy. W tym przypadku – zwykłym myciem zębów.

### W jaki sposób zapalenie dziąseł prowadzi do chorób serca?

Trzeba pamiętać, że zapalenie dziąseł ma wpływ na kości szczęki i zuchwy oraz otaczające je tkanki. Tą drogą bakterie z łatwością przedostają się do krwiobiegu, powodując stany zapalne ścian naczyń krwionośnych.

Organizm zaczyna wytwarzać cholesterol służący do „łatania” uszkodzonych ścian naczyń krwionośnych, co z kolei prowadzi do powstawania złogów w tętnicach, a tym samym do wzrostu ryzyka zawału lub udaru mózgu.

Tak więc najważniejsze jest zlikwidowanie przewlekłych stanów zapalnych i sy-

stematyczne szczotkowanie zębów, które eliminuje przyczyny zapalenia.

## Jak martwe zęby wpływają na Twoje zdrowie?

Istnieje jeszcze jedna, często ignorowana zależność pomiędzy stanem jamy ustnej a Twoim zdrowiem: martwe zęby, które mogą mieć poważny wpływ na Twoje ciało.

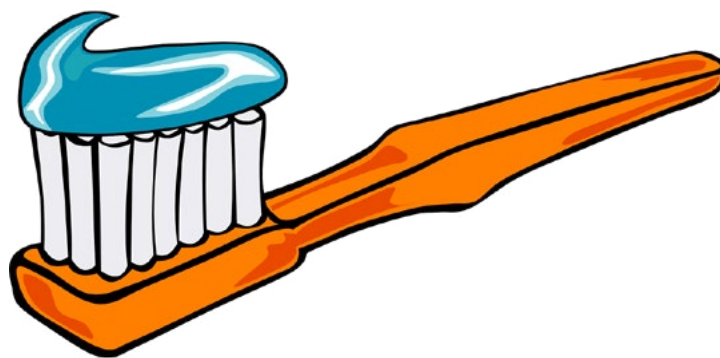
Doskonałe, choć mało znane, trwające 25 lat badanie prowadzone przez dr Westona Price'a opublikowane w 1923 r. dowiodły, że martwe zęby mogą prowadzić do przewlekłych chorób degeneracyjnych, takich jak: choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, artretyzm i reumatyzm, choroby mózgu i układu nerwowego. Mogłoby się wydawać, że martwy ząb to kłopot z głowy. Jednakże jest dokładnie na odwrót.

Zęby są takim samym narządem jak każdy inny. Miazga zęba wypełniająca korzenie oraz komorę zęba jest bogato unaczyniona i unerwiona. Martwy ząb może stać się siedliskiem bakterii powodujących przewlekły stan zapalny.

Dzieje się tak nawet wtedy, gdy martwy ząb nie wykazuje żadnych objawów infekcji. Powodem tego jest obecność bakterii anaerobowych (niepotrzebujących tlenu do życia), które nadal rozmnażają się wewnątrz martwego zęba.

## Martwy narząd w Twoim ciele

Toksyny uwalniane przez te bakterie mają niezwykle silne działanie. To tak, jakby w Twoim ciele pozostawał martwy lub zainfekowany narząd (na nieco mniejszą skalę).



Czym dłużej martwy ząb pozostaje w Twojej jamie ustnej, tym więcej pracy ma Twój układ odpornościowy. Antybiotyki nie działają, ponieważ bakterie chroni przed układem odpornościowym otaczająca je tkanka zęba.

W tkankach wokół wierzchołka korzenia martwego zęba tworzy się stan zapalny. Przez naczynia krwionośne i chłonne toksyny bakteryjne przedostają się do pozostałych narządów, mogąc powodować między innymi: choroby autoimmunologiczne, nowotwory, choroby kości, zespół jelita drażliwego, czy depresję.

Najlepszym sposobem na zapobieganie przewlekłym stanom zapalnym jest stosowanie diety, która nie zawiera produktów sprzyjających zapaleniom: utlenionego cholesterolu, rafinowanej mąki i cukru, kwasów tłuszczowych trans. Jedząc mniej cukru, hamujesz rozwój bakterii, które powodują próchnicę. Aby mieć pewność, że Twoje zęby i dziąsła są zdrowe, regularnie odwiedzaj swojego dentystę.

## Jak myć zęby we właściwy sposób?

Podczas mycia zębów pamiętaj, że zbyt długie i zbyt silne ich szczotkowanie przynosi więcej szkody niż pożytku. Grozi to uszkodzeniem szkliwa i dziąseł.

Ponadto nie zapominaj o czyszczeniu przestrzeni pomiędzy zębami.

Raz dziennie użyj irygatora wodnego, a dwa lub trzy razy w tygodniu zastosuj nici dentystyczne. Irygator jest lepszy od nici, ponieważ nie powoduje krwawienia dziąseł. Nie dochodzi więc do skaleczeń dziąseł i kontaktu otwartych naczyń krwionośnych z resztkami jedzenia, jak to ma miejsce w przypadku korzystania z nici dentystycznych i co może mieć katastrofalne skutki. Jednakże irygator wodny nie nadaje się do czyszczenia trudno dostępnych miejsc.

1. Dr A. Iacopino, wywiad z Paulą Spencer, «7 Things Your Teeth Say About Your Health», ze strony caring.com: <http://www.caring.com/articles/7-things-teeth-say-about-health>

2. de Oliveira C, et al. Toothbrushing, inflammation, and risk of cardiovascular disease: results from Scottish Health Survey. *BMJ*. 2010; 340:c2451. doi: 10.1136/bmj.c2451.

3. Seymour GJ, et al. Infection or Inflammation: The Link Between Periodontal and Cardiovascular Diseases. *Future Cardiol*. 2009; 5(1): 5-9. doi: 10.2217/14796678.5.1.5.

## W jakim stanie jest Twój nerw błędny?

**W ludzkiej czaszce ma swój początek aż dwanaście par nerwów (pozostałe wychodzą z rdzenia kręgowego).**

Przede wszystkim odpowiadają one za to, co dzieje się z twarzą i szyją, ale dziesiąty nerw czaszkowy sięga dużo dalej. Jest to tak zwany nerw błędny, który ma znacznie większy wpływ na Twoje ciało i umysł niż mógłbyś przypuszczać.

Aż w 80% Twój stan zdrowia zależy od... sposobu Twojego odżywiania, tego, jak sypiasz, poziomu Twojego stresu oraz od stanu środowiska, w którym żyjesz.

- 90% nowotworów bezpośrednio wiąże się z trybem życia: nieodpowiednim odżywianiem, paleniem tytoniu, brakiem ruchu i zanieczyszczeniem środowiska!
- Nieodpowiednia dieta ma wpływ na powstawanie nowotworów, cukrzycy typu 2, osteoporozy, chorób serca czy nawet zwyrodnieniowego zapalenia stawów (artroza)!
- Do tego jeszcze dochodzą skutki uboczne i interakcje lekowe, które są jedną z głównych przyczyn zgonów!
- Antybiotyki, antydepresanty, stany, leki przeciwbólowe i przeciwzapalne i inne toksyczne leki...  
**Są dla nich bezpieczne i skuteczne naturalne alternatywy!**

### Odprężające nerwy

Funkcje nerwowe, które pomagają ciału się rozluźnić i spowolnić rytm, nazywane są w nomenklaturze me-

dycznej układem przywspółczulnym, w odróżnieniu od układu współczulnego, który z kolei przygotowuje organizm do aktywności fizycznej lub intelektualnej.

Działa to w następujący sposób: Twoje ciało odczuwa czasem potrzebę natychmiastowej ucieczki lub obrony. W takich sytuacjach krew odpływa z organów pełniących funkcje, które nie są w danym momencie niezbędne do przetrwania, np. z żołądka, i przepływa do pracujących na pełnych obrotach serca, mięśni i mózgu. Reakcją tą steruje układ współczulny. Uwalnia on do organizmu substancję chemiczną aktywującą nerwy współczulne (tzw. neuroprzekaźnik): adrenalinę. Im wyższy poziom adrenaliny, tym bardziej jesteś czujny i gotowy do działania.

Gdy mija zagrożenie lub ustaje wysiłek i na nowo zostają podjęte normalne funkcje organizmu, ponownie uruchamia się układ przywspółczulny. Uspokaja on pracę serca, spowalnia oddychanie, z powrotem przekierowuje krew do układu trawiennego. Nerwy układu przywspółczulnego aktywuje inna substancja chemiczna (neuroprzekaźnik): acetylocholina.

Głównym nerwem układu przywspółczulnego jest nerw błędny.

Umożliwia on rozluźnienie ciała, spowalnia rytm serca, reguluje funkcje trawienne i sen. Gdy nerw błędny jest nadmiernie pobudzony, rozluźniamy się do tego stopnia, że nawet możemy zemdleć. Jest to tak zwane omdlenie wazowagalne, czyli

zwykła – na ogół niegroźna utrata przytomności.

Rozsądna stymulacja nerwu błędnego może jednak przynieść wiele korzyści.

### Coś więcej niż odprężenie

A zatem nerw błędny pomaga odprężyć się po wysiłku, poprawia trawienie, a nawet ułatwia sen. Jednak jego działanie na tym się nie kończy.

Ze względu na to, że 80% komórek układu odpornościowego znajduje się w jelitach, pobudzanie nerwu błędnego poprawia Twoje funkcje immunologiczne i działa przeciwzapalnie.

Stymulacja nerwu błędnego wspomaga również odchudzanie, ponieważ daje uczucie sytości, zmniejszając tym samym pokusę sięgania po jedzenie w poszukiwaniu przyjemności, pocieszenia czy sposobu na stres lub niepokój.

Doświadczalnie wykazano wreszcie – choć naukowcy nie potrafią jeszcze tego dokładnie wyjaśnić – że sztuczne pobudzanie nerwu błędnego pomaga wychodzić z depresji osobom, które nie zareagowały na inne formy leczenia. Ale uwaga: sztuczna stymulacja nerwu błędnego, czyli na przykład wszczepienie rozrusznika serca, powoduje również poważne działania niepożądane<sup>1</sup>.

### Jak stymulować nerw błędny w sposób naturalny?

Standardowo stymulacja nerwu błędnego polega na zabiegu chirur-

gicznym i wszczepieniu urządzenia przypominającego rozrusznik serca. Chociaż jest to skuteczne, jednak wiąże się z ryzykiem, dlatego lepiej pobudzać nerw błędny bez ingerencji chirurgicznej.

Lekarze znają wiele tak zwanych manewrów wagalnych, czyli czynności pobudzających nerw błędny, które stosuje się u pacjentów z przyspieszoną akcją serca (tachykardią) lub nadciśnieniem. Do czynności tych należą:

- wstrzymanie oddechu,
- położenie na twarzy mokrego i zimnego kompresu,
- silne uciśnięcie oczu (ucisk na gałki oczne),
- wypicie duszkiem szklanki zimnej wody,
- położenie się na pochyłej powierzchni głową w dół (pozycja Trendelenburga),

- napięcie mięśni brzucha jakbyśmy mieli otrzymać w niego cios.

Najlepszym sposobem na pobudzenie nerwu błędnego, jednocześnie utleniającym krew, są długie i głębokie wdechy z wydęciem brzucha. Taki nawyk może Ci także pomóc oprzeć się pokusie, gdy nachodzi Cię wilczy apetyt.

1. <http://bjp.rcpsych.org/content/189/3/282>.

## Chemioterapia: lista najbardziej toksycznych substancji dla mózgu

**Niektóre leki stosowane w chemioterapii wywierają długotrwały wpływ na funkcje poznawcze.**

Chemioterapia stosowana w leczeniu raka wywołuje wiele skutków ubocznych. Niektóre z nich utrzymują się bardzo długo, niekiedy nawet wiele lat. Część chorych zauważa, że wybrane leki długotrwale wpływają na ich pamięć, uwagę, koncentrację i zdolność wykonywaniu kilku czynności jednocześnie. Te objawy świadczą o tym, że leki ingerują w niektóre obszary mózgu.

Naukowcy po raz pierwszy porównali efekty oddziaływania na mózg różnych związków chemicznych wykorzystywanych w leczeniu raka piersi. Grupa kobiet stosujących chemioterapię od co najmniej dwóch lat, otrzymująca leki na bazie antracyklin (grupa związków chemicznych, które wymieniamy poniżej), cierpiała na zaburzenia pamięci. Kobiety otrzymujące inne leki nie miały tych dolegliwości.

Zapis aktywności mózgu wykazał słabszą aktywność konkretnej części mózgu oraz brak niektórych połączeń. Naukowcy twierdzą, że lek może powodować zapalenie lub stres oksydacyjny, co w efekcie skutkuje uszkodzeniem neuronów. Aby chronić swój mózg, lepiej nie stosować, o ile to możliwe, dalej wymienionych związków chemicznych: Idarubicyna, Doksorubicyna, Epirubicyna, Daunorubicyna, Piksantron, Mitoksantron.

Kesler SR, et al. Neurotoxic Effects of Anthracycline - vs Nonanthracycline-Based Chemotherapy on Cognition in Breast Cancer Survivors. JAMA Oncol. 2015; 2(2):185-92. doi: 10.1001/jamaoncol.2015.4333



# Czy chemiczne farbowanie włosów jest bezpieczne?

**Prawdopodobną przyczyną poważnych alergii mogą być produkty do włosów – do farbowania, do trwałej ondulacji.**

Warto wiedzieć, że klasyczne produkty do farbowania włosów zawierają sporą ilość silnych alergenów. Pamiętajmy, że są lotne i trafiają do organizmu poprzez drogi oddechowe. Te substancje są niebezpieczne, ale niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę.

## Czy farby chemiczne są niebezpieczne?

Naniesienie na głowę chemicznej farby do włosów jest jak nałożenie prawdziwej bomby z opóźnionym zapłonem! Związki chemiczne zawarte w barwnikach są bardzo małe i przedostają się przez skórę głowy do krwi. Kumulują się. A potem przychodzi taki dzień, gdy rozwija się poważna choroba. Oczywiście istnieją także inne czynniki wyzwalające chorobę, np. odżywianie lub zanieczyszczenia. Nagromadzenie tych wszystkich związków toksycznych w organizmie sprawia, że w pewnym momencie organizm jest nimi przepełniony.

## Jakich składników, powinny unikać osoby farbujące włosy?

Istnieje wiele badań naukowych wskazujących, że regularne farbowanie włosów może wywołać groźne alergie i zwiększać ryzyko nowotworów. Najbardziej narażeni są fryzjerzy, ale również wszystkie osoby, które rozjaśniają i farbuje włosy. WHO kilka



lat temu zakazała używania wielu substancji, które uznała za zbyt niebezpieczne. Jednak pozostały jeszcze inne preparaty, które także są podejrzewane o szkodliwe działanie. Chodzi w szczególności o parafenylenodiaminę (PPD). To składnik silnie uczulający, może wywołać poważne reakcje alergiczne. Wiele przypadków jego stosowania skończyło się dramatycznie. W ostatnim czasie 39-letnia Brytyjka zmarła na atak serca po nałożeniu brązowej farby zawierającej PPD, kupionej w supermarkecie. W przeszłości miała wykonany tatuaż henną, w której znajdowało się dużo PPD dla wzmocnienia koloru. Gdy kobieta nałożyła na włosy farbę z PPD, doszło do nagłego wstrząsu anafilaktycznego.

Groźnym alergenem jest także rezorcyna (rezorcynol), która dodatkowo zaburza gospodarkę hormonalną. Wszystkie farby chemiczne do włosów stwarzają realne ryzyko, ale

najgorsze są farby w ciemnych kolorach, ponieważ zawierają bardzo agresywne składniki. Koniecznie należy ich unikać. Są bardziej niebezpieczne niż wszystkie pozostałe.

## Czy farby roślinne są skuteczne? Czy można uzyskać wszystkie kolory, na jakie mamy ochotę?

Używanie roślin barwierskich (kory, kwiatów, liści itd.) do barwienia włosów jest stare jak świat! Należy stosować rośliny, które mają certyfikat bio. Są sproszkowane, aby dostępność barwników była jak największa. Część tych roślin pochodzi z Indii, ponieważ w tradycji ajurwedyjskiej istnieje wiele roślin, które stosuje się na włosy. Można robić z barwników mieszanki, aby uzyskać kolory blond, rude, kasztanowe, itd. Przykładowo, sproszkowana roślina amla – to indyjski proszek, który sprawia, że

kolor brązowy staje się bardziej intensywny, a stan włosów bardzo się poprawia. W zależności od tego, jaki efekt chce się uzyskać, można dodać mahoń, łupiny z orzecha włoskiego lub marzanę barwierską. Jeśli chce się uzyskać popielaty blond, należy zmieszać barwnik blond, barwnik popielaty i trochę czarnego.

### Czy można uzyskać bardzo wyszukane kolory w 100% naturalnie?

Oczywiście! Jest tylko jedno ograniczenie: jeśli jesteś brunetką, to za pomocą roślin nie przefarbujesz się na blond. Wtedy trzeba byłoby zrobić dekoloryzację z użyciem amoniaku lub innej substancji utleniającej. A to już czysta chemia...

Co zrobić, jeśli mamy już włosy ufarbowane za pomocą klasycznych produktów? Jak przejść na farbowanie roślinne?

Farby roślinne nadają się dla każdego. Korzyść polega na tym, że

barwniki roślinne „otulają” włos, co sprawia, że włosy są grubsze i mocniejsze. Rośliny nie tylko nadają kolor, ale także służą do pielęgnacji i poprawiają ogólny stan włosów.

Stosowanie chemicznych środków do farbowania włosów powodują ich wysuszenie. Dlatego należy najpierw oczyścić włosy. W tym celu trzeba zastosować maseczkę z glinki. Glinka jest dobrym produktem detoksykującym, ponieważ usuwa pozostałości substancji chemicznych. Skóra głowy wraca do równowagi, a włosy są oczyszczone. Efekt wizualny jest natychmiastowy. W zależności od osoby, niekiedy trzeba taką maseczkę zrobić jeszcze raz lub dwa razy w miesiącu, aby pozbyć się zupełnie wszystkich pozostałości sztucznych barwników. Wtedy można przystąpić do nakładania kolorów roślinnych. Trwa to 1,5 do 2 godzin, niekiedy dłużej jeżeli osoba z siwymi włosami chce mieć kolor ciemny. Po zakończeniu włosy są gładkie, miękkie i lśniące.

### Czy kolor na włosach utrzymuje się równie długo?

Tak, barwniki roślinne długo się trzymają, nawet lepiej niż produkty chemiczne. Bardzo dobrze wytrzymują agresywne czynniki zewnętrzne, typu słońce, basen itd. Włosy się nie odbarwiają i mamy dużo mniej odznaczające się odrosty. Bez problemu można utrzymać kolor przez 2 miesiące, podczas gdy farbowanie chemiczne trzeba powtarzać co miesiąc lub co półtora miesiąca!

### Czy farby roślinne są łatwe do zastosowania samodzielnie, w domu?

Takie farbowanie jest bardzo proste. W sklepach ekologicznych istnieją produkty w pełni roślinne. Trzeba jednak być ostrożnym i nie ufać wyłącznie napisom na opakowaniu, ale uważnie sprawdzać listę składników.

## Odkrycie naturalnego sposobu na impotencję

Proste rozwiązania zawarte w żywności i trybie życia. Impotencja może wynikać z różnych powodów, jednak jedną z podstawowych przyczyn jest nieprawidłowe funkcjonowanie naczyń krwionośnych dostarczających krew do penisa. Już wcześniejsze badania wykazywały, że skutecznym sposobem na poprawę erekcji jest spożywanie świeżych produktów i niespożywanie jedzenia przetworzonego przemysłowo.

Niedawno powstało kolejne badanie, które prowadzono przez 8 lat na grupie ponad 25 tysięcy mężczyzn. Wykazano, że u mężczyzn poniżej 70. roku życia, którzy spożywali najwięcej określonych owoców, ryzyko impotencji było niższe o 19%. Chodzi o następujące owoce: truskawki, borówki, jabłka, gruszki i owoce cytrusowe. Są łatwo dostępne w Polsce – do dzieła.

Cassidy A, et al. Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction. Am J Clin Nutr. 2016; 103(2): 534-41. doi: 10.3945/ajcn.115.122010.

# Jak utrzymać aksamitne gardło przez cały rok?

**Drapanie w gardle, odczucie pieczenia w trakcie mówienia lub przełykania... Ten zwykły ból gardła w większości przypadków występuje w ostrym zapaleniu gardła na tle infekcyjnym, jednym z elementów zapalenia nosogardzieli (przeziębienia). Są to drobne i niegroźne dolegliwości, jednak wcale nie musimy na nie zachorować.**

## Co możesz zrobić, aby złagodzić ból?

1. Przede wszystkim trzeba usuwać wydzielinę z nosa. Powinieneś starannie oczyszczać nos, używając jednorazowych chusteczek do nosa, przepłukiwać jamę nosową roztworem fizjologicznym 0,9% NaCl, do którego możesz dodać ampułkę zawierającą srebro (mikroelement).
2. W pomieszczeniu umieść nawilżacz powietrza lub postaw na grzejniku pojemnik w wodą, a najlepiej zastosuj dyfuzor oparty na zimnej dyfuzji. Do takiego dyfuzora możesz wlać 5 kropli olejku eterycznego *ravintsara* (*Cinnamomum camphora* ct cyneol) lub cytrynowego (*Citrus limon*).
3. Aby zmniejszyć zapalenie, możesz też wybrać pastylki do ssania na bazie propolisu lub miód, aby ułatwić przełykanie.
4. Wysuszona błona śluzowa gardła zwiększa odczucie pieczenia, dlatego należy pić. Picie ułatwia usuwanie wirusów i zmniejsza ryzyko wystąpienia drażniącego kaszlu! Postaraj się wybierać głównie gorące napoje słodzone

miodem. Świetnie sprawdzi się np. dobra gorąca herbatka sporządzona z wyciśniętej połowy cytryny i łyżki miodu. Jest smaczna i naprawdę skuteczna. Pij ją przez słomkę, aby zwiększyć kontakt z bolącym gardłem. Za to unikaj alkoholu, potraw zbyt kwaśnych, zbyt ostrych i zbyt słonych, ponieważ mogą podrażniać śluzówkę.

5. Chroń gardło przed zimnem, owijając je szalikiem, i unikaj przeciągów.
6. Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczeń, które zwykle są wtedy bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz. Unikaj dymu papierosowego, ponieważ jest bardzo drażniący.

## Co proponuje fitoterapia i aromaterapia?

Istnieją rośliny na schorzenia dróg oddechowych, które są bogate w śluz roślinny, działają zmiękczająco i łagodząco. Do takich roślin zaliczamy np. **prawoślaz lekarski** (*Althaea officinalis*) – liście i kwiaty, a także korzeń, **ślaz dziki** (*Malva sylvestris*) – kwiaty i liście, **dziewannę drobnokwiatową** (*Verbascum thapsus*) – kwiaty, oraz **mak polny** (*Papaver rhoeas*) – płatki. Zmniejszają ból, rozrzedzają wydzielinę i łagodzą niewielki kaszel. Zaleca się stosować je w postaci naparu.

### NAPAR ŁAGODZĄCY

- prawoślaz lekarski 50 g,
- ślaz dziki 50 g,
- dziewanna drobnokwiatowa 40 g,
- mak polny 40 g.

Wlej 1 litr wrzącej wody na 20 g mieszanki i przykryj. Czas zaparzania 10 minut. Odcedź i pij przez słomkę w ciągu dnia, nie podgrzewając (możesz przechowywać w termosie). Osłódź miodem eukaliptusowym. Uzyskany napar jest pyszny!

### NAPARY O DZIAŁANIU GOJĄCYM

Aby wyleczyć drobne uszkodzenia powstające w gardle pod wpływem kaszlu, można sobie pomóc, stosując rośliny o działaniu gojącym, takie jak nagietek lekarski.

Możesz także pić następującą herbatkę ziołową:

- eukaliptus (liście) 30 g,
- mirt (liście) 30 g,
- sosna zwyczajna (pączki) 40 g,
- tymianek (kwitnące szczyty pędów) 20 g.

Weź 20 g mieszaniny na 500 ml wody, gotuj przez 5 minut, odstaw do zaparzenia na 10 minut, odcedź i pij po filiżance 3 razy dziennie.

### PASTYLKI Z PROPOLISEM

Propolis nie jest rośliną, ale substancją żywiczną, zbieraną przez pszczoły z pąków niektórych drzew. Służy pszczołom do uszczelniania ścian ula. Chroni pszczoły przed bakteriami, grzybami, pleśnią, drożdżami itd. Zawiera dużo flawonoidów, dlatego pobudza siły obronne organizmu i działa silnie antyseptycznie, w szczególności w leczeniu bólu gardła! Jednak uwaga, propolisu nie należy stosować w przypadku alergii na produkty pszczele.

### MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Na choroby gardła bardzo skutecznie mogą działać olejki eteryczne,



zwłaszcza te o działaniu przeciwwirusowym i immunostymulującym, np. *ravintsara* (*Cinnamomum camphora* ct cyneol). Ravintsara w języku malgaskim oznacza „dobry liść”. To drzewo z rodziny wawrzynowatych, pochodzi z Madagaskaru, a jego liście są podobne do wawrzynu, z tym że nie są pofałdowane na brzegach. Ten olejek eteryczny uzyskuje się głównie w porze suchej, metodą destylacji liści z parą wodną. Ma doskonałe właściwości immunostymulujące, dlatego zapobiega przeziębieniom. Działa także przeciwwirusowo w obrębie górnych dróg oddechowych i uszu.

- Profilaktycznie wmasuj ten olejek eteryczny w nadgarstki (możesz wtedy wdychać go, wachając swoje nadgarstki!).
- Warto także zastosować go w przypadku infekcji wirusowej: 1 kropla olejku eterycznego rozcieńczona w miodzie akacjowym (lub w tabletkę neutralnej), 3 razy dziennie przez 7 dni.

**Uwaga!** Nie stosować u dzieci poniżej 5. roku życia, kobiet w ciąży i karmiących piersią, chyba że lekarz zaleci inaczej.

## ROŚLINY IMMUNOSTYMULUJĄCE

Możesz także zastosować rośliny immunostymulujące, takie jak **jeżówka purpurowa** (*Echinacea purpurea*) – korzeń. Tę roślinę znali rdzenni Indianie Ameryki Północnej, którzy stosowali ją do leczenia ukąszeń przez węża i leczenia ran. W XIX wieku była najczęściej stosowaną rośliną w Stanach Zjednoczonych. Jej korzeń zerwany wiosną, po czterech latach uprawy rośliny, zawiera wiele składników aktywnych o właściwościach immunostymulujących. Wśród nich wyróżnić można poli-

sacharydy, które chronią komórki przed wirusami, a także alkaloidy o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwzapalnych. Zaleca się kurację z użyciem jeżówki na początku zimy lub wtedy, gdy organizm jest osłabiony z powodu powtarzającego się stresu.

Możesz ją stosować w różnej postaci:

- w kapsułkach (2 kapsułki rano przez 7 dni),
- jako EPS (wyciąg roślinny standaryzowany) lub SIPF (wyciąg płynny ze świeżych roślin): połącz jeżówkę (działa immunostymulująco, przeciwwirusowo, antibakteryjnie i gojąco) z cyprysem.

## GEMMOTERAPIA

Dobre efekty daje także leczenie za pomocą embrionalnych części roślin, macerowanych w rozcieńczonej glicerynie:

- Pączki jodły pospolitej (*Abies pectinata*) macerat glicerynowy w rozcieńczeniu 1 do 10 oraz
- Pączki porzeczki czarnej (*Ribes nigrum*) macerat glicerynowy w rozcieńczeniu 1 do 10.

Pij 25 kropli każdego preparatu, rozcieńczone w herbatce ziołowej, 3 razy dziennie przez 7 dni.

## OLEJKI ETERYCZNE JAKO DODATKOWA POMOC

Stosuj 3 razy dziennie po 1 kropli olejku eterycznego z **cyprysu wiecznie zielonego** (*Cupressus sempervirens*), rozcieńczonej w jednej łyżeczce miodu akacjowego (udroźni struny głosowe w stanie zapalnym i złagodzi suchy kaszel).

- Cyprys wiecznie zielony (*Cupressus sempervirens*) to drzewo pochodzące z Azji, o szaro-brązowej

korze i bardzo drobnych liściach zebranych na szczytach gałązek. Te duże drzewa w kształcie piramidy są zawsze zielone. Główne działanie olejku eterycznego cyprysowego to przede wszystkim udrażnianie naczyń żylnych i limfatycznych, działanie ściągające, a także udrażnianie strun głosowych. Pomaga na kaszel spastyczny, suchy, któremu często towarzyszy bezgłos. Tego olejku należy unikać w przypadku nowotworów hormonozależnych, a także u kobiet w ciąży, karmiących piersią i u małych dzieci. Nie stosować go dłużej niż 7 dni.

- Możesz także przygotować plaster z glinki, o grubości 1 cm, do którego dodaje się 2 krople olejku eterycznego cyprysowego rozcieńczonego w jednej łyżeczce oliwy z oliwek. Nałóż na gardło i zdejmij, dopiero jak wyschnie. W przypadku silnego bólu w trakcie przełykania polecam następującą mieszaninę, która ma większe działanie przeciwbólowe:

- 3 ml olejku eterycznego z cyprysu,
- 1 ml olejku eterycznego z lawendy spiki (*Lavandula latifolia spica*),
- 1 ml olejku eterycznego z eukaliptusa cytrynowego (*Eucalyptus citriodora*).

Dodaj 2 krople mieszaniny do 1 łyżeczki miodu akacjowego. Stosuj przez 7 dni, 3 razy dziennie po posiłku (należy ssać powoli).



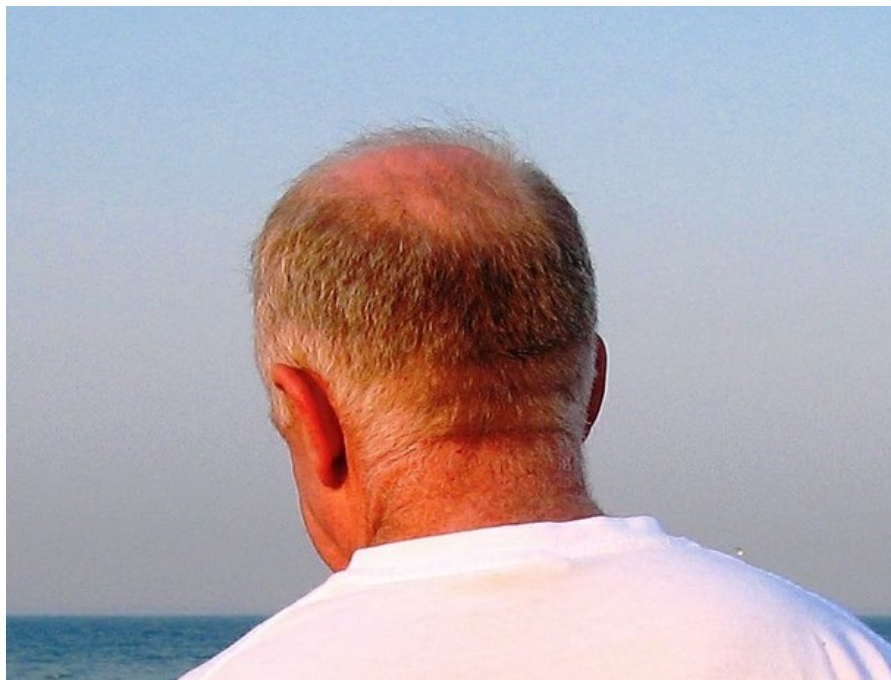
# Łysienie

**Włosy dużo o nas mówią. Zmiana fryzury pozwala nam poczuć się odmienionym, dlatego wypadanie włosów jest źródłem stresu. Zwłaszcza dla mężczyzn, u których łysienie może się pojawić bardzo wcześnie. Jednak nie musi tak być. Istnieją rośliny, które mogą pomóc powstrzymać wypadanie włosów.**

Wypadanie włosów u mężczyzn może wynikać z wielu przyczyn. Predyspozycje genetyczne pełnią w tym przypadku istotną rolę. Fizjologiczną przyczyną, uznawaną za najbardziej prawdopodobną przyczynę łysienia, jest nadmiar hormonów męskich. Mówimy wówczas o tzw. łysieniu androgenowym. I właśnie na czynnik hormonalny chcemy zwrócić szczególną uwagę.

W wieku 25 lat łysienie dotyka 25% mężczyzn i dochodzi do 50% u mężczyzn w wieku 50 lat<sup>1</sup>. Łysienie zawsze rozwija się w ten sam sposób. Najpierw przerzedza się wierzchołek głowy. Wypadanie włosów postępuje, aż stopniowo tworzy się tzw. tonsura, która się powiększa w kierunku przedniej części głowy. Ostatecznie zostaje jedynie tzw. korona, czyli włosy rosną tylko na skroniach i karku.

Powodem łysienia androgenowego jest nadmiar dihydroksyt testosteronu (DHT), który jest pochodną testosteronu. Testosteron przekształca się w DHT pod wpływem enzymu o nazwie 5-alfa-reduktaza, wytwarzanego przez gruczoł krokowy, jądra, nadnercza i mieszki włosowe. DHT nadmiernie przyspiesza wzrost włosów w taki sposób, że włos rośnie krótszy i cieńszy niż zazwyczaj. Mieszek włosowy zbyt szybko więc



wykorzystuje pulę 25–30 cykliów i zaczyna się łysienie. Jednak tak być nie musi. Są rośliny, które mogą spowolnić, a nawet zatrzymać utratę włosów.

## Palma, którą lubią mężczyźni

Innymi słowy, rośliny zajmują miejsce tych hormonów, wiążą się z ich receptorami i uniemożliwiają przyłączanie się prawdziwych hormonów. W ten sposób uniemożliwiają im działanie.

Dotychczas powstało tylko jedno badanie, w którym wykazano, że ekstrakt lipidowo-sterolowy z owoców palmy sabałowej w połączeniu z beta-sitosterolem (fitosterolem powszechnie występującym w wielu roślinach) daje poprawę u 6 na 10 mężczyzn cierpiących na łysienie<sup>2</sup>. To obiecujące wyniki, jednak aby potwierdzić skuteczność, potrzebne są kolejne badania.

Cykl włosa jest stosunkowo długi. Kuracja powinna trwać kilka miesięcy, aby przekonać się, czy roślina przynosi pozytywne efekty, czyli spowalnia wypadanie włosów lub zapoczątkowuje odrastanie włosów.

## Kuracja palmą sabałową

Rekomendowane dawki na jedną kurację:

- Ekstrakt standaryzowany na zawartość 85% lub 95% kwasów tłuszczowych i steroli: 160 mg 2 razy dziennie, lub
- Jeśli nie masz powyższego ekstraktu, sproszkowane owoce: od 350 mg do 450 mg dziennie.

1. <http://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/beaute/les-cheveux/la-calvitie-n-est-plus-une-fatalite.html>

2. Prager N, et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial to determine the effectiveness of botanically derived inhibitors of 5-alpha-reductase in the treatment of androgenetic alopecia. J Altern Complement Med. 2002; 8(2): 143-52.

# Nie czekaj i samodzielnie rób okłady

**Obecnie wraca moda na okłady – z liści kapusty, lawendy, imbiru, glinki. Nie ma chyba łatwiejszego sposobu, aby pomóc sobie złagodzić różne dolegliwości. Poznaj tę wracającą do łask wiedzę naszych przodków.**

## Co to jest okład?

To preparat o konsystencji masy, „papk”, nakładany na skórę. Zazwyczaj grubą warstwę takiej masy nanosi się na obszar skóry, mniejszy lub większy, i pozostawia od 10 minut do 1 godziny, a w niektórych przypadkach nawet na całą noc.

Okłady możemy wykonywać w różnym celu, m.in. aby złagodzić ból w miejscu po skręceniu lub złamaniu, oczyścić ranę, odblokować oskrzela, zatrzymać krwawienie... W dzisiejszych czasach niewątpliwie najbardziej znane są okłady z glinki. Jednak istnieje wiele roślin, które możemy wykorzystać, aby pomóc sobie na różne dolegliwości.

## Jak to działa?

Nie ma bardzo szczegółowych wyjaśnień naukowych, dlaczego okłady są skuteczne, ale można przywołać kilka ewidentnych faktów. Rozróżnijmy na początku dwa główne działania: działanie naturalnych składników aktywnych oraz działanie termiczne, gdyż okłady mogą być gorące, ciepłe/letnie lub zimne:

- **Działanie temperatury:** pod wpływem ciepła dochodzi do miejscowego rozszerzenia naczyń krwionośnych oraz poprawy krążenia krwi. Gorące okłady łagodzą skurcze i napięcia. Zim-

no działa przeciwnie, zwęża naczynia krwionośne, pomaga na przekrwienia i stłuczenia. Przydaje się w przypadku zranień i urazów. Zmniejsza ostre bóle w chorobie zapalnej stawów oraz te wynikające z zapalenia nerwu. Okłady letnie/ciepłe zazwyczaj stosowane są na bóle przewlekłe, niewynikające z zapalenia. Tak naprawdę dobór temperatury zależy przede wszystkim od subiektywnego odczucia osoby. Okład ma być przyjemny. Pamiętaj, na obszary wrażliwe na zimno, np. kręgosłup, wątroba lub brzuch, konieczny jest okład gorący/ciepły lub przykryty termoforem.

- **Działanie składników aktywnych:** przez skórę łatwo przenikają i wchłaniają się składniki aktywne. Dlatego można wykorzystać antyseptyczne, ściągające, łagodzące, remineralizujące lub przeciwzapalne właściwości roślin, aby celować w określoną dolegliwość. Czasami można sięgać nawet po rośliny wywołujące zaczerwienienie skóry lub podrażniające obszar skóry pod okładem (do takich roślin zaliczamy np. gorczycę, ostrą paprykę, imbir). W odpowiedzi na podrażnienie, do danego obszaru dopływa więcej krwi i limfy, aby szybciej dostarczyć substancje przeciwzapalne, przeciwciała i inne elementy układu odpornościowego. W chorym obszarze ciała szybciej wtedy przebiega leczenie, „drenowanie” i złagodzenie dolegliwości.

Dzięki tym dwóm połączonym działaniom okłady oddziałują bezpośrednio na skórę (np. łagodzą skórę po

oparzeniu, po ukąszeniu), a także na głębiej położone tkanki ciała (pomagają na bóle stawów lub mięśni, na obrzęki, drogi oddechowe itp.). Dlatego naniesienie okładu często przynosi ogólną ulgę i pomaga zadbać o siebie.

## Środki ostrożności oraz przeciwwskazania do stosowania okładów gorących

- Nanosząc gorący okład, zawsze istnieje ryzyko poparzenia, dlatego należy zachować ostrożność!
- Zawsze najpierw sprawdź, czy w Twoim przypadku nie ma żadnych przeciwwskazań do użycia gorących okładów. Przykładowo, nie wolno ich stosować w trakcie gorączki, większości stanów zapalnych, bólu brzucha niewiadomego pochodzenia albo chorób sercowo-naczyniowych.
- Należy unikać gorących okładów u osób w bardzo podeszłym wieku oraz osób z zaburzeniami psychicznymi.
- Jeśli nie wiesz, na co chorujesz, zanim zdecydujesz się na tę metodę, skonsultuj się z lekarzem.
- Gorących okładów nie wykonujemy u dzieci poniżej 7. roku życia. U nich stosujemy okłady ciepłe/letnie (poniżej 38C).
- Złota zasada: gorący okład naniesiony na skórę powinien zawsze być odczuwany jako przyjemny.



### PRZECIWKASZLOWY OKŁAD Z LNU

**Wskazania:** kaszel mokry lub spastyyczny, zapalenie oskrzeli, przeziębienie, bóle zmniejszające się pod wpływem ciepła, np. w kręczu karku lub w napięciach mięśniowych.

**Działanie:** rozgrzewa, pobudza krążenie krwi, rozrzedza krew, zmiękcza (rozluźnia tkanki). Len w postaci mąki przydaje się w mieszaninach z roślinami, ponieważ daje lepszą konsystencję i dłużej utrzymuje ciepło.

**Sposób przygotowania:** 4 lub 5 łyżek mąki lnianej rozmieszaj z odrobiną wrzącej wody, aż uzyskasz odpowiednią, papkowatą konsystencję. Gorącą masę nanieś na czystą tkaninę, gazę lub dwa listki ręcznika papierowego. Przykryj tym samym. Skóra nie powinna bezpośrednio stykać się z mieszaniną. Połóż na skórę, uprzednio upewnij się, czy nie jest za gorąca, aby się nie oparzyć.

Jeśli chcesz, aby okład dłużej zachował ciepło, możesz na nim położyć termofor. Całość trzymaj tak długo, jak długo odczucie jest przyjemne.

Można powtarzać 2 lub 3 razy dziennie, przez wiele kolejnych dni, w zależności od potrzeb. Daną porcję lnu

można wykorzystać tylko raz. Mąka lniana w postaci odtłuszczonej jest dostępna w aptece. Można także samodzielnie zmielić nasiona lnu lub zrobić okład z całych nasion. W tym drugim przypadku okład będzie dłużej utrzymywał ciepło, dzięki zawartości oleju, ale nie uzyskasz konsystencji takiej, jaką ma mąka.

### OKŁAD Z KAPUSTY PRZECIW ZAKAŻENIOM

**Wskazania:** stłuczenia, infekcje (ropień, zanokcica, czyrak, rana z zakażeniem), rwa kulszowa, kolka nerkowa, zapalenie oskrzeli, choroby reumatyczne, bóle głowy, obrzęk piersi.

**Działanie:** udrażnia, działa przeciwpalnie i silnie bakteriobójczo.

**Sposób przygotowania:** weź kilka liści świeżej kapusty, np. kapusty białej lub jarmużu (nie stosuj kapusty czerwonej, gdyż pozostawia plamy!). Usuń nerw środkowy z każdego liścia. Umyj liście i roznij je, używając wałka do ciasta, aż będzie wypływał z nich sok. Nanieś 3 warstwy na dany obszar ciała, owiń bandażem elastycznym. Aby liście były bardziej miękkie, zanim użyjesz wałka, możesz je zblanszować przez kilka sekund.

Na bóle głowy możesz wykonać „kask” z liści kapusty! Aby się nie przesuwający, użyj elastycznego bandaża lub chustki. „Modne” są także „staniki” z liści kapusty: kobietom karmiącym pomogą na obrzęki piersi i zapobiegają zakażeniom. Trzeba je trzymać około 1 godziny.

### OKŁAD Z CEBULI ŁAGODZI BÓLE

**Wskazania:** ból gardła, przekrwienie wątroby, bóle stawów, hemoroidy, bóle miesiączkowe, zapalenie ucha, rany, oparzenia.

**Działanie:** przeciwbólowe, antyseptyczne, udrażniające.

**Sposób użycia:** drobno posiekaj odpowiednią ilość cebuli (aby warstwa na skórze miała grubość 1 cm). Posiekaną cebulę zeszkluj kilka minut na patelni. Rozłóż na gazę lub tkaninę, zawiąż. Nanieś gorący okład na dany obszar, owiń bandażem elastycznym, a następnie lnianym materiałem lub szalikiem. Pozostaw na skórze od 15 minut do 1 godziny. Powtarzaj tyle razy, ile to konieczne.





## OKŁAD Z GORCZYCY NA UKŁAD ODDECHOWY

**Wskazania:** „zajęte” drogi oddechowe, zapalenie oskrzeli, bóle reumatyczne.

**Działanie:** wywołuje zaczerwienienie skóry, odblokowuje/udrażnia.

**Sposób przygotowania:** przygotuj okład z mąki lnianej, według instrukcji podanej wcześniej. Gdy będzie ciepły/letni, posyp go mąką z gorczycy i nanieś na skórę. Pozostaw przez 15–20 minut. Trzeba monitorować reakcję skóry i konieczne zdjąć okład, jeśli skóra reaguje zbyt mocno (gdy pojawia się odczucie „palenia”). O tym należy pamiętać, ponieważ część wrażliwych osób nie jest w stanie znieść podrażniającego działania gorczycy. Jeśli przytrzymałbyśmy okład zbyt długo, naprawdę oparzyłby skórę.

**Uwaga.** Okładu z gorczycy nie stosujemy u dzieci poniżej 10. roku życia.

## NIEZASTĄPIONY OKŁAD Z GLINKI

Glinka ma tak wiele właściwości, że moglibyśmy napisać o niej całe odrębne opracowanie. Jest bardzo dobrze tolerowana przez skórę, zmniejsza wiele dolegliwości bólowych lub stanów zapalnych. Jej siła absorpcji jest większa niż bariera skórna. Gdy glinka wysycha,

wchłania wszystko, co się wokół niej znajduje: toksyny, zapalenie, zakażenie. Do przygotowania okładów wykorzystuje się zazwyczaj zieloną glinę Illite lub Montmorillonite, w postaci sproszkowanej, pokruszonej albo w tubce, gotową do użycia. Poniżej wymieniamy zaledwie kilka z możliwych zastosowań.

**Wskazania:** zapalenie stawów, zwyrodnieniowa choroba stawów, oparzenie (również słoneczne), egzema, ropień, owrzodzenie żylne.

**Działanie:** remineralizuje, detoksykuje, rewitalizuje, oczyszcza.

**Sposób przygotowania:** zieloną glinę wymieszaj z wodą. Zaczekaj, aż masa nabierze dość gęstej i plastycznej konsystencji, nadającej się na okład (w przypadku pokruszonej gliny zazwyczaj trzeba poczekać 20 minut). Na gazę nanieś warstwę glinki, grubości od 1 do 2 cm, przykryj drugim kawałkiem gazy. Połóż na skórę, przykryj kolejną gazą oraz bandażem elastycznym lub tkaniną, aby całość się nie przesuwała. Pozostaw na co najmniej godzinę. Glinka nie powinna zbyt mocno wyschnąć. Jeśli za mocno „ciągnie”, trzeba zdjąć okład. Glinkę można zamiast wody nasączyć naparem roślinnym lub hydrolatem. Wtedy wzbogaca się o właściwości roślin. Można także dodać 4–6 kropli olejku eterycznego, np. golterowego (*Gaultheria pro-*

*cumbens*) na bóle stawów lub lawendowego (*Lavandula angustifolia*) na oparzenia słoneczne.

**Uwaga** na przeciwwskazania do stosowania olejków eterycznych, gdyż niektórych nie używa się na skórę lub nie mogą ich stosować określone grupy osób.

## OKŁADY ZE ŚWIEŻYCH ROŚLIN

Aby świeże rośliny mogły zadziałać, muszą uwolnić składniki aktywne. W tym celu możesz je rozetrzeć w moździerzu. Następnie tak przygotowane rośliny należy rozłożyć na gazę i nanieść bezpośrednio na skórę. Aby utrzymać całość, możesz owinąć folią spożywczą, bandażem elastycznym lub tkaniną. Można także użyć jakiejś substancji wiążącej, np. mąki lnianej, z kozieradki, jęczmiennej, żytniej albo z otrąb pszennych lub owsianych.

## OKŁADY Z SUSZONYCH ROŚLIN

Można je kupić w aptekach lub sklepach zielarskich. Posiekaj rośliny na drobne kawałki i zalej je niewielką ilością wrzącej wody. Wymieszaj, aż uzyskasz masę. Nanieś tak samo, jak w przypadku świeżych roślin. Możesz dodać substancję wiążącą lub nie.

## Owoce rokitnika korzystne dla serca

Bardzo popularny w sklepach ze zdrową żywnością produkt, jakim są owoce rokitnika, okazuje się naprawdę korzystny dla zdrowia. Wyniki metaanalizy\* wskazują, że

codzienne spożywanie owoców rokitnika wyraźnie zmniejsza poziom cholesterolu i trójglicerydów, czyli dwóch markerów wskazujących na stan układu

sercowo-naczyniowego. Te korzyści przypisywane są działaniu zawartych w rokitniku fitozwiązków, w szczególności flawonoidów i beta-sitosterolu.

\* Guo X, et al. Effect of sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides* L.) on blood lipid profiles: A systematic review and meta-analysis from 11 independent randomized controlled trials. Trends Food Sci Tech. 2017; 61: 1–10.



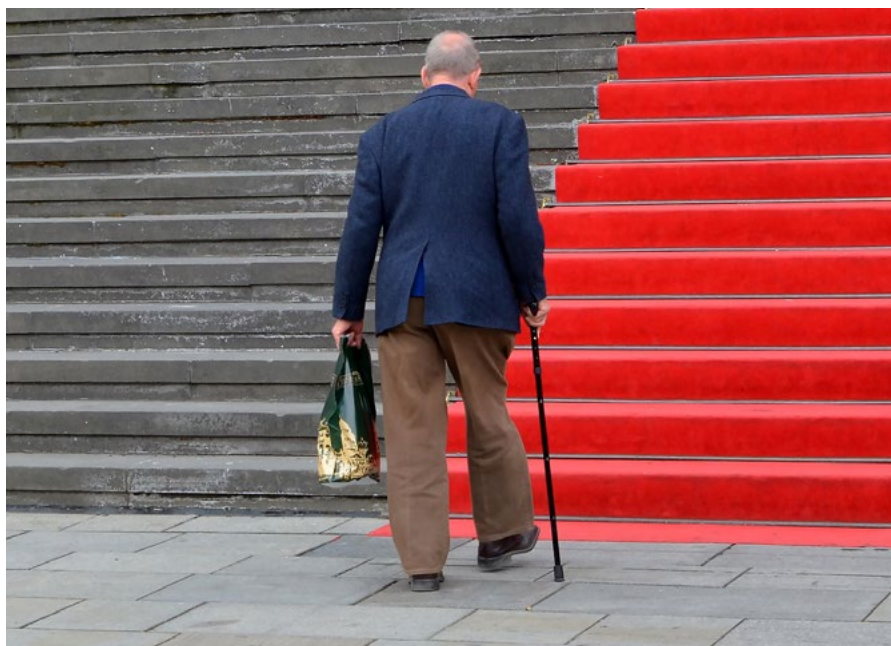
# Dlaczego koniecznie powinieneś biegać po schodach!

Jak zachować doskonałą kondycję fizyczną po 80. roku życia? Zazwyczaj sądzimy, że aby uzyskać takie efekty, trzeba dużo trenować przez większą część życia. Trzeba sobie uświadomić, że już od 30. roku życia nasze mięśnie zaczynają się zmniejszać. Podobnie jest ze stanem kości: w wieku 50 lat są słabsze mniej więcej o 30%. Starzeje się też układ sercowo-naczyniowy, układ oddechowy. Serce i płuca stają się mniej wydolne.

Innym aspektem związanym z wiekiem, o czym niewiele się mówi, jest spadek motywacji i chęci walki. Z wiekiem człowiek w mniejszym stopniu akceptuje trudności, trudniej mu przekraczać własne granice, zaakceptować zadyszkę.

Prawdopodobnie tu należy szukać sekretu długotrwałego utrzymania kondycji fizycznej. Niezależnie od wieku, zdolność fizyczną nabywamy zawsze w ten sam sposób: poprzez trening. A ten jest trudny i męczący, dlatego skłania organizm do adaptacji poprzez zwiększanie swoich możliwości, wtedy trudniejsze ćwiczenia stają się możliwe, a stare ćwiczenia, które początkowo były trudne, stają się łatwiejsze. Sportowcy nazywają ten mechanizm „nadkompensacją”.

Niestety nie zawsze łatwo znaleźć potrzebną motywację. Wraz z wiekiem nasz stan zdrowia nie zawsze pozwala nam na aktywność fizyczną, nawet łagodną.



## Czy chodzenie po schodach jest sportem? Czy jest zdrowe, np. dla kolan?

Chodzenie po schodach dobrze wpływa na układ krążenia i wzmacniania mięśnie. Szczególnie mięśnie pośladkowe. Nawet bieganie nie ma aż takiego wpływu na pośladki. Podczas wchodzenia podnosimy nogę wyżej niż przy zwykłym marszu czy biegu, a wtedy następuje rozciągnięcie mięśnia pośladkowego. Kiedy stawiamy stopę na stopień, następuje jego skrócenie. Oprócz tego angażujemy mięśnie ud i podudzia. Jeśli dołożymy ruch rąk, wtedy pracują także stawy barkowe.

Jeśli będziemy chodzić co dwa schodki, to jeszcze bardziej wzmocnimy mięśnie. Na schody możemy też wskakiwać i robić na nich przysiady.

Schodzenie też jest korzystne dla sylwetki, bo wzmacnia mięśnie ud,

ale trzeba uważać, żeby nie spaść. Trzeba także pilnować tego, żeby rzepka kolanowa była w jednej linii ze stopą.

Kolano jest narządem ruchu, które utrzymuje ciężar ciała i działa jak amortyzator. Poniższe ćwiczenia, pozwolą Ci wzmocnić mięśnie nóg i uniknąć kontuzji kolana:

- **Trenuj siad narciarski.** Oprzyj się o ścianę, tak aby uda i łydki tworzyły kąt prosty, stopy oprzyj mocno na podłodze. Wytrzymaj w tej pozycji od 1 do 3 minut.
- **Prostuj nogi w siadzie z obciążeniem** (przymocuj woreczki nad kostką). Wzmacniasz w ten sposób mięsień czworogłowy.
- **Wzmocnij mięśnie tylne uda.** Zginaj nogi z obciążeniem leżąc na brzuchu.
- **Zadbaj o mięsień brzuchaty łydki.** Wspinaj się naprzemiennie na palce, trenuj na stepie.

## Pora wykorzystać schody

Po to aby poprawić kondycję fizyczną. W tym przypadku, jak w innych aktywnościach fizycznych, kluczowe jest wykonywanie ćwiczeń stopniowo.

Wejść na jedno piętro budynku lub na część schodów na zewnątrz (około 20 stopni schodów), następnie zejść powoli, w swoim rytmie. Jeśli przy schodach jest poręcz, to idealnie, możesz z niej korzystać. Odpocznij, głęboko oddychaj, a następnie powtórz. Zrób dwie serie dziennie. Jeśli czujesz, że jedno piętro jest dla Ciebie za proste, dodaj kolejne. W miarę

upływu tygodni, serce i całe ciało się przystosują. Wówczas możesz zwiększyć do 3 serii, potem robić 4 serie itd.

## 5 porad jak się zmotywować się do wysiłku fizycznego

Jeśli trudno Ci znaleźć motywację, oto 5 prostych wskazówek, które możesz wprowadzić do swojego codziennego życia:

- Poproś przyjaciela, aby ćwiczył na schodach razem z Tobą.
- Korzystaj z każdej nadarzającej się okazji do aktywności fizycznej: wchodź po schodach, idź na zakupy pieszo, zamiast jechać samochodem, baw się z wnukami, wychodź na spacer z psem, wprowadź dodatkowe ruchy do swojego codziennego życia.
- W notesie zapisuj swoje postępy. Notuj każdą swoją aktywność fizyczną i zauważaj progres.
- Słuchaj audiobooków w trakcie spacerowania na łonie natury.
- Jeśli pogoda nie sprzyja spacerom, włącz muzykę i tańcz!

## Niezachwiane, silne wsparcie dla naszej odporności: czarnuszka siewna!

Przegląd literatury naukowej potwierdza, że czarnuszka siewna (*Nigella sativa*) pozytywnie wpływa na wspomaganie i przywracanie naturalnych sił obronnych organizmu. W wielu badaniach wykazano, że ekstrakty z nasion czarnuszki siewnej mają zdolność modulacji zapalenia i odpowiedzi odpornościowej. To prawdopodobnie efekt działania tymochinonu, jej składnika aktywnego<sup>1</sup>. Autorzy stwierdzają, że ekstrakty czarnuszki siewnej dają obiecujące możliwości, które mogłyby zostać wykorzystane w leczeniu stanów zapalnych, alergii, a także chorób autoimmunologicznych i nowotworów.



W ostatnio opublikowanym badaniu wykazano, że miejscowe stosowanie oleju z czarnuszki (w miejscu założonego wenflonu) jest skuteczne w zapobieganiu zapalenia żył wywołanemu przez podawaną dożylnie chemioterapię<sup>2</sup>.

1. Majdalawieh AF, et al. Immunomodulatory and anti-inflammatory action of *Nigella sativa* and thymoquinone: A comprehensive review. *Int Immunopharmacol.* 2015; 28(1): 295-304. doi: 10.1016/j.intimp.2015.06.023.

2. Behnamfar N, et al. The effect of *nigella sativa* oil on the prevention of phlebitis induced by chemotherapy: a clinical trial. *Biomedicine (Taipei).* 2019; 9(3): 20. doi: 10.1051/bmdcn/2019090320.



## PYTANIA I ODPOWIEDZI

dr n. med. Jolanta Sawicka-Powierza, lekarz chorób wewnętrznych,  
lekarz rodzinny, angiolog z ponad 30-letnim doświadczeniem zawodowym

*Przy każdej zmianie pory roku  
miewam małą depresję. To  
powoduje okropny niepokój,  
który wywołuje dolegliwości  
w obrębie żołądka. Homeopatia  
na mnie nie działa. Mam zamiar  
zacząć pić napary z pokrzywy?  
Czy mogę stosować coś jeszcze?*

*Elżbieta 64, Inowrocław*

Trzeba odróżnić małą depresję od niepokoju, ponieważ mogą mieć różne przyczyny i wymagać różnego leczenia. Męczennica lub melisa mogą być przydatne w obu przypadkach, aby obniżyć poziom stresu i niepokoju, zwłaszcza po to, aby nie wywoływały problemów z żołądkiem. Jeśli spadek nastroju łączy się ze spadkiem sił i ze smutkiem, być może warto zastosować dziurawiec (*Hypericum perforatum*).

Aby zmniejszyć napięcia w okolicy splotu słonecznego, skutecznie działa zastosowany miejscowo olejek eteryczny ylang-ylang (*Cananga odorata*). 2 krople olejku rozcieńcza się w 4 kroplach oleju roślinnego, np. z orzechów laskowych lub z jojoba. Należy wmasować w splot słoneczny, masując w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara.

**Uwaga!** Wielu leków nie można łączyć z dziurawcem. Dlatego jeśli stosuje Pani jakiegokolwiek leczenie farmakologiczne, proszę skonsultować się z farmaceutą.

*Moja mama od kilku lat zażywa  
statyny, a od niecałego roku ma  
poważne problemy z pamięcią.  
Dużo wiadomo o skutkach  
ubocznych statyn. Czy mogą  
także wpływać na pamięć?*

*Bogumiła 61, Braniewo*

Działanie statyn polega na blokowaniu syntezy cholesterolu w organizmie. Ten mechanizm działania ma zmniejszać złoży w tętnicach, a dzięki temu zmniejszać ryzyko wystąpienia problemów sercowo-naczyniowych. Jednak cholesterol pełni w organizmie wiele funkcji. Jest elementem struktury błon komórkowych w mózgu. Prawdopodobnie dlatego w wielu badaniach zauważono, że osoby zażywające statyny mają więcej problemów z pamięcią niż inni.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI

*Co zamiast paracetamolu mogę zastosować na ból głowy, jaki pojawia się sporadycznie, na przykład pod koniec bardzo intensywnego dnia?*

*Alicja 57, Rzeszów*

Na sporadycznie występujący ból głowy można zastosować jedną (tylko jedną) kroplę nierozcieńczonego olejku eterycznego mięty pieprzowej (*Mentha piperita*), na czoło i skronie. Bardzo szybko pojawia się efekt orzeźwienia i działanie drażniące. To może zmniejszyć bóle głowy w wielu przypadkach.

Jeśli częstą przyczyną bólu głowy jest stres, dobrą rośliną w celach profilaktycznych będzie różeniec górski, który ma w tym przypadku potwierdzoną skuteczność. Należy go stosować przez kilka tygodni.

W celach profilaktycznych można także rozważyć zastosowanie roślin, które poprawiają trawienie, np. rozmaryn, albo roślin antystresowych, np. majeranku lub męczennicy, w postaci naparu lub wyciągu płynnego.

**Uwaga!** Mięty pieprzowej nie należy stosować u dzieci, kobiet w ciąży, kobiet karmiących ani u osób chorych na padaczkę. Uważaj na opary olejku eterycznego, ponieważ są drażniące dla oczu. Przeciwwskazaniem do stosowania różenca górskiego jest ciąża, karmienie piersią, choroba afektywna dwubiegunowa oraz stosowanie leków psychostymulujących.

*Od dawna zastanawiam się nad pewną istotną kwestią i mam nadzieję, że będziecie potrafili mi odpowiedzieć. Często piszecie o roślinach, które działają detoksykująco na wątrobę, na organizm. Tak się składa, że usunięto mi pęcherzyk żółciowy. Czy istnieją przeciwwskazania do stosowania tego rodzaju roślin? Czy mogę je stosować bez obaw? Dziękuję za odpowiedź oraz za Wasze czasopismo, które uważam za bardzo ciekawe.*

*Anna 72, Warszawa*

Podstawowe i ważne pytanie brzmi: do czego służy pęcherzyk żółciowy?

Ten mały „woreczek” przez cały dzień zbiera żółć wytwarzaną w wątrobie. W trakcie posiłku, w którym spożywamy tłuszcze, pęcherzyk za pośrednictwem hormonu otrzymuje informację, aby się skurczył i uwolnił zawartą w nim żółć. Wówczas żółć może spełnić swoją rolę, czyli trawić tłuszcze, ułatwiać pasaż jelitowy, alkalizować treść pokarmową po tym, jak opuściła kwaśne środowisko żołądka, a także odżywiać florę jelitową.

Kwestia druga: co się dzieje, gdy nie ma pęcherzyka żółciowego? Większość osób, którym usunięto pęcherzyk, trawi oczywiście mniej sprawnie. Żółć nie wylewa się w dużej ilości w trakcie posiłku, ale nieśmiało sączy się przez cały dzień. Osobom, które nie mają pęcherzyka, polecam stosowanie roślin o działaniu żółciotwórczym, czyli zwiększających przepływ żółci. Z kolei zioła żółciopędne nie zadziałają w ogóle lub zadziałają słabo, ponieważ ich zadaniem jest wywołanie kurczenia się pęcherzyka, co w tym przypadku jest bezużyteczne.

Roślinami o działaniu głównie żółciotwórczym są: karczoch, mniszek lekarski, dymnica i rozmaryn. Można je stosować przed każdym posiłkiem, regularnie, naprzemiennie, po miesiącu zmieniając. Te rośliny zastąpią (w naturalny sposób) pracę pęcherzyka żółciowego.