

**Bajkalina - broń
przeciwno
nowotworom**
str. 7

**Sirtfood, czyli dieta
na całe życie**
str. 14

Jak rozpoznać Hashimoto

str. 4

**Lecznicza moc
kurkuminy**
str. 16

**Po co nam
kolagen?**
str. 12

YANGO

Stworzona z myślą o osobach narażonych na stres, chcących wesprzeć układ nerwowy, poprawić pamięć i koncentrację oraz zwiększyć pokłady energii.



Harmonijne połączenie adaptogenów w formie wydajnych ekstraktów:

- tarczycza bajkalska
- ashwagandha
- korzeń maca
- cytryniec chiński
- żeń-szeń syberyjski

plus specjalna mieszanka naturalnych antyoksydantów Oxy Protect™, która gwarantuje zachowanie pełnej świeżości składników.

Adaptogeny poprawiają pamięć, koncentrację, motywację oraz kreatywność. Pomagają organizmowi lepiej radzić sobie ze stresem, niwelują zmęczenie psychiczne, zmienny nastrój, drażliwość, niepokój, a nawet są pomocne w walce z depresją czy nerwicą.

SPIS TREŚCI

Hashimoto - indywidualny przebieg i nietypowe objawy	4
Wielowymiarowe działanie bajkaliny	6
Borelioza, czyli choroba z Lyme	8
Zakwaszenie organizmu - zachwiana równowaga	10
Rola kolagenu w organizmie	12
Sirtfood, czyli dieta na całe życie	14
Akupunktura - metoda lecznicza prosto z Chin	15
Lecznicza moc kurkuminy	16

Ten magazyn to tylko część naszej działalności. Setki artykułów z zakresu dietetyki, medycyny naturalnej i zdrowego stylu życia znajdziesz na stronie **yango.pl**

ZACHOWAJ ZDROWIE NA DŁUŻEJ

Artykuły z zakresu medycyny naturalnej pomogą Ci w codziennej trosce o zdrowie. Posiadać rzetelną wiedzę o właściwym bilansowaniu diety. Sprawdź, co możesz zrobić dla zachowania równowagi psychicznej i sprawności umysłu. Dowiedz się, jakie naturalne substancje mają potencjał do prewencji lub leczenia różnorodnych schorzeń i problemów zdrowotnych.

LECZENIE KONWENCJONALNE POZOSTAWIA WIELE DO ŻYCZENIA

XXI wiek to czas, gdy na każdym kroku towarzyszą nam choroby cywilizacyjne. Choć medycyna konwencjonalna opracowała leki na wiele schorzeń dręczących ludzki gatunek, można poddawać w wątpliwość skuteczność niektórych metod. Niepokojące wydają się też powikłania, czy efekty uboczne spowodowane stosowaniem specyficznych leków. Nie sposób pominąć kwestię leczenia nowotworów, a dokładniej chemioterapii i radioterapii, po których to układ odpornościowy jest bardzo osłabiony, co często jest tragiczne w skutkach, gdyż osłabiony organizm często nie może bronić się skutecznie przed czyhającymi zewsząd zagrożeniami. Głównym problemem medycyny konwencjonalnej jest fakt, iż skupia się ona bezpośrednio na rozwiązywaniu problemów ze zdrowiem, często pomijając kwestię o wiele bardziej istotną – przyczynę powstania choroby.

MEDYCYNA NATURALNA – REALNA ALTERNATYWA

Medycyna niekonwencjonalna skupia się z kolei na przyczynie problemu, co jest o wiele bardziej efektywne długoterminowo. Wielu schorzeń i przypadłości można uniknąć, opóźnić ich wystąpienie, lub złagodzić ich przebieg. Trzeba jednak wziąć zdrowie we własne ręce – zacząć się nim interesować, poszerzać wiedzę z zakresu medycyny naturalnej, poznawać nowe metody leczenia. Jeśli sami nie potraktujemy swojego zdrowia poważnie, nikt tego za nas nie zrobi.



yango_pl



yango.suplementy

Zdjęcia za uzgodnionym wykorzystaniem z właścicielami profili Instagram: gosia_korzystamyznatury | antek_smykiewicz wojtstyl | wikakrol.mindfultravel | cl666a | wojti_gotuje | scarletday | dominika.donna | simplybypaula

Wydawca nie odpowiada za błędy oraz pomyłki w druku. Bank zdjęć: Depositphotos.

Materiał nie stanowi poradnika samodzielnego leczenia.

Wydawca: YANGO Sp. z o.o. Granitowa 3/14, 02-681 Warszawa. Dane kontaktowe: yango@yango.pl tel. +48 731 005 507.



Hashimoto – indywidualny przebieg i nietypowe objawy

Hashimoto to choroba autoimmunologiczna, w przebiegu której układ odpornościowy atakuje tarczycę.

Choroba Hashimoto (ang. Hashimoto's thyroiditis), inaczej: autoimmunizacyjne przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy (ang. chronic lymphocytic thyroiditis) lub wole limfocytarne, to choroba autoimmunologiczna, czyli taka, w przebiegu której układ odpornościowy niszczy własne komórki i tkanki, w tej chorobie atakuje tarczycę. Limfocytowe zapalenie tarczycy prowadzi w konsekwencji do niedoczynności tego gruczołu. Nazwa choroby pochodzi od nazwiska japońskiego chirurga Hakaru Hashimoto, który w 1912 roku jako pierwszy zdiagnozował ją i opisał.

Tarczycza

Jest to gruczoł wydzielania wewnętrznego umiejscowiony u podstawy przedniej części szyi, tuż pod skórą. Tarczycza produkuje: tyroksynę T4, która następnie ulega w wątrobie przemianie w aktywniejszą formę – trójjodotyroninę T3 – są to hormony niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Gruczoł tarczowy wytwarza również trzeci hormon – kalcytoninę. Zapewniają one zarówno niezakłócony przebieg procesów fizjologicznych, jak i odporność psychiczną.

Najistotniejszą rolę odgrywają T3 i T4

1. Hormon T3 bierze udział w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów, wspomagając procesy glukogenezę, glikogenolizy i lipogenezę w wątrobie oraz stymulując lipolizę we krwi. Jest więc niezbędny do prawidłowego przebiegu procesów przemiany materii.
2. T3 umożliwia mineralizację, która z kolei warunkuje wzrost kości.
3. T3 pobudza proces rozwoju mózgu, warunkując podział i wzrost nowych neuronów i dendrytów.
4. Oba hormony przyspieszają akcję serca.
5. T4 umożliwia rozpad tłuszczów do kwasów tłuszczowych i glicerolu oraz pomaga przy wchłanianiu glukozy z przewodu pokarmowego.
6. T4 bierze udział w procesie oddychania.
7. T4 zapewnia odpowiedni rozmiar i grubość błony śluzowej macicy, co jest istotnym czynnikiem decydującym o płodności, stymuluje też laktację.

Jak rozpoznać Hashimoto

W początkowym stadium niezwykle trudno zdiagnozować limfocytarne zapalenie gruczołu tarczowego. Objawy są bardzo różne, trudne do sklasyfikowania jako jeden zespół symptomów wskazujących na Hashimoto, dlatego łatwo pomylić tę chorobę z innymi. Diagnozę można postawić dopiero w zaawansowanym stadium. Dochodzi wówczas do znacznego, wyczuwalnego dotykem powiększenia tarczycy, która staje się mniej lub bardziej twarda i często na jej powierzchni pojawiają się charakterystyczne guzki. Z biegiem czasu wole może zarówno nadal się powiększać, jak i zatrzymać na pewnym etapie wzrostu. W dalszym przebiegu dochodzi do nadprodukcji hormonów tarczycy, czyli nadczynności tego gruczołu (jest to proces krótkotrwały), które z kolei przechodzi w niedoczynność gruczołu.

Choroba może dawać wiele bardzo zróżnicowanych objawów. Przewlekłe zmęczenie i osłabienie, problemy z pamięcią i koncentracją, obniżony nastrój, rozdrażnienie, ciągły lęk lub nawet ataki paniki, zaburzenia osobowości czy depresja to symptomy ze strony układu nerwowego. U dzieci dodatkowo może dojść do zaburzeń w prawidłowym rozwoju psychicznym z ADHD (nadpobudliwością z deficytem uwagi) włącznie.

Typowo fizjologiczne dolegliwości z kolei to: tendencja do tycia, zaparcia, wzdęcia, nietolerancja laktozy i glutenu, łuszcząca się skóra głowy i jej świąd, zawroty głowy, niskie ciśnienie krwi, drętwienie dłoni i przedramion (tzw. zespół cieśni nadgarstka), obrzęki pod oczami, wypadanie włosów oraz obfite miesiączki, niskie libido i problemy z zajściem w ciążę.

Choroba często współwystępuje z cukrzycą, celiakią (ostrą w przebiegu nietolerancją glutenu), chorobami wątroby, endometriozą, bielactwem nabytym, łysieniem i chorobą Addisona (niedoczynnością kory nadnerczy). Przewlekłe zapalenie tarczycy współwystępujące z niedoczynnością kory nadnerczy to zespół Schmidta. Zespół Carpentera z kolei stwierdza się przy jednoczesnym występowaniu choroby Hashimoto, cukrzycy i choroby Addisona.

Przyczyny podstępnej choroby

Najważniejszym pierwiastkiem, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy, jest jod. To jego niedobory prowadzą do – niejednokrotnie bardzo poważnych – zaburzeń funkcjonowania tego gruczołu dokrewnego.

Przyczyną choroby Hashimoto może być niewystarczająca ilość jodu w organizmie.

Inną ważną substancją dla tarczycy jest witamina D, która oprócz umożliwiania prawidłowego wchłaniania i wykorzystania wapnia warunkuje odporność, a przez to zapobiega występowaniu chorób autoimmunizacyjnych, dlatego może mieć duże znaczenie w ich leczeniu.

Trzecią z przyczyn choroby może być podłoże genetyczne – u 50% osób, których członkowie rodziny mieli problemy z gruczołem tarczowym diagnozuje się podwyższone stężenie przeciwciał przeciw-tarczycowych.

U podłoża choroby mogą leżeć również zakażenia bakteryjne i

wirusowe, a raczej powikłania po nich oraz choroby psychiczne (często skłonności są dziedziczne). Przewlekłe zapalenie tarczycy pojawia się najczęściej u kobiet w okresie dojrzewania lub przekwitania oraz w ciąży, czyli w trakcie wzmożonej aktywności hormonalnej organizmu, co też może być przyczyną choroby. Innym czynnikiem może być osłabienie układu immunologicznego przez laktozę, gluten lub długotrwałe zażywanie leków.

Metody diagnostyczne

Postawienie trafnej diagnozy możliwe jest niestety dopiero w bardziej zaawansowanym stadium choroby. W pierwszej kolejności ocenia się wielkość gruczołu tarczowego podczas zwykłego badania palpacyjnego. Pacjent kierowany jest na badanie USG, a laboratoryjnie oznacza się poziom przeciwciał we krwi:

- anty-TPO – skierowanych przeciwko peroksydazie tarczycowej, enzymowi biorącemu udział w syntezie hormonów tarczycy;
- anty-TG (antytyreoglobulinowych) – skierowanych przeciwko tyreoglobulinie, białku hormonalnemu zawierającemu T3 i T4, którego funkcją jest ich wiązanie i magazynowanie;
- anty-TSHR (inaczej anty TSHR, anty-TSHRab lub anty-TRAb) – skierowanych przeciwko receptorowi TSH, czyli tyreotropinie – hormonowi produkowanemu przez przysadkę mózgową, który nasila produkcję hormonów tarczycy (T3 i T4) oraz powoduje zwiększenie masy gruczołu tarczowego.

Testy krwi obejmują też określenie stężenia hormonów TSH, T3 i T4, aby ocenić stopień niedoczynności gruczołu. Jeżeli interpretacja wyników wszystkich powyższych badań nadal nie jest jednoznaczna, można wykonać biopsję (pobranie wycinka gruczołu tarczowego i jego ocena laboratoryjna).

Leki i inne środki zaradcze

Zdiagnozowaną chorobę Hashimoto leczy się środkami farmakologicznymi zawierającymi hormony tarczycy, wyrównującymi stężenie TSH, T3 i T4 we krwi. Zalecana jest również odpowiednia dieta eliminująca: gluten (mieszanie białek roślinnych: gluteniny i gliadyny) zawarty w zbożach (pszenica, żyto, owies czy jęczmień), laktozę zawartą w mleku krowim i cukier. Należy spożywać produkty wysokobiałkowe (poza mlekiem i jego przetworami), np. chude mięso, ryby i rośliny strączkowe, oraz produkty bogate w błonnik pokarmowy (bezglutenowe kasze, płatki, mąkę np. z kukurydzy, amarantusa, gryki, ryżu, prosa, siemienia lnianego), który stymuluje mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i wpływa również na pobudzenie tarczycy. Warto uświadomić sobie, że zarówno w chorobie Hashimoto, jak i w każdej innej chorobie, dobrze zbilansowana dieta obfitująca w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste (u osób z Hashimoto koniecznie bezglutenowe) i zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) jest jednym z elementów leczenia.

Bibliografia:

1. Brakebusch L., Heufelder A., Jak żyć z Hashimoto?, Pro Medica Media, Warszawa 2011
2. Choroba Hashimoto – co trzeba o niej wiedzieć?, online: <http://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,choroba-hashimoto-ob-jawy-diagnostyka-leczenie,artykul,1663393.html>, dostęp [19.03.2018]



Wielowymiarowe działanie bajkaliny - ekstraktu tarczycy bajkalskiej

Tarczyca bajkalska przede wszystkim dzięki zawartości flawonoidów zawdzięcza swoje korzystne oraz wspierające działanie na pracę organizmu.

Niepozornie wyglądające rośliny często są prawdziwymi skarbnicami zdrowia. Trafnym przykładem na poparcie tej tezy jest przypadek tarczycy bajkalskiej, zwanej bajkaliną. Osiąga ona wysokość kilkudziesięciu centymetrów i wytwarza drobne kwiaty o niebieskofioletowej barwie. Bajkalina zawdzięcza swoją sławę nie walorom estetycznym, lecz wyjątkowo licznym właściwościom prozdrowotnym.

Tarczyca bajkalska rośnie na suchych, nasłonecznionych glebach wschodniej Azji. Zgodnie z tradycjami dalekowschodniej medycyny naturalnej szczególną efektywność leczniczą przypisuje się suszonemu, rozdrobnionemu korzeniowi rośliny. Jej właściwości zdrowotne przypisuje się głównie flawonoidom – szacuje się, że w sproszkowanym korzeniu bajkaliny jest ich ponad 40.

Wsparcie w walce z infekcjami

Pierwotnie w medycynie naturalnej wykorzystywano przede wszystkim przeciwwirusowe działanie bajkaliny – stosowana była głównie jako środek prewencji i zwalczania wirusowego zapalenia wątroby.

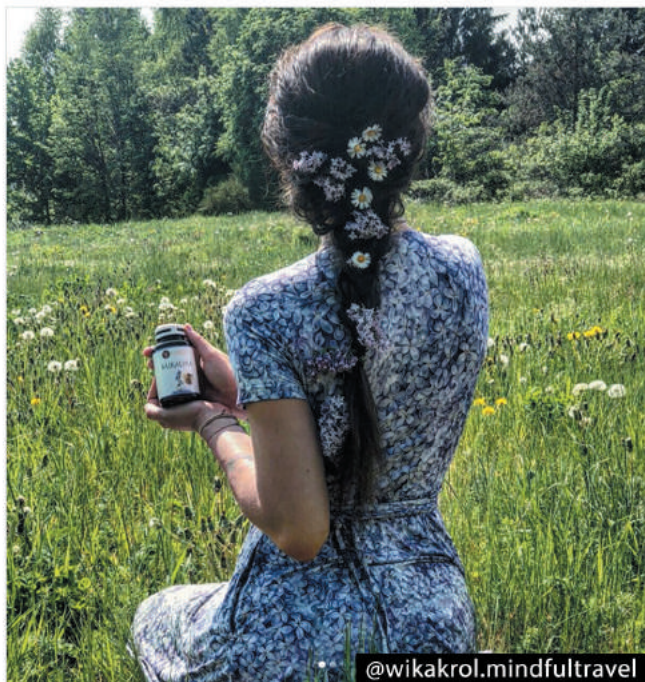
Współczesne badania potwierdziły efektywność rośliny w zwalczaniu wirusów grypy, wirusa RSV, a nawet wirusa HIV. Co więcej, tarczyca bajkalska zdaje się działać również antybakteryjne – analizy świadczą o skuteczności zawartych w roślinie flawonoidów w hamowaniu rozwoju bakterii z grup *Escherichia coli*, *Salmonella paratyphi* czy *Helicobacter pylori*.

Zdrowie jamy ustnej

Przeciwbakteryjne działanie tarczycy bajkalskiej nie kończy się na eliminowaniu infekcji przewodu pokarmowego. Naukowcy podkreślają istotną rolę rośliny w profilaktyce próchnicy, gdyż zawarte w niej flawonoidy odpowiadają za zwalczanie głównego indykatora procesu próchniczego – bakterii *Streptococcus mutans*. Ponadto z uwagi na przeciwzapalne działanie bajkalina bywa wykorzystywana w prewencji i leczeniu chorób przyzębia. Warto zwrócić uwagę na fakt, że w badaniach potwierdzono przeciwrzybicze działanie tarczycy bajkalskiej, co uzasadnia jej rolę w profilaktyce oraz terapii grzybiczych chorób jamy ustnej.

Pomoc w codziennym biegu

Badania dowodzą, że związki zawarte w bajkalinie oddziałują na receptory GABA-ergiczne występujące w mózgu. Działając podobnie jak przy pobudzeniu receptora przez neuroprzebieżnik, tarczyca bajkalska może pomagać w uspokojeniu i rozładowaniu stresu. Bajkalina oddziałuje na receptory GABA-A, bez skutków ubocznych charakterystycznych dla substancji wpływających na aktywację układu GABA-ergicznego.



@wikakrol.mindfultravel

Obserwacje kliniczne sugerują skuteczność tej rośliny w poprawianiu jakości snu i kuracji bezsenności. Obecnie prowadzone są badania mające na celu potwierdzenie bądź wykluczenie tych spekulacji.

Naturalne wspomaganie pamięci

Obecne w tarczycy bajkalskiej flawonoidy odpowiedzialne są za poprawienie czynności hipokampu i stymulowanie tworzenia nowych połączeń nerwowych. Przedmiotem wielu testów jest rola przeciwzapalnych właściwości bajkaliny w leczeniu choroby Alzheimera. Co ważne, obserwacje wskazują, że specyficzne dla rośliny związki chemiczne odpowiedzialne są za rozwój neuronów w rejonach mózgu dotkniętych zniszczeniami.

Broń przeciwko nowotworom

Badania wskazują, że spożywanie ekstraktów z korzenia i kwiatów tarczycy bajkalskiej ma działanie silnie przeciwrakowe, szczególnie w przypadku guzów jelit i piersi. Metabolity związków chemicznych obecnych w roślinie mogą pobudzać komórki nowotworowe do apoptozy – programowanej śmierci.

Co więcej, regularne spożywanie rośliny podnosi ilość i aktywność limfocytów T, które zapobiegają formowaniu się guzów nowotworowych już na wczesnych etapach. Działające antyoksydacyjnie flawonoidy znacząco zmniejszają ilość wolnych rodników, które mogą być odpowiedzialne za powstawanie niektórych rodzajów nowotworów.

Dla pięknej skóry

Antyalergiczne, przeciwzapalne i łagodzące działanie bajkaliny bywa wykorzystywane w naturalnej pielęgnacji skóry. Roślina odpowiedzialna jest za odżywienie i regenerację komórek naskórka. Flawonoidy, szczególnie wogonina i oroksylin A, wykazują silne działanie przeciwutleniające, co przekłada się na ochronę komórek naskórka i opóźnienie powstawania oznak starzenia. Obecnie badana jest rola bajkaliny w prewencji nowotworów skóry.

Tarczycza bajkalska może wykazywać nieznaczną toksyczność względem nadwrażliwej skóry – w przypadku wystąpienia zaczerwienienia, opuchlizny lub wysypki należy zaprzestać naskórnego stosowania rośliny i skonsultować z dermatologiem.



@scarletday

Bajkalina jako adaptogen

Adaptogenami nazywamy substancje, które pomagają zwalczać stres i zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia jego następstw. Za działanie adaptogenne tarczycy przede wszystkim odpowiadają zawarte w niej flawony, w tym bajkalina. O właściwościach adaptogennych tarczycy bajkalskiej decydują jej właściwości antyoksydacyjne oraz stymulujące układ odpornościowy.

Bibliografia:

1. Karpińska E., Właściwości przeciwzapalne i przeciwnowotworowe *Scutellaria baicalensis* Georgi, *Postępy Fitoterapii* 2010, vol. 4, s. 215–223, online.
2. Lee S. i in., *Schizandra chinensis* and *Scutellaria baicalensis* counter stress behaviors in mice, *Phytotherapy Research* 2007, vol. 21, p. 12, s. 11–19, online.
3. Sharma S. i Agarwal N., A review on herbs with antidepressant properties, *International Journal of Pharmacy and Therapeutics* 2011, vol. 2, p. 1, s. 24–36, online.



@yango_pl



Borelioza, czyli choroba z Lyme

Powszechnie wiadomo, że ukąszenie kleszcza może wiązać się z przykrymi konsekwencjami. Jedną z najczęściej występujących chorób odkleszczowych jest borelioza. Liczba zakażeń boreliozą wzrasta z roku na rok, w Polsce zaś aż 80% przypadków zachorowań przypada na okres od maja do listopada.

Poznaj wroga

Borelioza to przewlekła wieloukładowa choroba zakaźna wywołana przez bakterie kompleksu *Borrelia burgdorferi*. Zakażenie najczęściej następuje poprzez pokąsanie przez kleszcza z rodzaju *Ixodes*. W składzie śliny kleszcza znajdują się substancje lokalnie obniżające efektywność odpowiedzi układu immunologicznego, co ułatwia infekcję. Prawdopodobieństwo zakażenia zwiększa się wraz z długością żerowania pasożyta na skórze.

Rozpoznaj chorobę na czas

Nieleczona borelioza może skutkować poważnym zagrożeniem dla zdrowia i życia, dlatego szczególnie ważna jest wczesna diagnoza. Najbardziej swoistym i najczęściej występującym objawem choroby z Lyme jest rumień wędrujący – pojawiające się od tygodnia do trzech tygodni po ukąszeniu przez kleszcza zaczerwienienie przypominające oko bądź tarczę strzelniczą. Zewnętrzny pierścień rumienia zwiększa swą powierzchnię w szybkim tempie, dodatkowo mogą towarzyszyć mu świąd i pieczenie. Najczęściej po miesiącu zmiana samoistnie zanika.

Warto odnotować, że rumień pojawia się jedynie w 30–40% przypadków zakażenia boreliozą – brak pojawienia się zmiany skórnej nie jest zatem gwarantem bezpieczeństwa. Zaniepokojenie powinny budzić także: poczucie zmęczenia, osłabienie, bóle mięśniowe i stawowe.

Niebezpieczne powikłania

Zaniedbanie leczenia w początkowych stadiach choroby może skutkować rozsiaaniem bakterii wraz z krwią i infekcją różnych narządów. Dalsze symptomy choroby mogą objawić się po tygodniach, miesiącach, a nawet latach, co w połączeniu z niestałym zestawem objawów znacznie utrudnia szybką i trafną diagnozę. Nieleczona borelioza przechodzi w fazę przewlekłą, w której mogą nastąpić nieodwracalne uszkodzenia w układzie nerwowym, krwionośnym, ruchowym. Do powikłań nieleczonej choroby z Lyme należą:

- zapalenie opon mózgowych,
- zapalenie mózgu,
- zapalenie mięśnia sercowego,
- nawracające zapalenie stawów.

Leczenie konwencjonalne

W zwalczaniu bakterii kompleksu *Borrelia burgdorferi* skuteczne okazują się antybiotyki z grupy penicylin, cefalosporyn i tetracyklin. Długość kuracji antybiotykowej waha się zazwyczaj od trzech do czterech tygodni. Istotne jest, aby nie skracać samodzielnie czasu stosowania leków zaleconych przez lekarza, gdyż może prowadzić to do niepełnego wyleczenia choroby. Prawdłowo przeprowadzona terapia jest efektywna nawet w 90% przypadków.



Rumień wędrujący to najbardziej charakterystyczny objaw boreliozy, choć brak jego wystąpienia nie oznacza braku choroby.



Hashimoto – indywidualny przebieg i nietypowe objawy

Hashimoto to choroba autoimmunologiczna, w przebiegu której układ odpornościowy atakuje tarczycę.

Choroba Hashimoto (ang. Hashimoto's thyroiditis), inaczej: autoimmunizacyjne przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy (ang. chronic lymphocytic thyroiditis) lub wole limfocytarne, to choroba autoimmunologiczna, czyli taka, w przebiegu której układ odpornościowy niszczy własne komórki i tkanki, w tej chorobie atakuje tarczycę. Limfocytowe zapalenie tarczycy prowadzi w konsekwencji do niedoczynności tego gruczołu. Nazwa choroby pochodzi od nazwiska japońskiego chirurga Hakaru Hashimoto, który w 1912 roku jako pierwszy zdiagnozował ją i opisał.

Tarczycza

Jest to gruczoł wydzielania wewnętrznego umiejscowiony u podstawy przedniej części szyi, tuż pod skórą. Tarczycza produkuje: tyroksynę T4, która następnie ulega w wątrobie przemianie w aktywniejszą formę – trójiodotyroninę T3 – są to hormony niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Gruczoł tarczowy wytwarza również trzeci hormon – kalcytoninę. Zapewniają one zarówno niezakłócony przebieg procesów fizjologicznych, jak i odporność psychiczną.

Najistotniejszą rolę odgrywają T3 i T4

1. Hormon T3 bierze udział w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów, wspomagając procesy glukogenezę, glikogenolizy i lipogenezę w wątrobie oraz stymulując lipolizę we krwi. Jest więc niezbędny do prawidłowego przebiegu procesów przemiany materii.
2. T3 umożliwia mineralizację, która z kolei warunkuje wzrost kości.
3. T3 pobudza proces rozwoju mózgu, warunkując podział i wzrost nowych neuronów i dendrytów.
4. Oba hormony przyspieszają akcję serca.
5. T4 umożliwia rozpad tłuszczów do kwasów tłuszczowych i glicerolu oraz pomaga przy wchłanianiu glukozy z przewodu pokarmowego.
6. T4 bierze udział w procesie oddychania.
7. T4 zapewnia odpowiedni rozmiar i grubość błony śluzowej macicy, co jest istotnym czynnikiem decydującym o płodności, stymuluje też laktację.



Zakwaszenie organizmu – zachwiana równowaga

Właściwy poziom pH płynów ustrojowych warunkuje samopoczucie jak i sprawne funkcjonowanie poszczególnych układów.

Skala pH mieści się w zakresie od 0 do 14, gdzie 7 jest neutralną wartością (taki poziom pH ma czysta woda), pH poniżej 7 to odczyn kwasowy, powyżej – zasadowy (alkaliczny). Najbardziej kwaśny jest sok żołądkowy (pH=2), pozostałe płyny ustrojowe mogą mieć zarówno kwaśny, obojętny, jak i zasadowy odczyn. Wyjątek stanowi krew, której pH jest stale zasadowe; mieści się w zakresie od 7,35 do 7,45. Każde odchylenie od tej normy jest bardzo groźne dla zdrowia, poważnie zaburzyłoby wszystkie procesy życiowe. Ten niebezpieczny stan to kwasica, w której może dojść nawet do śmierci.

O zakwaszeniu natomiast mówimy wtedy, gdy do organizmu dostarczana jest zbyt duża ilość związków działających kwasotwórczo (obniżających pH) na pozostałe płyny ustrojowe – potrzebna jest wtedy dużo większa ilość energii, aby powrócić do stanu równowagi, co skutkuje wieloma dolegliwościami; głównie obniżoną odpornością.

Dlaczego dochodzi do zakwaszenia

W procesie trawienia pokarmy rozkładają się na podstawowe produkty metabolizmu: białka do aminokwasów, tłuszcze do wolnych kwasów tłuszczowych, a węglowodany do cukrów prostych. Oprócz tego jedzenie zawiera liczne witaminy i minerały oraz inne substancje. Istnieją pierwiastki tworzące grupy kwasowe w związkach (fosfor, siarka, chlor) oraz grupy zasadowe (magnez, wapń, sód, potas). Jeżeli w diecie przeważają związki kwasotwórcze, może dojść do nadprodukcji kwasów (m.in.: węglowego, siarkowego, fosforowego), które będą obniżały pH płynów ustrojowych. Kwaśny odczyn płynów i tkanek skutkuje licznymi problemami zdrowotnymi. Do przyczyn zakwaszenia zalicza się również: stresujący tryb życia, brak aktywności fizycznej (lub przeciwnie – jej nadmiar), stosowanie używek i głodówki.

Rozpoznaj zakwaszenie

Symptomy wskazujące na zakwaszenie organizmu są bardzo różnorodne i mogą dotyczyć wielu układów, tkanek i narządów, a także powodować dolegliwości natury psychologicznej.

Najczęściej pojawiają się:

- 1) nadmiernie przesuszona, podrażniona skóra ze skłonnością do wyprysków i zaczerwienienia;
- 2) pozbawione blasku, słabe i nadmiernie wypadające włosy;
- 3) zniszczone, łamliwe paznokcie;
- 4) zająady w kącikach ust;
- 5) podrażnione dziąsła;
- 6) katar;
- 7) dolegliwości żołądkowo-jelitowe: bóle brzucha, biegunki, stany zapalne;
- 8) kamienie w pęcherzyku żółciowym;
- 9) zapalenie ścięgien, sztywnienie szyi, bóle mięśni, stawów i kości (reumatyzm, artretyzm, osteoporoza);
- 10) skłonność do nadmiernego przybierania na wadze;
- 11) obniżona odporność – częste infekcje bakteryjne i wirusowe;
- 12) problemy z pamięcią i koncentracją;
- 13) ciągły brak energii, poczucie zmęczenia;
- 14) częste wahania nastroju, depresja;
- 15) drażliwość i nerwowość.

Aby trafnie zdiagnozować poziom zakwaszenia organizmu należy kilka razy dziennie wykonać pomiar pH moczu (można to zrobić samodzielnie za pomocą papierków lakmusowych). Jeżeli każdy pomiar wskazuje na silnie kwaśny odczyn, może to świadczyć o zbyt dużej ilości produktów kwasotwórczych w diecie.

Profilaktyka

Dobrze skomponowana dieta, dostarczająca wystarczającej ilości pełnowartościowych białek, zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów złożonych oraz niezbędnych minerałów i witamin jest skutecznym sposobem zapobiegania zakwaszeniu organizmu. Z pewnością dużą rolę odgrywają warzywa i owoce w diecie (powinny one stanowić nawet 70% wszystkich posiłków spożywanych w ciągu dnia), gdyż należą do produktów najbardziej zasadowotwórczych. Istotne jest też zadbanie o codzienną dawkę ruchu (może to być zarówno sport, jak i aktywność na świeżym powietrzu) oraz unikanie nałogów. Niemały wpływ ma troska o dobre samopoczucie psychiczne. Stres i brak odpowiedniej ilości snu sprzyjają bowiem zakwaszeniu płynów ustrojowych. Pamiętać należy także o wypijaniu dziennie minimum 2 litrów czystej wody, najlepiej niegazowanej.

Bibliografia:

1. Wpływ zakwaszenia na stan zdrowia organizmu, online: http://www.zdrowezycie.jgora.pl/media/uploads/media/zakwaszenie_.pdf
2. Treutwein N., Zakwaszenie. Nieznana przyczyna wielu chorób, Szczecin 2012
3. Brown S., Triveri Jr L., Przewodnik odkwaszania organizmu, Białystok 2015



DIETA ZBILANSOWANA ZASADOWO

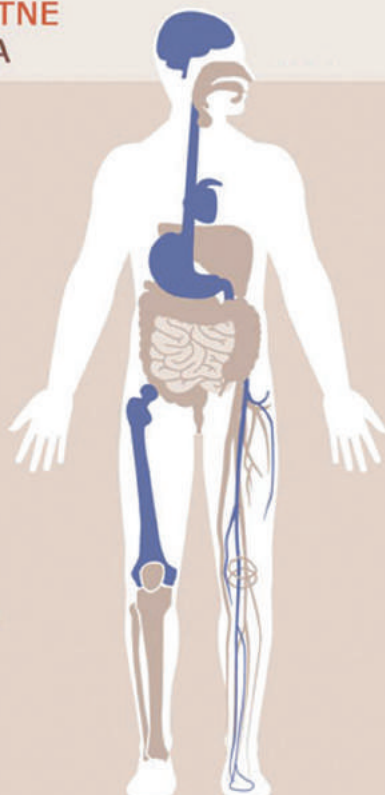


ŻYWNOSĆ O WYSOKIM WSPÓLCZYNNIKU ZASADOWOŚCI



KORZYŚCI ZDROWOTNE DLA TWOJEGO CIAŁA

-  POPRAWA PAMIĘCI I KONCENTRACJI
-  LEPSZA WYDOLNOŚĆ UKŁADU KRAŻENIA
-  WZMOCNIONA ODPORNOŚĆ
-  UŁATWIWIONE TRAWIENIE
-  NIŻSZE PRAWDOPODOBIEŃSTWO WYSTĄPIENIA NOWOTWORÓW
-  ZDROWSZE I MOCNIEJSZE KOŚCI ORAZ MIĘŚNIE



Rola kolagenu w organizmie

Główną rolą kolagenu jest łączenie komórek, a jako budulec współtworzy praktycznie wszystkie narządy wewnętrzne.

Kolagen jako podstawowy polimer białkowy i jego rola w organizmie

Kolagen jest unikalnym białkiem strukturalnym. Stanowi ponad 30% wszystkich białek w organizmie. Pełni funkcję budulcową. Jest to polimer zewnątrzkomórkowy łączący poszczególne komórki i tkanki. Stanowi komponent strukturalny tkanki łącznej, z której zbudowane są: skóra, ścięgna, mięśnie, chrząstki, kości, zęby, ściany naczyń krwionośnych i nerwy. Jest też podporą dla organów wewnętrznych: nerek, pęcherza, wątroby, płuc, mózgu, serca, oczu (siatkówki i rogówki), jajników, jąder, macicy, łożyska – otacza je ochronną warstwą, która umożliwia utrzymanie tych narządów w miejscu. Oprócz tego, że jest swego rodzaju siatką proteinową, pełni wiele innych ważnych funkcji.

Wiele typów białka o wyjątkowych cechach

Rozróżnia się 29 typów elastycznych włókien kolagenowych, a każdy z nich ma nieco inne cechy: strukturę, miejsce występowania w organizmie i funkcję, którą pełni. Najbardziej rozpowszechnione są zaliczane do fibrylarnych: kolagen I i kolagen III. Pozostałe występują w znacznie mniejszej ilości i oznaczone są dalszymi cyframi rzymskimi (kolagen II oraz pozostałe od IV do XXIX).

Najważniejszy komponent skóry

Najważniejszym polimerem tworzącym skórę jest właśnie kolagen. Stanowi on ponad 60% wszystkich białek w niej zawartych. Z uwagi na dużą wytrzymałość i elastyczność kolagen zapewnia skórze jędrność, sprężystość, miękkość i gładkość. Dba o odpowiedni poziom jej nawilżenia i natłuszczenia. Kolagen spowalnia procesy starzenia komórek skóry. Zapobiega to zmianom cellulitowym i rozstępom oraz opóźnia pojawienie się zmarszczek i przebarwień, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia

alergii skórnych, przyspiesza gojenie się ran i blizn.

Współtworzy także włosy i paznokcie, zapewniając im wytrzymałość i wzmacniając ich strukturę. Dzięki niemu te wytwory naskórka są odporne na łamanie się oraz zachowują gładkość i blask. Mocne włosy o silnych cebulkach są mniej podatne na wypadanie, co oznacza, że kolagen chroni przed przedwczesnym łysieniem.

Sprzymierzenie układu immunologicznego

Białko kolagenowe pełni funkcję obronną. Wspomagając pracę układu odpornościowego, jest czynnikiem istotnym w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi: bakteriami, wirusami, grzybami, pasożytami. Przyspiesza też detoksykację ustroju. Silna tkanka łączna chroni organizm przed szkodliwym wpływem wolnych rodników tlenowych, których nadmiar uszkadza komórki, wywołując w ten sposób groźne stany zapalne mogące skutkować rozwojem nowotworów.

Korzystny wpływ na stawy i kości

Okazuje się, że jest także podstawowym komponentem budulcowym kości i stawów. Dzięki jego zawartości tkanka kostna zachowuje wytrzymałość, a chrząstki stawowe pozostają mocne i elastyczne. Kolagen bierze udział w produkcji mazi stawowej zmniejszającej tarcie chrząstek, przyspiesza regenerację tkanki kości i stawów oraz niweluje bóle zwyrodnieniowe. Ponadto zwiększa masę i wytrzymałość mięśni.

Znaczný spadek poziomu kolagenu

Niestety, z wiekiem (mniej więcej po 25. roku życia) spada poziom nowego syntezowanego w ustroju kolagenu, dochodzi też do osłabienia, a nawet degradacji już istniejących włókien. Około 60. roku życia produkcja kolagenu całkowicie ustaje. Przynosi to niekorzystne skutki dla skóry, która traci elastyczność, jędrność i odpowiednie napięcie. W efekcie zanikania gruczołów łojowych i potowych staje się zwiotczała i sucha. Pojawiają się zmarszczki oraz problemy z jej odpowiednim odżywieniem i nawilżeniem. Tkanka łączna coraz trudniej się regeneruje, co ma odzwierciedlenie również w pojawiających się bólach stawów.

W wyniku niewystarczającej ilości kolagenu w organizmie spada także odporność, co zwiększa ryzyko infekcji i powikłań po chorobach. Częściej występują choroby układu krwionośnego oraz cukrzyca. Znaczny spadek ilości ustrojowego kolagenu występuje także w wyniku: nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne (UV), nieodpowiedniej diety, na którą składają się: tłuszcze pochodzenia zwierzęcego obfitujące w niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe, tłuszcze trans – sztucznie utwardzone tłuszcze roślinne, cukier, rafinowana mąka i produkty z niej sporządzone oraz niewystarczająca ilość warzyw i owoców, stresujący tryb życia, ograniczona aktywność fizyczna, odwodnienie i nałogi: alkohol, papierosy, mocna kawa, herbata.

Warto zatem rozważyć suplementację kolagenu. Dostępny jest on w formie tabletek, proszków i płynów do stosowania wewnętrznego. Istnieje również wiele kosmetyków wzbogaconych o to białko, mających opóźnić starzenie się skóry.

Bibliografia:

1. Kałużyńska K., Kolagen – właściwości. Dlaczego jest potrzebny?, Poradnik Zdrowie 9.08.2017, online: http://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/cialo-higiena/kolagen-wlasciwosci-dlaczego-jest-potrzebny_37983.html [dostęp 5.06.2018]
2. Kaczyński K., Ignaciuk A., Kolagen i jego rola w organizmie człowieka, Food Forum 2017, nr 4(20), s. 69–73, online: <http://kaczynskyclinic.pl/wp-content/uploads/2017/08/Kolagen-w-organizmie.pdf> [dostęp 5.06.2018]
3. Banaś M., Pietrucha K., Typy i struktura białka kolagenowego, Zeszyty Naukowe Politechniki Łódzkiej. Chemia Spożywcza i Biotechnologia 2009, nr 1058, z. 73, online: http://repozytorium.p.lodz.pl/bitstream/handle/11652/252/Typy_i_struktura_Banas_2009.pdf?sequence=1 [dostęp 5.06.2018]



Dlaczego kolagen w płynie?

dla skóry • tkanki chrzęstnej • ścięgien • kości i zębów • dla włosów

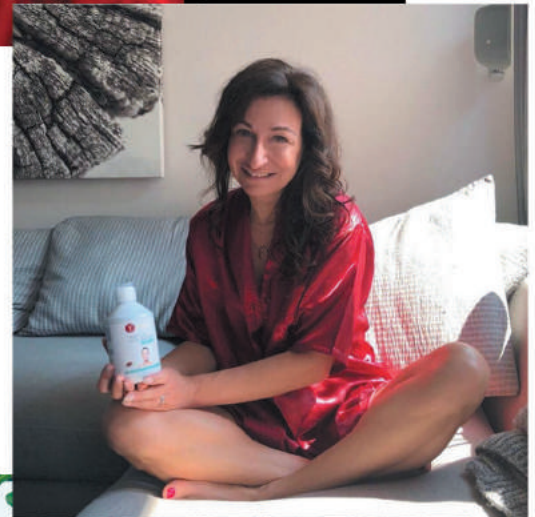
15 ml dziennie? To proste.



@scarletday



@dominika.donna



@simplybypaula



Sirtfood - czyli dieta na całe życie

Sirtfood polega na skomponowaniu codziennego jadłospisu, tak aby przeważały w nim produkty obfitujące w polifenole.

Dieta sirtfood polega na takim skomponowaniu codziennego jadłospisu, aby przeważały produkty obfitujące w polifenole. Została ona opracowana przez farmaceutę Aidana Gogginsa i eksperta w dziedzinie żywienia Glana Mattena. Zwrócili oni uwagę na to, że polifenole roślinne aktywują w organizmie białka enzymatyczne – sirtuiny.

Sirtuiny – znaczący wpływ na procesy starzenia

Sirtuiny, zwane też białkami Sir2, pełnią wiele ważnych funkcji w procesach metabolicznych i rozwojowych:

- uczestniczą w modyfikacji innych białek,
- regulują gospodarkę lipidowo-węglowodanową,
- stymulują podział i wzrost komórek oraz regulują procesy energetyczne,
- przyspieszają metabolizm,
- zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego,
- wspomagają działanie układu nerwowego i są ważnym elementem warunkującym prawidłowy jego rozwój,
- wpływają na ekspresję genów w komórkach mięśni, serca i mózgu,
- warunkują procesy naprawcze uszkodzonego DNA,
- dezaktywują wolne rodniki tlenowe.

Funkcje te sprawiły, że sirtuiny zyskały miano związków opóźniających procesy starzenia oraz przyspieszających spalanie tkanki tłuszczowej. Oprócz tego sirtuiny zapobiegają schorzeniom metabolicznym i neurodegeneracyjnym oraz chorobom układu krążenia. Znacząco wpływają na przedłużenie życia oraz zachowanie młodości, witalności i zdrowia przez długi czas.

Zasady diety sirtfood

Autorzy zasad odżywiania się sirt wydali w 2016 roku książkę *The Sirtfood diet*, w której zawarli zarówno dokładny plan dietetyczny, jak i przepisy na dania zawierające najwięcej produktów obfitujących w polifenole roślinne aktywujące sirtuiny. Przez pierwsze dwa tygodnie należy wprowadzić restrykcję kaloryczną, w dalszym etapie jednak ważniejsze jest to, jakich produktów należy spożywać najwięcej, niż to, ile kalorii dostarczą organizmowi. Przez pierwsze 3 dni należy ograniczyć się do 1000 kcal dziennie (w postaci tylko jednego posiłku i 3 zielonych koktajli warzywno-owocowych). W kolejnych 4 dniach kaloryczność można zwiększyć do 1500 kcal (2 posiłki i 2 koktajle). Po tygodniu można jeść 3 posiłki dziennie i wypijać jeden koktajl – już bez konieczności kontrolowania kalorii.

W pierwszych 14 dniach organizm oczyszcza się z toksyn i zmienia się przyzwyczajenie w spożywaniu zdrowych produktów. Zalecenia dietetyczne w tym czasie dotyczą jedynie jak największego udziału produktów spożywczych z grupy sirt. Z diety należy wyeliminować nasycone kwasy tłuszczowe – głównie produkty pochodzenia zwierzęcego; zwłaszcza tłuste mięso, utwardzone tłuszcze roślinne – tzw. tłuszcze trans, rafinowany cukier oraz białą, rafinowaną mąkę. Rafinowane oleje roślinne najlepiej zamienić na te tłoczone na zimno, nieoczyszczone chemicznie (oliwa, oleje: rzepakowy, lniany, kukurydziany, kokosowy, słonecznikowy i inne). Warto zadbać także o dobrą kondycję psychiczną, ograniczając w tym celu ciągły pośpiech oraz ucząc się skutecznie relaksować i wpływać na poziom stresu.

Bibliografia:

1. Gheribi E., Związki polifenolowe w owocach i warzywach, *Medycyna Rodzinna* 2011, nr 4, s. 111–115, online: <http://www.czytelniamedyczna.pl/3918,zwiazki-polifenolowe-w-owocach-i-warzywach.html> [dostęp 29.03.2018]
2. Maniecka M., Niezwykle ważne dla Twojego organizmu – sirtuiny, online: <http://laboratoria.net/arttykul/12994.html> [dostęp 29.03.2018]
3. Żyłowska A., Dieta sirtfood – odmładza i odchudza. Na czym polega dieta bogata w polifenole, online: http://www.poradnikzdrowie.pl/diety/odchudzajace/dieta-sirtfood-odmładza-i-odchudza-na-czym-polega-dieta-bogata_44206.html [dostęp 29.03.2018]



Akupunktura – metoda lecznicza prosto z Chin

Akupunktura opiera się na założeniu, że poszczególne części ciała są kontrolowane przez narządy wewnętrzne.

Skąd się wzięła

Akupunktura jest jedną z technik leczenia stanowiących część tradycyjnej medycyny chińskiej. Pierwsze narzędzia, które mogły być używane w akupunkturze, datowane są na 6000 lat p.n.e. Akupunktura opiera się na założeniu, że poszczególne części ciała są kontrolowane przez narządy wewnętrzne, a w związku z tym istnieją między nimi połączenia. Połączenia te nazywamy kanałami lub meridianami, a krąży w nich energia vitalna zwana Qi. Dzięki nakłuwaniu ostrymi szpilkami odpowiednich punktów i przecinaniu meridianów, możliwe jest wpływanie na procesy przebiegające w organizmie, przez blokowanie przepływów Qi.

Rozprzestrzenianie się akupunktury

Akupunktura powstała w Chinach, ale już w VI wieku n.e. zaczęła być stosowana w Japonii oraz Korei, a później coraz częściej w innych częściach świata. W Europie pierwszy raz zastosował ją w roku 1680 Ten Rhijne, lekarz, który wcześniej obserwował praktyki akupunktury w Japonii. Obecnie akupunktura jest stosunkowo popularna.

Na czym polega

Polega na umieszczeniu w określonych miejscach ciała długich cienkich igieł i pozostawianie ich tam na czas danej sesji. Akupunktura z założenia nie przynosi efektu od razu, aby do niego doprowadzić potrzeba kilku, a nawet do dziesięciu zabiegów. O tym, które punkty ciała będą stymulowane oraz jak długo, decyduje prowadzący zabieg – biorąc pod uwagę stan chorego oraz rodzaj jego choroby.

Co można leczyć akupunkturą

Tradycyjnie w Chinach stosuje się ją do leczenia praktycznie wszystkich dolegliwości i chorób. W Europie i Stanach Zjednoczonych jednak – najczęściej wspomagająco w innych terapiach. Na przykład bywa wspomaganie terapii nowotworów. Generalnie zabiegi wspierają odporność organizmu i stymulują go do walki z chorobą. Stosuje się ją w leczeniu przewlekłego bólu, np. kręgosłupa, a także w dolegliwościach związanych z menopauzą, takich jak: uderzenia gorąca, poty, zaburzenia snu, depresja.

Czy to działa

Brak dowodów naukowych, które mogłyby wskazywać, w jaki sposób akupunktura wpływa na organizm. Przeprowadzono wiele badań naukowych, w których porównywano pacjentów leczonych akupunkturą i leczonych konwencjonalnie. Wyniki są jednak bardzo różne – jedne prace wskazują, że akupunktura działa, inne, że zupełnie nie, a jeszcze inne, że jej działanie można porównać do placebo, czyli podawania środków obojętnych dla organizmu.

Ile to kosztuje

Cena jest zależna przede wszystkim od lokalizacji jak i placówki, w której planujemy wykonać zabieg. Jednorazowy zabieg akupunktury wiąże się z wydatkiem rzędu 50-80 złotych. W przypadku wykupienia pakietów kuracji długoterminowej, w wielu punktach będziemy mogli liczyć na adekwatne zniżki.

Bibliografia:

1. White A., Ernst E., A brief history of acupuncture, *Rheumatology* 2004, vol. 43, nr 5, s. 662–663, online.
2. Woźniak-Holecka J. i in, Medycyna alternatywna jako uzupełniająca forma leczenia chorób nowotworowych w opinii pacjentów onkologicznych, *Psychoonkologia* 2010, vol. 14 nr 1, s. 21–28, online.
3. Woźniak P. i in., Zastosowanie akupunktury w leczeniu obniżonego libido w kobiet w okresie menopauzy, *Przegląd Menopauzalny* 2011, vol. 11 nr 2, s. 128–131, online.



Lecznicza moc kurkuminy

Silne działanie przeciw stanom zapalnym i wolnym rodnikom to ułamek jej zalet.

Co to jest kurkumina

Kurkumina to najważniejszy z kurkuminoidów – związków chemicznych z grupy polifenoli, otrzymywanych poprzez ekstrakcję kłączy ostryżu długiego (*Curcuma longa*), czyli popularnej kurkumy. Wszystkie kurkuminoidy mają właściwości lecznicze, a kurkumina jest spośród nich najbardziej aktywna, najcenniejsza, najlepiej przebadana i opisana. Powszechnie stosuje się ją jako przyprawę oraz barwnik w przemyśle spożywczym (ma symbol: E-100), tekstylnym, kosmetycznym i farmaceutycznym.

Korzystny wpływ na zdrowie

W wielowiekowej tradycji Dalekiego Wschodu kurkuma służy do leczenia przede wszystkim różnego rodzaju stanów zapalnych, jak również postępowania z trudnymi do zagojenia ranami oraz dolegliwościami trawiennymi i wątrobowymi. Również współczesna medycyna korzysta z dobrodziejstw ekstraktu z kurkumy – głównie jego właściwości przeciwzapalnych i andyoksydacyjnych.

Można wyróżnić następujące najważniejsze właściwości kurkuminy:

- Działa przeciwzapalne, antywirusowe i antybakteryjne.
- Reguluje pracę komórek oraz zabezpiecza je przed infekcjami.
- Wpływa korzystnie na stawy (leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów, artretyzmu).
- Oczyszcza organizm z toksyn (detoksykacja).
- Wspomaga leczenie problemów pokarmowych i chorób żołądkowo-jelitowych.
- Wspiera pracę wątroby i trzustki.
- Może redukować dolegliwości związane z chorobą dróg żółciowych.
- Łagodzi niestrawność.
- Wzmacnia układ krążenia.
- Działa korzystnie na układ nerwowy.
- Posiada właściwości cytotoksyczne (niszczy komórki nowotworowe nie naruszając zdrowych komórek).
- Wspomaga metabolizm, przyspieszając trawienie i zapobiegając odkładaniu się tkanki tłuszczowej.
- Obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi.
- Przyspiesza proces gojenia ran.
- Pomaga łagodzić bóle menstruacyjne.
- Korzystnie wpływa na schorzenia skóry, np. trądzik, łuszczycę.

Kurkumina – z czym to się je?

Kurkumina charakteryzuje się słabą rozpuszczalnością w wodzie, a dobrą np. w olejach. Oznacza to, że jej doustne podawanie może wiązać się ze słabym wchłanianiem tego związku z przewodu pokarmowego. Dlatego warto dbać o zwiększanie biodostępności kurkuminy. Do substancji zwiększających jej przyswajalność należy m.in.: piperyna, z tego względu wraz z kurkumą dobrze jest spożywać pieprz a spośród suplementów diety wybierać te zawierające właśnie piperynę.

Badania naukowe nad kurkumina

Kurkumina odkryta w 1815 r., pierwsze prace badawcze nad jej działaniem przeprowadzono w latach 70. XX w. Od tej pory udowodniono jej właściwości antyoksydacyjne, antynowotworowe i przeciwzapalne, jak również przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe. Naukowcy prowadzą też testy zastosowania kurkuminy w leczeniu choroby Alzheimera.

Właściwości przeciwzapalne kurkuminy

Reakcja zapalna to proces fizjologiczny, naturalna odpowiedź organizmu na jakieś uszkodzenie, np. zranienie, zakażenie. Oznacza tyle, że ciało walczy o eliminację przyczyn zachwiania równowagi i powrót do stanu fizjologicznego. Co do zasady jest zatem prawidłową reakcją organizmu – a jego objawy: gorączka, ból, zaczerwienienie, choć nieprzyjemne i niepożądane, wskazują, że ciało zainicjowało proces gojenia. Jednak przewlekły stan zapalny jest już zjawiskiem patologicznym i – zwłaszcza u osób starszych – może być dla dramatyczny w skutkach.

Badania naukowe pokazują, że proces zapalny leży u podłoża wielu chorób, zwłaszcza przewlekłych – takich jak: choroby neurodegeneracyjne, choroby sercowo-naczyniowe, schorzenia płuc, choroby metaboliczne, choroby autoimmunologiczne i nowotworowe.

Specjaliści opisujący jej właściwości niemal jednogłośnie podkreślają, że kurkumina to naturalna substancja o najpotężniejszym działaniu przeciwzapalnym. Wpływa na hormony biorące udział w reakcjach zapalnych – obniża poziom histaminy i podwyższa produkcję kortyzonu, hamuje też działanie białek odpowiedzialnych za rozwój procesów zapalnych w organizmie. Co szczególnie istotne, przyjmowanie kurkuminy w porównaniu z lekami zażywanyimi długoterminowo nie wiąże się właściwie ze skutkami ubocznymi.

Właściwości antyoksydacyjne

Wolne rodniki to atomy posiadające na zewnętrznej orbicie pojedynczy, niesparowany elektron. Dążą do przyłączenia (lub oddania swojego elektronu), dlatego utleniają każdy związek, z którym mają kontakt. Na ich ataki narażone są głównie te związki, które w cząsteczkach posiadają wiązania podwójne jak: DNA, białka lub nienasycone kwasy tłuszczowe (zaliczane do składu błon komórkowych), polisacharydy oraz lipidy (cholesterol) znajdujące się w krwi.

Przez zubożenie dużej ilości wolnych rodników antyutleniające odgrywają ważną rolę w ochronie przed stresem oksydacyjnym ciała spowodowanym przez ich obecność. Kurkumina jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy.

Dobra dla cukrzyków

Cukrzyca jest przewlekłą chorobą, na którą cierpi wiele osób w Polsce i na świecie. Wiąże się z przykrymi objawami, zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i udaru mózgu. Jest też jedną z głównych przyczyn niewydolności nerek i może mieć negatywny wpływ na wzrok.

Organizm wykorzystuje cukier we krwi jako paliwo do różnych działań komórkowych. Za poziom cukru i transfery krwi do komórek mięśni, tłuszczu i wątroby odpowiada produkowana przez trzustkę insulina. Jak udowodniono w badaniach, kurkumina pomaga w regulowaniu poziomu cukru we krwi, przyczynia się też do zatrzymania wzrostu i namnażania komórek tłuszczowych, które produkują odpowiedzialne za stany zapalne cytokiny. Naukowcy wskazują też, że przyjmowanie kurkuminy przyspiesza przemianę materii, co jest korzystne dla cukrzyków. Pomaga też uchronić się przed schorzeniami spowodowanymi cukrzycą, takimi jak: niszczenie tkanki oka, uszkodzenie mózgu, bóle nerwów oraz choroby serca.

Ochrona układu krążenia

Choroby sercowo-naczyniowe są główną przyczyną zgonów na świecie. Do najważniejszych przyczyn tych schorzeń należą zwężenie i stwardnienie tętnic. Kurkumina dzięki właściwościom przeciwzapalnym, przeciwutleniającym i hamującym białka inicjujące krzepnięcie krwi pomaga w bezpieczny sposób zapobiegać zatykaniu się tętnic.

Powszechnie wiadomo, jak istotny dla zdrowia jest prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. W badaniach naukowych opisano pozytywny wpływ kurkuminy na równowagę cholesterolową w organizmie. Jest ona w stanie zmniejszyć poziom całkowitego cholesterolu o 21%, a LDL (czyli „złego” cholesterolu) – o 42%. Stymuluje także wzrost cholesterolu HDL („dobrego” cholesterolu) – o 50%. Dzięki swojemu działaniu przeciwzapalnemu kurkumina hamuje też aktywność enzymów wątrobowych, obniża poziom markerów zapalnych, za to wspomaga regenerację tkanek układu sercowo-naczyniowego. Ekstrakt z kurkumy jest bardzo pożądanym w profilaktyce miażdżycy.

Dla dobra stawów

Zwyrodnieniowa choroba stawów rozwija się powoli, wskutek zaburzenia jakości i ilości chrząstki stawowej. Najczęściej atakuje ona kręgosłup, kolana, biodra i stawy rąk oraz stóp. Liczne badania wykazały, że kurkumina jest bezpiecznym i skutecznym wsparciem w tym schorzeniu. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym substancja ta wpływa na zmniejszenie odczuwanego bólu i podnosi sprawność stawów, bo niweluje ich sztywność. Większa sprawność fizyczna bez skutków ubocznych – kurkumina zdaje się zapewniać właśnie taki efekt.

Korzyści dla sportowców

Kurkuma może pomóc w zapobieganiu wielu chorobom ze względu na jej silne zdolności przeciwutleniające i przeciwzapalne. Przyczynia się również do zmniejszenia bólu towarzyszącego ćwiczeniom, poprawia kondycję stawów i korzystnie wpływa na metabolizm. Nie tylko hamuje degradację komórek mięśni, ale też stymuluje ich wzrost, zapobiega

pęknięciom oraz zmniejsza przewlekłe zmęczenie organizmu. Związek pochodzący z kurkumy przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej bez skutków ubocznych. Zatem kurkumina zwiększa wydajność organizmu przy intensywnym wysiłku.

Zbawienie dla układu pokarmowego

Za choroby przewodu pokarmowego, takie jak: ostry lub przewlekły nieżyt żołądka czy wrzody żołądka i dwunastnicy, odpowiada przede wszystkim bakteria *Helicobacter pylori*. Niestety w tym przypadku nie ma łatwych sposobów leczenia, dlatego że ta bakteria jest wyjątkowo odporna i rozwija się u niej szybko oporność na coraz silniejsze leki. Jak pokazują badania, kurkumina hamuje 65 szczepów tej bakterii i wpływa na naprawę komórek przez nie zainfekowanych.

Wpływ na wątrobę i drogi żółciowe

Kurkumina działa żółciotwórczo, przeciwwzapalnie, rozkurczowo i bakteriobójczo, jest zatem doskonała w leczeniu oraz profilaktyce chorób dróg żółciowych i wątroby, np. przewlekłego wirusowego zapalenie wątroby typu B lub C, raka wątroby, marskości wątroby. Kamienie żółciowe to złoگی powstające w drogach żółciowych w wyniku wytrącenia składników żółci oraz innych substancji składowych. Kurkumina może pobudzić wątrobę do zwiększonego wytwarzania żółci, ułatwiając jej przepływ w przewodach żółciowych. Dodatkowo wznowia naturalną kurczliwość pęcherzyka żółciowego i wpustu do dwunastnicy. Dzięki czynnym związkom kurkumina niszczy bakterie znajdujące się w wątrobie i likwiduje wywołane przez nie stany zapalne. Ponadto zwiększa zdolność wątroby do usuwania toksyn dzięki stymulacji różnych enzymów.

Przeciwnowotworowe działanie

Z ogromnej liczby przeprowadzonych dotąd badań naukowych wynika, że kurkumina może hamować wzrost komórek nowotworowych, w tym raka: piersi, mózgu, krwi, wątroby, trzustki, okrężnicy, prostaty, jajników i skóry. Dodatkowo może zmniejszać angiogenezę, czyli zapobiegać rozwojowi unaczynienia komórek nowotworowych. Kurkumina hamuje namnażanie się komórek nowotworowych przez indukcję apoptozy, czyli programowanej śmierci komórki. Dodatkowo kurkumina jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy, czyli ma zdolność zwalczania wolnych rodników, które są w stanie manipulować DNA i atakują komórki. Nie bez znaczenia jest działanie przeciwwzapalne tej substancji. Wielu naukowców podkreśla potencjał kurkuminy zarówno w leczeniu, jak i profilaktyce różnych nowotworów.

Sposób na depresję i Alzheimera?

Współczesne tempo życia i warunki środowiskowe sprzyjają rozwojowi depresji. Stres, natłok informacyjny, konieczność podejmowania szybko wielu decyzji, przepracowanie, nieregularny tryb życia, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, nadmierne spożywanie alkoholu czy traumatyczne przeżycia – listę przyczyn choroby można wydłużać. Leczenie depresji jest zazwyczaj skomplikowane i długotrwałe. Powinno odbywać się pod kierunkiem specjalisty.

Najlepsze efekty przynoszą terapie holistyczne. Badania dowodzą, że wśród substancji, które można wykorzystać we wspomaganiu leczenia, kurkumina wykazuje obiecującą

skuteczność jako silny naturalny antyoksydant o działaniu przeciwwzapalnym. Istnieje przypuszczenie, że działa ona przeciwdepresyjnie dzięki hamowaniu enzymu monoaminoooksydazy. Naukowcy szacują sukces leków przeciwdepresyjnych z kurkumina, ponieważ powodowałyby naturalny wzrost poziomu serotoniny, noradrenaliny i dopaminy w mózgu.

Jak dowodzą badania, pozytywny wpływ kurkuminy na układ nerwowy polega na tym, że stymuluje ona proces neurogenezy, czyli powstawania nowych komórek nerwowych, zwłaszcza w korze czołowej i w hipokampie.

W przypadku choroby Alzheimera kurkumina wpływa na spowolnienie jej rozwoju, gdyż rozbija zagregowane blaszki beta-amyłowe szkodzące tkance nerwowej. Nie bez znaczenia są też jej właściwości przeciwwzapalne i antyoksydacyjne.

Kurkumina w leczeniu AIDS

Zespół nabytego niedoboru odporności (AIDS) jest spowodowany przez infekcję wirusem ludzkiego niedoboru odporności (HIV). Istnieją sposoby, aby opóźnić jej postępy tak, by stała się chorobą przewlekłą. Ważną rolę w rozwoju zakażenia AIDS odgrywają wolne rodniki. Silne właściwości przeciwutleniające kurkuminy mogą wspomagać opóźnianie postępu choroby.

Z badań laboratoryjnych wynika, że kurkumina blokuje enzymy – niektóre białka wydzielane przez komórki zakażone wirusem, używane przez HIV do zainfekowania innych komórek i ich namnażenia. Kurkumina może pomóc chorym na AIDS dzięki swym właściwościom hamującym mikroorganizmy, które mogą powodować poważne infekcje bakteryjne i grzybicze. Dla pacjentów z problemami z odpornością ochrona przed drobnoustrojami może być sprawą życia i śmierci.

W walce z alergiami i astmą

Kurkumina może skutecznie pomagać mierzyć się z alergiami, astmą o podłożu alergicznym i katarem siennym ze względu na właściwości udrażniająca i modelująca reakcje obronne organizmu. Badania naukowe dowodzą, że substancja ta wykazuje działanie jak leki przeciwhistaminowe – jest w stanie znacznie zmniejszyć skurez dróg oddechowych i ich nadmierną reakcję. Ekstrakt z kurkumy może też hamować aktywację reakcji alergicznych, znacząco łagodzi także alergiczne zapalenie spojówek, objawiające się obrzękiem i bolesnym zaczerwienieniem. W przypadku osób cierpiących z powodu dolegliwości alergicznych szczególnie istotne jest także jak najniższe ryzyko skutków ubocznych – pod tym względem stosowanie naturalnej kurkuminy, charakteryzującej się niską toksycznością, jest bezpieczne.

Bibliografia:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4082116>
oraz publikacje naukowe z NCBI o numerach:
2. 15203111; 8534267; 9647462; 9699009; 18069754; 17433250; 15987635; 16391419; 15622377; 15713005; 8609907; 8987863; 9049662; 12843631; 12637253; 15793857; 9089639; 12784914; 9701255; 18373094; 3309256; 9014516; 9525100; 18462866; 18479807; 17999464; 9619120.



@gosia_korzystamyznatury



@cl666a



@antek_smykiewicz



@wojtstyl



@wojti_gotuje

YANGO



Suplementy do
picia bez GMO,
glutenu, soi,
jaj, orzechów
i laktozy.

KOLAGEN • AMINOKWASY • WITAMINY I MINERAŁY • SUPERFOODS