Dr Ryszard Botwina

**Wstępny raport z realizacji projektu badawczego: „Wpływ podaży koncentratu siary bydlęcej (colostrum) na poziom stresu i lęku u ludzi ze zdiagnozowaną depresją”**

**Krótkie uzasadnienie do podjęcia realizacji takiego projektu.**

Colostrum, czyli siara to najbardziej kompletny, wartościowy pokarm znany naturze. Jest wydzielana przez gruczoły mleczne ssaków w pierwszych dniach po porodzie. Ma wysoce specyficzne właściwości odżywcze, immunologiczne i przeciwzapalne.

Jak wskazują istniejące już publikacje Colostrum to produkt mający terapeutyczne i ochronne oddziaływanie na organizm człowieka. Regularne przyjmowanie standaryzowanego preparatu ColostrumPro (**nazwa handlowa: Colostrum Active Natural-suplement diety w kapsułkach dojelitowych**) normalizuje sprawność poznawczą zdrowych biologicznie osób, usprawnia pamięć, poprawia koncentrację, ogranicza stres, oraz czynniki prowadzące do depresji. Potwierdzona przez badania hipoteza odwołuje się do tego, że: suplementacja Colostrum, przez swoje synergistyczne działanie związane z polepszaniem własności immunologicznych, powoduje obniżenie poziomu cytokin prozapalnych IL-6 i TNFα oraz kortyzolu, przyczynia się do wzrostu poziomu serotoniny, pozwalając na ominięcie stresu, oraz zminimalizowanie związanego z tym efektu depresyjnego.

Jeśli tak jest, to poprzez systematyczną suplementację Colostrum, powinniśmy się spodziewać:

poprawy samopoczucia, wzrostu motywacji do aktywności fizycznej, poprawy zdolności radzenia sobie ze stresem, zmniejszenia częstotliwości wchodzenia w zachowania destrukcyjne, poprawy nastroju poprzez obniżenie poziomu lęku, wzrostu motywacji i szerszej perspektywy celów i zainteresowań życiowych.

**Przebieg badań**

Badania zostały przeprowadzone w Ośrodku dla Osób Uzależnionych SPZOZ „Nowy Dworek”. Koronnym argumentem dla wyboru miejsca badań była pełna kontrola nad przebiegiem suplementacji.

Przed samymi badaniami spotkaliśmy się z ochotnikami, którzy pozytywnie odpowiedzieli na ulotkę którą otrzymali wszyscy pacjenci Ośrodka. Odpowiadaliśmy na pytania, co do skuteczności peparatu i jego dotychczasowego wykorzystania. Atmosfera podczas spotkania była bardzo dobra co skutkowało powstaniem silnego oczekiwania na zaproponowany suplement. W związku z tym, że omawiane badania miały profil medyczny pacjenci mieli prawo dowiedzieć się wszystkiego na temat stosowanego preparatu. Tego rodzaju spotkania niosą za sobą jednak możliwość pojawienia się efektu placebo, który jest niezwykle trudny do ocenienia, jeśli chodzi o jego wpływ na uczestników badania.

Badania odbyły się w 2 etapach w okresie ok. 3 miesięcy, czyli przez 3 miesiące podawano koncentrat Colostrum 2x dziennie, rano i wieczorem (4 x 400mg) każdemu uczestnikowi badania.

Populacja badawcza została ustalona w taki sposób, że zakwalifikowani do badań zostali ci ochotnicy, którzy w badaniu MMPI w skali depresji mieli wynik powyżej 60 punktów. W każdym momencie mogli zrezygnować z uczestnictwa w badaniu. Dobrowolność miała taki skutek, że w końcowym etapie z 30 badanych grupy eksperymentalnej zostało 19 osób, a z grupy kontrolnej (początkowo 20 badanych) zostało 11 osób.

Badania były przeprowadzone metodą podwójnej ślepej próby co oznacza, że do końca ani badani ani badający nie wiedzieli którzy uczestnicy znajdowali się w której grupie.

Badania odbyły się w 2 terminach

I badanie + pobranie krwi z oznaczeniem markerów biochemicznych –0 4/04/2022.

2 badanie + pobranie krwi z oznaczeniem markerów biochemicznych - 07/07/2022.

W trakcie pierwszego badania 04/04/2022 psychologowie będący na etacie ośrodka w „Nowym Dworku” przeprowadzili dwa kwestionariusze psychologiczne: Skalę depresji Becka i Skalę depresji Hamiltona. Skala Depresji Hamiltona miała umożliwić nam uchwycenie zmian w stanie badanych w czasie.

W trakcie drugiego badania 07.07.2022 ci sami psychologowie przeprowadzili ponownie badanie Skalą depresji Becka i Skalą depresji Hamiltona.

Wybraliśmy te metody badawcze, bo z jednej strony są najpopularniejsze i dobrze już opisane w literaturze a ponadto test Hamiltona umożliwia uchwycenie zmian w nastroju pacjenta w czasie, a z drugiej strony skale te obejmują pytania najbardziej korespondujące z założeniami, które stawialiśmy na początku badań.

**Wyniki badań**

Wyniki badań uchwycone w czasie w teście Hamiltona przedstawiały się następująco:

Grupa eksperymentalna:

12 polepszeń, 6 bez zmian i 1 na początku i końcu bez depresji

7 ze stanem ciężkim i z tego wszystkie ze znacznym polepszeniem.

Grupa kontrolna

8 polepszeń, 2 pogorszenia, 1 bez zmian - umiarkowana

Tylko 3 z ciężkim stanem.

Jak więc widzimy, że efekt placebo nieco spłaszczył wyniki a trudno oszacować go w grupie kontrolnej. Być może uda nam się więcej wywnioskować, gdy uzyskamy szczegółowe wyniki bazowego-kwalifikującego testu MMPI, a także dane o czasie jaki badani spędzili przedtem w Ośrodku. Pamiętajmy bowiem, że także wtedy podlegali oddziaływaniom antydepresyjnym. Nie mówiąc już o korelacji danych psychologicznych z markerami biochemicznymi, którymi jeszcze nie dysponujemy.