PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 1/2022 STYCZEŃ-LUTY

DOSSIER
POKONAJ STRES!

Po pierwsze, rozwijaj swoje zdolności adaptacyjne

SILNY ZWIĄZEK

TARCZYCA I JELITA

TEMAT NUMERU

SPRAWDŹ, CO POPRAWI JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA

- *5 przysmaków dla śródbłonka*
- *zioła wydłużające życie*
- *andrografolidy na odporność*
- *senolityki kontra komórki zombie*
- *ta dieta doda ci energii*
- *sirtuiny na straży DNA*

TOP NEWS

Nowy lek genetyczny – komu pomoże?

ROZMOWA Z TERAPEUTKĄ

O sztuce odmawiania i syndromie zadowalacza

PRZEŁOM W ONKOLOGII

Szczepionka na raka, która chroni i... leczy

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Jak uniknąć niepożądanych reakcji immunologicznych

ULGA DLA ŻOŁĄDKA

Wybierz post interwałowy

STYCZEŃ-LUTY | 1/2022
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: witamina D chroni przed atakami astmy • oznaki ukrytych chorób naturalne wzmacnianie kości • dieta w chorobie Hashimoto • preparaty na kaszel, które mogą szkodzić 4 skuteczne ćwiczenia na ból stawów • iniekcje doszklistkowe ratują wzrok • sposób na zespół niespokojnych nóg

eprasa.pl 3fecbd57ca

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio*

Jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach, gdyż często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie. Składniki dla odporności.

Żelazo liposomalne

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

Grana*imun*

Składniki dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B_2. Działa na pierwszej linii obrony – wchłania się już w jamie ustnej i gardle. Wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.

DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA oraz EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, koncentracji i pamięci. W ciąży i laktacji: dla rozwoju układu nerwowego i oczu dziecka. Ważne dla utrzymania odporności.

Witamina C Fosfolipidy

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

pH balans

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

Prostalovit

23 ekstrakty dla prostaty, dobrego poziomu cholesterolu i testosteronu. Palma sabałowa, pokrzywa, wierzbówka, granat, śliwa afrykańska, beta-sitosterol, kurkumina, bor, Q_{10}, cynk, selen i inne.

Lacta cholin

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

Kurkumin Fosfolipidy

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

Witamina D_3K_2

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji** po 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz witalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny, także niemowląt.

B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. **Aż 500 porcji po 50 µg B_{12}.** Dla układu nerwowego, energii, odporności, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych.

Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla wzroku, silnej odporności, skóry i błon śluzowych, zdrowych kości i zębów.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co zapenia praktycznie **100% wchłaniania już w jamie ustnej!** Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa lub słonecznikowym z kwasem oleinowym Omega-9.

Wiedza w służbie zdrowiu

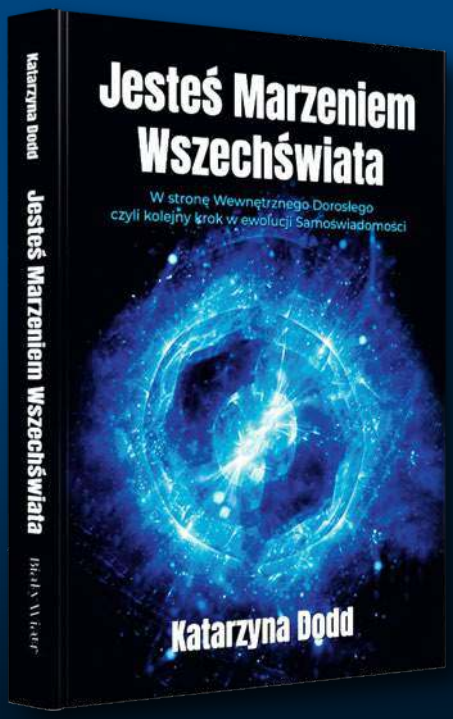
Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez doktorów medycyny, produkowane z najlepszej jakości składników i standaryzowane.

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 3fecbd57ca



„W aksamitnej czerni pola nieskończonych możliwości rozbłysło kolejne światło. Pojawił się ważny, **brakujący element**. Tym właśnie jest ta książka. Ofiarowuje zrozumienie fundamentalnych, ludzkich procesów. Daje praktyczną wiedzę dotyczącą budowy naszych emocjonalnych struktur i w sposób przejrzysty opisuje ich funkcjonowanie. Jej dar to samopoznanie. Znajomość opisanych w niej praw i wcielanie ich w życie to „kolejny krok w ewolucji samoświadomości". Krok ten jest nieunikniony. Wielu z nas przyszło na tę planetę po to, żeby go zrobić. [...]"

Wewnętrzny Dorosły to kolejny krok w ewolucji samoświadomości

Nasza Zachodnia kultura od dziecka uczy nas jak zadowalać świat zewnętrzny i spełniać jego normy oraz wymagania. Nie ma w tym miejsca na pielęgnowanie relacji ze sobą, z potencjałem z którym przyszliśmy na świat, czyli ze swoim głębokim Ja. Po latach budzimy się z pustką w środku, która jest źródłem **lęków, depresji, uzależnień, wypalenia życiowego** i braku satysfakcji z osiągnięć, jak również chorób fizycznych.

Osoby zajmujące się samorozwojem często słyszą o potrzebie ***samoakceptacji***, jako warunku zdrowia psychicznego i fizycznego. Jednak większość tak naprawdę nie wie na czym to polega w praktyce i jak ma się przełożyć na doświadczanie dnia codziennego. Temat niejednokrotnie pozostaje w oderwanej od rzeczywistości sferze tzw. duchowości i nie wpływa na jakość naszej przyziemnej rutyny. Strach przed tym, że „coś się stanie, coś pójdzie nie tak", czyli życie w stresie i napięciu, nadal wiedzie prym i wynika z **braku kontaktu ze swoim wnętrzem**.

Wiedza zawarta w tej książce przynosi oświecenie i zrozumienie

[...] Otwiera możliwość przejścia ze stanu emocjonalnego dziecięctwa, w stan dorosłości. Jeśli wybierzemy tę drogę, pozostawimy za sobą aktualny model postępowania, człowieka działającego z poziomu wewnętrznych blokad, traum i braków. [...] Od kontaktu z naszym wnętrzem i punktu osadzenia uwagi, zależeć będzie nasze życie, umiejętność sprawnego i precyzyjnego nawigowania po oceanie różnie wibrujących wariantów rzeczywistości.

To, czego w obecnym momencie historii potrzeba nam najbardziej, to **przebudzonych dorosłych**. Dopóki ten etap ewolucji nie zostanie dopełniony, żadne zmiany rządów, ustroju lub ekonomii, nie zdadzą się na nic. By zobaczyć prawdę, trzeba stanąć w prawdzie ze sobą, uzyskać świadomość i klarowność własnych wewnętrznych procesów.[...]"

Do książki dołączonych jest ***25 praktycznych ćwiczeń Metody EFT***, dzięki którym czytelnik nie tylko zrozumie swoje mechanizmy, ale poczuje je głębiej w sobie.

Zobacz spis treści: https://katarzynadodd.net/jestes-marzeniem-wszechswiata/

Kup książkę: https://bialywiatr.com/produkt/jestes-marzeniem-wszechswiata/

> *Książka Katarzyny Dodd to zarówno psychoterapia w pigułce dla tych którzy jej potrzebują, a nie chcą latami siedzieć i mielić swoich problemów z poziomu nieskutecznej świadomości, jak i przestrzeń dla tych wszystkich, którzy już czują i rozpoznają, ze idzie nowa ziemia i nowy człowiek.*
>
> **Ewa Bartczak-Varela**

Katarzyna Dodd – z wykształcenia psycholog kliniczny, z zawodu terapeuta. W trakcie swojej edukacji uzyskała również stopień magistra z teologii o kierunku duchowości. Swoją praktykę wzbogaca niekonwencjonalnym podejściem z zakresu funkcjonowania człowieka na poziomie wewnętrznym, stosując techniki pracy z emocjami wybiegające w przyszłość głównego nurtu terapii.

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Na łamach „Holistic Health" publikujemy licencyjne artykuły poradnikowe uznanych w świecie amerykańskich ekspertów, których wyróżnia holistyczne podejście do problemów zdrowotnych

JEFFREY P. CALLEN, lekarz, profesor medycyny i szef wydziału dermatologii w School of Medicine, Uniwersity of Louisville w stanie Kentucky. Jest współwydawcą książki „Dermatological Signs of Systemic Disease", autorem lub współautorem ponad 400 publikacji naukowych i laureatem nagrody Master Dermatologist Award, przyznawanej przez Amerykańską Akademię Dermatologii

JIANGUO CHENG, dr n. med., wykładowca anestezjologii i dyrektor Multidisciplinary Pain Medicine Fellowship Program w Cleveland Clinic oraz przewodniczący American Academy of Pain Medicine; uznany przez portal medyczny Becker's Review za jednego z 70 najlepszych lekarzy zajmujących się zwalczaniem bólu; Dr Cheng opublikował ponad 200 prac naukowych, artykułów i książek

GUSTAVO FERRER, lekarz, pulmonolog z prywatną praktyką w Weston (Floryda). Jest autorem książki pt. „Cough Cures: The Complete Guide to the Best Natural Remedies and Over-the Counter Drugs for Acute and Chronic Coughs". Dr Ferrer dorastał na Kubie, w kulturze, która efektywnie wykorzystuje napary ziołowe i inne metody naturalne do zwalczania kaszlu i przeziębienia

MRINALI PATEL GUPTA, lekarka, specjalistka chorób siatkówki, adiunkt okulistyki w Weill Cornell Medicine w Nowym Jorku. W związku z pracą nad AMD w National Eye Institute dr Gupta otrzymała stypendium badawcze od Howard Hughes Medical Institute. Wyniki prowadzonych przez nią badań są publikowane w renomowanych czasopismach specjalistycznych

MARIA NOEL GROVES, zielarka kliniczna i założycielka Wintergreen Botanicals Herbal Clinic & Education Center w Allenstown, w stanie New Hampshire. Jest zarejestrowana w American Herbalist Guild (amerykański cech zielarzy) i ma certyfikat Suthwest School of Botanical Medicine. Napisała książkę pt. „Body into Balance: An Herbal Guide to Holistic Self-Care"; WintergreenBotanicals.com

JOSEPH TIERI, doktor osteopatii, profesor nadzwyczajny w Touro College of Osteopathic Medicine w Middletown, stan Nowy York, i współwłaściciel Stone Ridge Healing Arts w Stone Ridge, również w stanie Nowy Jork. Dr Tieri jest autorem popularnych w USA książek: „End Everyday Pain for 50" i „A 10-Minute-a-Day Program of Stretching, Strengthening and Movement to Break the Grip of Pain"; EndEverydayPain.com

FREDRIC L. COE, lekarz nefrolog, wykładowca medycyny w University of Chicago Pritzker School of Medicine (USA). Dr Coe opublikował ponad 250 recenzowanych artykułów w periodykach medycznych i ponad 200 prac przeglądowych, jest także autorem książek cieszących się uznaniem środowiska lekarskiego

STEVEN WEINIGER, chiropraktyk, partner zarządzający i instruktor w BodyZone.com, organizacji, której celem jest propagowanie zachowania prawidłowej postawy ciała jako sposobu na zdrowe i długie życie. Dr Weiniger jest również autorem książki „Stand Taller – Live Longer: An Anit-Aging Strategy" oraz twórcą aplikacji PostureZone

JONATHAN F. DAY, profesor i wykładowca entomologii medycznej na University of Florida w Vero Beach, związany z Florida Medical Entomology Laboratory Research and Education Center. Opublikował ponad 100 recenzowanych artykułów naukowych na temat komarów i przenoszonych przez nie chorób

KEVIN T. STRANG, mgr zoologii, dr nauk fizjologicznych, pracownik naukowy na Wydziale Neurobiologii w Madison School of Medicine and Public Health przy University of Wisconsin, gdzie prowadzi badania w dziedzinie neurobiologii i fizjologii. Dr Strang jest współautorem „Vander's Human Physiology", jednej z najbardziej cenionych na świecie książek na temat fizjologii człowieka

eprasa.pl 3fecbd57ca

Magazyn HOLISTIC HEALTH

popularyzuje wiedzę o osiągnięciach lekarzy i naukowców w dziedzinie **medycyny holistycznej**, łączącej dorobek **medycyny konwencjonalnej** (nazywanej często naukową) **i medycyny alternatywnej**, odwołującej się do terapii tradycyjnych.
Artykuły w HOLISTIC HEALTH są opracowywane na podstawie publikacji w uznanych biuletynach naukowych lub prezentują bezpośrednio wiedzę ekspertów. Porady lekarzy holistycznych składają się na rubryki **Komunikaty lekarzy holistycznych** i **Z praktyki lekarzy holistycznych**. Rubryki **Temat numeru** i **Raport** są oparte na redakcyjnym przeglądzie publikacji w periodykach naukowych i specjalistycznych, a prezentowana w nich wiedza jest dokumentowana bibliografią źródłową. Rubryka **Webinarium** ma charakter specyficznej prezentacji tematów kontrowersyjnych, stanowiącej zbiór argumentów ZA i PRZECIW, bez rozstrzygania o słuszności poszczególnych tez i opinii. Rubryka **Żyj holistycznie** doradza, jak żyć, by zdrowie służyło nam jak najdłużej.
W artykułach licencyjnych bezcennych porad udzielają wybitni amerykańscy eksperci, renomowani specjaliści ze wszystkich dziedzin medycyny, których cechuje holistyczne podejście do problemów zdrowotnych i niezależność – nie są powiązani ze zleceniodawcami badań.

Drogi Czytelniku!

W magazynie „Holistic Health" znajdziesz informacje i porady poparte badaniami naukowymi, dzięki którym łatwiej zachować bądź odzyskać zdrowie. Dołożyliśmy wszelkich starań, by były one rzetelne, niemniej Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za skutki uboczne opisanych terapii.
Nie testujemy proponowanych rozwiązań. Naszym zadaniem jest ich przedstawienie. **Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skontaktować się z lekarzem.**

Jak niewiele trzeba...

Fot. depositphotos.com

...żeby być zdrowym. „Twoje zdrowie w Twoich rękach" to znany wszystkim slogan medycyny holistycznej. Przekłada się on na szereg wskazówek, jak żyć, by pożyć sobie najdłużej w dobrym zdrowiu. Wiadomo, że przede wszystkim trzeba zadbać o trzy sfery naszego życia: sen, dietę i ruch. Wszystko, co o śnie trzeba wiedzieć, napisaliśmy ostatnio w obszernym dossier. Dietą zajmujemy się w naszym magazynie bez końca, bo jest to temat tyle ważny, co kontrowersyjny i niewyczerpalny. Najmniej piszemy o ruchu, zostawiając tę kwestię segmentowi mediów zajmujących się kulturą fizyczną, fitnessem, joggingiem, triatlonem itp. To domena typowych zobowiązań noworocznych: „zacznę biegać", „będę ćwiczyć jogę", „zapiszę się na siłownię" itd. Zwykle zapału starcza na parę tygodni. Zabrakło siły woli, nie daliśmy rady, bo poprzeczkę postawiliśmy za wysoko. Zobowiązanie noworoczne poszło w kąt, bo było zbyt heroiczne dla nas, ale nie odwołaliśmy życzenia, któremu realizacja tego zobowiązania miała służyć. Nadal życzymy sobie żyć długo w dobrym zdrowiu.
Okazuje się, że nie trzeba być herosem, by zadowolić organizm dawką ruchu, zbawienną dla metabolizmu. Wystarczy wykonać 15 kroków. Tak nisko stawiają nam poprzeczkę badacze ze sztokholmskiego Karolinska Institute. Wykonali oni tzw. małe badanie, którego wyniki powinny nas przekonać do wielkiej rzeczy, bo zachowanie zdrowia ma dla każdego z nas najwyższą wagę. Otóż zespół pod kierownictwem prof. Erika Naslunda przebadał grupę 16 pracowników biurowych w średnim wieku, mężczyzn i kobiet, zagrożonych cukrzycą typu 2 i zmagających się z otyłością. Najpierw poproszono uczestników tego badania o założenie monitorów aktywności fizycznej, by przez tydzień zapisywać parametry, które miały posłużyć jako punkt odniesienia. Następnie podzielono ich na 2 grupy po 8 osób. Jedna grupa nie zmieniła swojego trybu życia i posłużyła jako grupa kontrolna. Druga grupa, zgodnie z poleceniem badaczy, zainstalowała w smartfonach aplikację, która co pół godziny przypominała, że trzeba wstać od biurka i ćwiczyć przez 3 minuty. „Ćwiczyć" to nawet za dużo powiedziane, po prostu poruszać się – maszerować w miejscu, robiąc co najmniej 15 kroków, przejść się po schodach, podskakiwać, słowem, rozprostować kości i poruszać się na tyle, na ile okoliczności pozwalają, by nie przeszkadzać innym współpracownikom biurowym. Ten tryb życia, tj. przerwa w pracy siedzącej co pół godziny na 3 minuty ruchu, trwał 3 tygodnie. Zaobserwowano korzystne zmiany u osób ćwiczących. W porównaniu do grupy kontrolnej wzrósł poziom dobrego cholesterolu HDL i obniżył się poziom cukru we krwi mierzony rano, na czczo, co wskazuje na lepszy metabolizm w czasie snu nocnego. Również w ciągu dnia mniejsze były skoki poziomu cukru we krwi, zarówno w górę, jak i w dół. Wytłumaczenie tych pozytywnych efektów jest proste. Mięśnie nóg, najdłuższe mięśnie naszego ciała, zwykle są aktywne i zużywają dużo paliwa, tj. cukru z krwi, ale w pozycji siedzącej są skurczone i nie pracują, zatem spalają mniej cukru i nie wytwarzają substancji biochemicznych sprzyjających rozkładowi kwasów tłuszczowych. Dlatego podczas długotrwałego pozostawania w pozycji siedzącej podnosi się we krwi poziom cukru i cholesterolu. Nawet krótkie, ale częste (co pół godziny) przerwy w siedzeniu, jeśli są przeznaczone na kilka minut ruchu, mają istotny wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2, ponieważ obniżają poziom cukru i złego cholesterolu LDL we krwi.
Dodam jeszcze coś od siebie. Jako osoba dawniejsza (czy ktoś pamięta jeszcze Jerzego Waldorffa, który mówił o sobie, że nie jest osobą starszą, tylko dawniejszą), z dolegliwościami niedokrwienno-nerkowymi, zmagam się z problemem puchnących stóp. Po każdej dłuższej nasiadówce przy biurku z komputerem stopy nie mieszczą się w obuwiu. Mądra masażystka powięziowa nauczyła mnie, by co jakiś czas wstać i oprzeć się rękoma o ścianę, a następnie przez minutę stawać na palcach i opadać na pięty. Ćwiczenie pięta-palce, pięta-palce należy powtórzyć wielokrotnie. Skutki są rewelacyjne. Polecam. Czasami naprawdę niewiele trzeba, by sobie pomóc i jednocześnie opóźnić ten moment, gdy nasz los znajdzie się wyłącznie w rękach służby zdrowia.

WYDAWCA

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

40

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Pokonaj stres! ▶ 52

Sprawdź, co poprawi jakość twojego życia ▶ 22

O sztuce odmawiania i syndromie zadowalacza ▶ 86

Wykłady dr Myhill ▶ 90

Wybierz post interwałowy ▶ 12

Silny związek: tarczyca i jelita ▶ 46

Nowy lek genetyczny – komu pomoże? ▶ 10

Szczepionka na raka, która chroni i... leczy ▶ 11

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

witamina D chroni przed atakami astmy **(73)** oznaki ukrytych chorób **(74)** naturalne wzmacnianie kości **(73)** dieta w chorobie Hashimoto **(49)** preparaty na kaszel, które mogą szkodzić **(77)** 4 skuteczne ćwiczenia na ból stawów **(71)** iniekcje doszklistkowe ratują wzrok **(78)** sposób na zespół niespokojnych nóg **(81)**

DRODZY CZYTELNICY!

W odpowiedzi na docierające do redakcji pytania informujemy, że zamówienia archiwalnych numerów magazynu „Holistic Health" oraz zakupu jego prenumeraty można dokonać na stronie internetowej **www.ulubionykiosk.pl**

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 109

TEMAT NUMERU

22 Postaw na jakość życia!
Czy można cofnąć genetyczny zegar? Jak zahamować proces starzenia się organizmu? Poznaj prosty i skuteczny plan działania, który pozwoli ci zachować zdrowie i cieszyć się życiem

TOP NEWS

10 Naprawić genom
Lek genetyczny przygotowany dla 7-letniej Mili otworzył przed naukowcami i lekarzami niezwykłe możliwości...

11 Szczepionka na raka
Australijscy naukowcy opracowali preparat, który niszczy komórki raka, nie uszkadzając zdrowych tkanek

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Post interwałowy to jest to!
Okresowe nieprzyjmowanie pokarmu może rozwiązać wiele problemów zdrowotnych. Ale uwaga na wyjątki!

WEBINARIUM

16 Co by tu zjeść... I jakie suplementy przyjmować?
Czy wśród produktów spożywczych uznawanych za cenne dla zdrowia są też takie, których lepiej unikać?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

34 Jak walczyć z chorobami zakaźnymi?
Doktor Sarah Myhill udowodniła, że jej metoda leczenia jest skuteczna nawet w przypadku zakażenia gronkowcem złocistym opornym na metycylinę, znanym jako MRSA

TO, CO DOBRE DLA URODY

36 Aktywna siła kosmetyków
Czy warto wybierać kremy, które powstały na bazie substancji biozgodnych ze skórą? Czego szukać na etykietach kosmetyków?

Fot. Alexas-Fotos Fot. FirjaM Fot. RitaE pasja1000

eprasa.pl 3fecbd57ca

DOSSIER 52
Pokonaj stres!

Od stresu pozytywnego do szkodliwego (54)
Fizjologia stresu (56)
Jakie są konsekwencje stresu (58)
Na każdego działa inaczej (60)
Praca wewnętrzna (62)
Oś jelita-stres (64)
Dieta antystresowa (66)
Stres, niepokój i emocje u dziecka (68)

FAKTY I MITY

40 **Ach te żylaki!**
Żylaki występują u co czwartej dorosłej osoby. Sprawdź, co faktycznie przeciwdziała ich rozwojowi

RAPORT

46 **Złap równowagę i odzyskaj siły!**
Tarczyca rządzi niemal całym organizmem. Jak za pomocą diety wspierać jej prawidłowe działanie, by odzyskać witalność i siły?

KU POKRZEPIENIU SERC

82 **Poddać się? To nie dla mnie!**
Atopowe zapalenie skóry to choroba, która ani na chwilę nie pozwala o sobie zapomnieć. Ale bohaterce naszego reportażu udało się stawić jej czoło

MIND

86 **Kto chce zadowolić cały świat?**
Rozmowa z psychoterapeutką Sylwią Wojtysiak o syndromie zadowalacza. Dlaczego asertywność popłaca?

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 71

Rozciągnij swój ból (71)
Łatwe ćwiczenia, które skutecznie usuwają bóle mięśniowo-szkieletowe

To warto wiedzieć! (73)
Witamina D zapobiega atakom astmy, pomidory nie lubią lodówki, a w przypadku osteoporozy znaczenie ma nie tylko przyjmowanie leków i suplementów...

Co skóra mówi o naszym zdrowiu? (74)
Sprawdź, jakie sygnały wysyłane przez skórę mogą świadczyć o rozwoju cukrzycy, wirusowego zapalenia wątroby typu C i choroby Hashimoto

Poznaj naturalne środki na kaszel, które działają lepiej niż leki (76)
Jakich preparatów na kaszel unikać i czym je zastąpić, by w krótkim czasie pozbyć się problemu?

Wszystko, co musisz wiedzieć o zwyrodnieniu plamki żółtej (78)
Jak zwiększyć szanse na to, by terapia zakończyła się powodzeniem i by nie doszło do utraty wzroku?

ZAPYTAJ EKSPERTA (80)

WYKŁADY DR MYHILL 90

Doktor Sahra Myhill należy do czołowej grupy lekarek i lekarzy praktykujących medycynę ekologiczną, jest wybitną specjalistką w dziedzinie leczenia zespołu chronicznego zmęczenia.
W publikowanych na naszych łamach wykładach dr Myhill, które powstały na podstawie jej książki „Ecological Medicine", napisanej we współpracy Craigiem Robinsonem, znajduje się odpowiedź na pytanie, co sami możemy zrobić, by zachować zdrowie.

WYKŁAD 3

Mechanizmy zmęczenia (90)
Mechanizmy: sen (95)
Zatrucia (97)
Mechanizmy stanów zapalnych (100)
Uszkodzenia mechaniczne (104)
Załącznik 3. Groundhog Acute (106)

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Zabójcze liście"

Drodzy Czytelnicy!

Czekamy na Wasze listy. Wszystkie czytamy z ogromną uwagą, a najciekawsze zamieszczamy w tej rubryce. Wśród autorek i autorów listów opublikowanych w danym numerze rozlosowujemy nagrodę w postaci rocznej prenumeraty „Holistic Health"

Zabójcze liście

Uwielbiam spacery po lesie, więc zafascynowała mnie niedawno przeczytana informacja. Otóż kluczową rolę w funkcjonowaniu naszego organizmu odgrywają ujemnie naładowane jony (aniony): oddają one „niepotrzebny" elektron, który łączy się np. z dodatnim jonem tlenu, czyli jego reaktywną formą (wolnym rodnikiem). W ten sposób zneutralizowany wróg nie może niszczyć naszych komórek. Podobno już oddychanie powietrzem, w którym stężenie tych ujemnych jonów przekracza dwa tysiące na centymetr sześcienny, poprawia ogólny stan organizmu. Tymczasem w lesie mamy aż trzy tysiące anionów na centymetr sześcienny! Przebywanie wśród drzew korzystnie wpływa na układ oddechowy, a nawet łagodzi stany niepokoju i pozwala się wyciszyć. Sama bardzo doceniam znaczenie przyrody w naszym życiu, więc ucieszyłam się niezmiernie, gdy dziadkowie zaproponowali, bym przejęła opiekę nad ich ogrodem. Mam kilkunastomiesięczne dziecko, więc oczami wyobraźni widziałam je już pomykające między krzewami hortensji i śnieguliczki, bawiące się obok starego bukszpanu, jednym słowem, nabierające odporności. Dziecko, które czasem skubnie agrest z krzaczka, a czasem będzie żuło źdźbło trawy niczym Tomek Sawyer. Na moje i jego szczęście postanowiłam przeczytać co nieco, zanim przystąpię do prac. Kiedy tylko zaczęłam szukać informacji o konkretnych roślinach, trafiłam w Internecie na pracę poglądową pod wiele mówiącym tytułem: „Krzewy o właściwościach trujących". Autorki w sposób niepozostawiający wątpliwości przedstawiły w tabelce konkretne rośliny i możliwe skutki ich szkodliwego oddziaływania na ludzi. A mnie w miarę czytania rzedła mina. Hortensja (odmiana Siebold) zawiera saponiny i związki cyjanowodorowe – cały krzew stanowi zagrożenie, nawet dotknięcie go może być niebezpieczne. W bukszpanie wiecznie zielonym groźne są liście, kora i owoce. Nieco lepiej jest ze śnieguliczką: „tylko" jej owoce zawierają alkaloidy, ale ich sok może podrażnić skórę (w dzieciństwie każdy z nas rysował nimi wzory na chodniku). Tuja – ta tuja, którą chciałam zamaskować płot od wewnętrznej strony ogrodu, jest w tym zestawieniu chyba najgroźniejsza: gdybym choć na chwilę straciła mojego brzdąca z oczu, mogłabym już nigdy go nie przytulić. Spożyte gałązki tui wywołują nie tylko biegunkę i wymioty, ale w dużych dawkach mogą też prowadzić do porażenia układu nerwowego, a nawet śmierci. A myślałam, że z losem igrają sąsiedzi, którzy posadzili wokół płotu wywołujące oparzenia słoneczne sumaki. Nie zmieniłam planów. Postaram się zaniedbany ogród przemienić w raj na ziemi, do którego, mam nadzieję, mój synek często będzie wracał myślami. Ale nie posadzę żadnego z planowanych krzewów. Przyjęłam zasadę: drzewa tak, krzewy nie. Brzozy i lipy kojarzą mi się ze szczęśliwym dzieciństwem. Niech dzieciństwo mojego maleństwa również będzie szczęśliwe i bezpieczne. J.G.

Lepsza dla zdrowia

Chciałabym się podzielić przemyśleniami, które miałam po rozmowie z moją 13-letnią córką, marzącą o kolejnym smartfonie, jeszcze bardziej „wypasionym" niż ten, który ma teraz. Kasia wpadła na pomysł, aby z okazji jej urodzin rodzina zrobiła zrzutkę, bo telefon, który chciałaby kupić, nie jest tani. W pierwszej chwili wydało mi się, że myśli prawidłowo, takie rozwiązanie przyspieszy bowiem spełnienie jej marzenia. A potem naszła mnie refleksja, że córka nie znajdzie pełnego obrazu świata ani w komórce, z której tak chętnie korzysta, ani w mediach społecznościowych czy grach, tylko w książkach. W dodatku niedawno obejrzałam film przedstawiający w pigułce wiedzę dotyczącą tego, co z naszym ciałem robią telefony komórkowe. Okazuje się, że używanie ich zmienia trwale naszą postawę (patrzymy w ekran, pochylając głowę) i jest przyczyną bólów kręgosłupa.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Ponadto korzystanie z komórki prowadzi do krótkowzroczności – w latach 70. wadę tę miało jedynie 25% społeczeństwa, a teraz ma ją aż 50–80%. Co więcej, granie w gry na telefonie wyzwala w mózgu wydzielanie dopaminy – działa tu system nagrody za wykonanie zadania, co prowadzi do takiego uzależnienia jak w przypadku każdego innego nałogu. Korzystanie z komórek zmienia ponadto nasze fale mózgowe, osłabiając te, które są odpowiedzialne za logiczne myślenie i uczenie się. Podzieliłam się tą wiedzą z Kasią, chociaż nie wiem, na co liczyłam. Że zrezygnuje z supertelefonu, który ma już pewnie połowa jej klasy? A potem przypomniałam sobie, że jeszcze kilka lat temu sama zmieniałam telefony na coraz nowocześniejsze, bo gwarantowały mi lepszy dostęp do Internetu, miały szybsze procesory i większe wyświetlacze. Łączyły mnie ze światem. Tak wtedy myślałam, zupełnie nie doceniając czasopism czy książek. Moje spojrzenie zmienił wykład amerykańskiej dziennikarki Lisy Bu, która urodziła się w Chinach i już jako dziecko, nie mogąc spełniać swoich marzeń (chciała zostać śpiewaczką operową, ale wybór tego zawodu w jej ojczystym kraju jest przeszkodą w zakwalifikowaniu się do kategorii dobrego obywatela), stała się molem książkowym. Lisa przyznaje, że dzięki książkom, które zaszczepiły w niej ciekawość świata, zdobyła się na odwagę, ruszyła do Ameryki i odmieniła swoje życie. Ta historia uzmysłowiła mi wtedy, co tracę, spędzając czas z głową w telefonie. Mam nadzieję, że Kasia uświadomi to sobie szybciej niż ja, postaram się jej w tym pomóc. Na urodziny zasilę jej skarbonkę, ale kupię jej też ciekawą książkę. Jeśli po nią sięgnie, nie wszystko jeszcze stracone... R.S.

Ewolucja z naszej winy

Codziennie media donoszą o negatywnym wpływie, jaki wywieramy na środowisko, w tym o efekcie cieplarnianym i zanieczyszczeniu powietrza. Ale czy ktokolwiek z nas zdaje sobie sprawę z tego, że z naszej winy ewoluują zwierzęta? Mówię o winie, bo jest to efekt naszych działań, niekorzystny dla samych zwierząt. Obejrzałem ostatnio film o słoniach afrykańskich. Okazuje się, że wystarczyło zaledwie kilkadziesiąt lat kłusownictwa, by zaczęły one ewoluować – w kolejnych pokoleniach rodzi się coraz więcej słoni bez ciosów. Tak zadziałała natura. Ponieważ szansę na przetrwanie i wydanie na świat potomstwa miały jedynie osobniki pozbawione pięknych ciosów, nieatrakcyjne dla kłusowników, w populacji słoni na niektórych obszarach wykształcił się gen odpowiedzialny za ich zanik. Jest on przekazywany w linii żeńskiej, przez matki na potomstwo, i o ile w populacjach niezagrożonych kłusownictwem odsetek samic bez efektownych ciosów wynosi maksymalnie 6%, o tyle w rejonach polowań to aż 50%. A przecież natura obdarzyła nimi słonie nie bez przyczyny. To właśnie za pomocą ciosów słonie dokopują się do wody i wydobywają spod ziemi korzenie, służą one także do obrony przed drapieżnikami. Jaki będzie to miało wpływ na dalsze losy słoni? Strach pomyśleć. Ale te piękne zwierzęta to niejedyne ofiary naszej działalności. Wiele gatunków znajduje się na granicy wymarcia lub trwale zmienia swoje przyzwyczajenia, by uniknąć śmierci. Trafiające do wód antybiotyki niszczą różnorodność biologiczną zbiorników, metabolity antydepresantów wpływają na zachowania ryb, które przestają uciekać przed drapieżnikami i stają się przez to łatwym łupem, a środki antykoncepcyjne, trafiające do środowiska wraz z moczem przyjmujących je kobiet, zaburzają rozwój płciowy wielu organizmów. Zwierzęta zamieszkujące nasze lasy zmieniają habitaty, coraz śmielej podchodzą do ludzi, nikną ich naturalne instynkty. W tym świetle prawdą wydaje się twierdzenie biologów, że nasze wnuki o niektórych przedstawicielach fauny będą mogły poczytać jedynie w Internecie. Dlatego wydaje mi się, że czas na szersze spojrzenie na to, jaki wpływ mamy na środowisko, nie tylko w kontekście walki z ociepleniem klimatu i emisją CO_2. Taki będziemy mieli świat, jakim go sobie uczynimy. R.G.

Fot. OpenClipar-Vectors

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków AA PURE DERMA

Linia kosmetyków oczyszczających AA PURE DERMA jest przeznaczona do pielęgnacji skóry normalnej, mieszanej, wrażliwej i alergicznej. Płyn micelarny, żel do twarzy i tonik łączą w sobie skuteczność i bezpieczeństwo, potwierdzone badaniami. Całościowy, hipoalergiczny program do demakijażu, oczyszczania i tonizacji AA PURE DERMA nie zawiera mikroplastiku, alkoholu etylowego i kompozycji zapachowych.

www.kosmetykiaa.pl

eprasa.pl 3fecbd57ca

Naprawić genom

Jedną z najprężniej rozwijających się obecnie dziedzin medycyny są technologie oparte na RNA. Dzięki nim będziemy mogli niebawem leczyć nie tylko rzadkie choroby genetyczne, lecz również te, które występują powszechnie, w tym nowotwory.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Naukowcy z Boston Children's Hospital (USA) podjęli się trzy lata temu bardzo trudnego zadania – w krótkim czasie opracowali, przetestowali i podali lek genetyczny małej pacjentce, 7-letniej Mili. U dziewczynki stwierdzono niezwykle rzadką mutację genetyczną, która skutkowała postępującymi zmianami degeneracyjnymi mózgu. Zanim Mila została poddana terapii, choroba zdążyła odebrać jej wzrok i zdolność poruszania się, a ponadto powodowała częste napady padaczki.

Jak zmienić geny?

Dokonanie trwałej zmiany w DNA jądra komórek jest trudne i nadal pozostaje przedmiotem badań. O wiele łatwiej manipulować RNA, czyli materiałem genetycznym, który opuszcza jądro i wydostaje się do cytoplazmy. Organizm chroni DNA przed przypadkowym uszkodzeniem i zmianami w kodzie, dlatego komórki nie mogą dowolnie korzystać z zapisanych w nim informacji. Za każdym razem, gdy potrzebują danych z nici DNA, są one przepisywane właśnie na RNA – proces ten można porównać do przepisania na kartkę przepisu z książki kucharskiej. Komórki do wytworzenia białek wykorzystują zatem tę notatkę, czyli RNA, które wydostaje się z jądra i przemieszcza w cytoplazmie do odpowiednich organelli, a następnie zostaje odczytane. Działanie leków genetycznych można zatem porównać do nanoszenia korekty błędów w naszej notatce, a te błędy to właśnie mutacje będące podłożem chorób.

Genetyczny korektor

Za chorobę Mili odpowiadała dodatkowa, niepotrzebna sekwencja nukleotydów budujących nić DNA, pojawiająca się w określonym genie. Wierna kopia DNA, jaką jest nić RNA, również zawierała ten błąd, a to zaburzało proces wytwarzania pewnych białek w organizmie dziewczynki. Lekarze stworzyli zatem krótkie nici oligonukleotydów antysensownych (ASO), których zadaniem było dokładne zakrycie, niczym zamazanie korektorem, niepotrzebnej sekwencji na etapie odczytywania danych z RNA przez mechanizmy komórkowe tworzące białka. Lek podano dziewczynce prosto do płynu mózgowo-rdzeniowego. Choć w krótkim czasie zaobserwowano poprawę stanu pacjentki – doszło do zwiększenia siły mięśni i zmniejszyła się częstotliwość napadów padaczki, lek nie mógł cofnąć trwałych uszkodzeń mózgu. Z powodu zaawansowania choroby dziewczynka zmarła, ale do dr. Tima Yu, leczącego Milę, zaczęli zgłaszać się kolejni zdesperowani rodzice chorych dzieci, wobec których medycyna była bezradna. Decydowali się na ten krok, mimo że nowatorska operacja wiązała się z dużym ryzykiem, bo na drugiej szali była niepełnosprawność lub śmierć ich dziecka.
Wśród szukających pomocy u dr. Yu znaleźli się również rodzice 3-letniej Ipek, cierpiącej na zespół ataksji-teleangiektazji, czyli postępującą chorobę skutkującą m.in. problemami neurologicznymi, opóźnieniem rozwoju i niedoborami immunologicznymi. Dziewczynka od dwóch lat otrzymuje ASO i jej stan nie ulega pogorszeniu. Lekarze uważnie i z nadzieją obserwują rozwój Ipek, a jej rodzice, rzeczowo podchodzący do choroby córki, podkreślają, że oddalenie w czasie niepełnosprawności ich dziecka samo w sobie będzie wielkim sukcesem.

Uzasadniony optymizm

Amerykańscy lekarze podają obecnie ASO także chorym na stwardnienie zanikowe boczne (SLA – postępująca choroba neurodegeneracyjna) i dzieciom z zespołem Angelmana, który objawia się m.in. niepełnosprawnością intelektualną, napadami padaczki i zaburzeniami motoryki. ASO są także przedmiotem badań onkologów, którzy starają się za ich pomocą wyciszyć onkogeny pobudzające komórki do niekontrolowanego wzrostu. Prowadzone są również eksperymenty polegające na wykorzystaniu ASO i innych metod ingerencji w RNA w leczeniu hemofilii, miażdżycy, mukowiscydozy, alzheimera, parkinsona i degeneracji siatkówki oka czy AIDS. Wyniki dotychczasowych badań pozwalają na ostrożny optymizm, ale przed naukowcami jeszcze daleka droga do ogłoszenia pełnego sukcesu. Choć zdarzały się niepowodzenia, wielu chorych biorących udział w eksperymentach wykazuje oznaki poprawy, a to, że w licznych przypadkach doszło do zahamowanie postępu choroby, należy uznać za olbrzymi sukces.
Jak zawsze, ważne jest jak najszybsze postawienie diagnozy, ponieważ im szybciej pacjenci, a w szczególności obarczone wadami genetycznymi dzieci, otrzymają lek, tym większe są szanse na niedopuszczenie do dalszego rozwoju choroby[1,2].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.science.org/content/article/personalized-rna-drugs-may-soon-be-available-more-rare-genetic-diseases
2. https://journals.viamedica.pl/advances_in_respiratory_medicine/article/viewFile/27816/22605

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 3fecbd57ca

Szczepionka na raka

Po obiecujących wynikach uzyskanych w badaniach na zwierzętach, szczepionka na raka wchodzi w fazę testów z udziałem ludzi. Czyżby niebawem miał nastąpić przełom w leczeniu?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Naukowcy z Translational Research Institute (Australia) opracowali wraz ze swoimi kolegami z University of Queensland (Australia) szczepionkę, która działa precyzyjnie na komórki nowotworowe, nie reagując z innymi komórkami naszego organizmu, co daje nadzieję na opracowanie terapii o znikomych skutkach ubocznych. Jest to o tyle ważne, że każda ze stosowanych obecnie metod walki z nowotworami niesie ze sobą ryzyko poważnych działań niepożądanych, które utrudniają proces leczenia.

Szczepionka jak lek

Nowy preparat nazwano szczepionką, choć jego działanie nie ogranicza się do zabezpieczenia przed zachorowaniem na raka – preparat wspomaga także leczenie. Jego zadaniem jest wspieranie układu immunologicznego w rozpoznawaniu i niszczeniu komórek nowotworowych. Działanie nowej szczepionki sprawdzono już w badaniach na myszach i na liniach ludzkich komórek. Naukowcy prognozują, że okaże się ona pomocna w leczeniu nowotworów krwi, takich jak szpiczak mnogi, białaczka szpikowa, chłoniak ziarniczy i jedna spośród białaczek występujących u małych dzieci, a także nowotworów piersi, płuc, nerek, jajników i raka trzustki, niezwykle odpornego na stosowane obecnie terapie.

Jak ona działa?

Otóż tym, co łączy wymienione rodzaje nowotworów, jest obecność na powierzchni ich komórek pewnych białek, określanych symbolem WT1. Wyizolowano je i wraz z pewnym rodzajem przeciwciał podano zwierzętom. Okazało się, że po wniknięciu do organizmu białko WT1 zostało zaprezentowane specyficznemu rodzajowi białych krwinek (komórki dendrytyczne), których zadaniem jest m.in. uruchamianie odpowiedzi immunologicznej. W tym przypadku naukowcy mieli nadzieję, że komórki dendrytyczne aktywują limfocyty CD8+, nazywane również limfocytami cytotoksycznymi, odpowiadające przede wszystkim za niszczenie właśnie komórek nowotworowych. Podczas eksperymentu okazało się, że podanie preparatu wyzwala pożądaną reakcję odpornościową, dzięki czemu organizm otrzymuje narzędzie do walki z nowotworem.

Nadzieja na wygraną

Szczepionka opracowana przez australijskich naukowców ma szansę zrewolucjonizować leczenie przeciwnowotworowe. Niezwykle ważnym aspektem tej eksperymentalnej terapii jest to, że można ją uznać za uniwersalną, a jeśli testy na ludziach przebiegną pomyślnie, możliwe będzie, bez wielkich nakładów finansowych, wytworzenie preparatu do powszechnego stosowania. Obecnie wiele wykorzystywanych immunoterapii, mających także na celu pobudzanie układu odpornościowego do zwalczenia zagrożenia, to kosztowne terapie indywidualne, tworzone dla konkretnego chorego. Dodajmy, że szczepionka aktywuje komórki pamięci immunologicznej, które przez długie lata mogą przechowywać informacje o tym, w jaki sposób zwalczać nowotwór. Jest to istotne szczególnie dla pacjentów, którzy są obarczeni ryzykiem wznowy. Kolejne miesiące mogą się zatem okazać przełomowe dla światowej onkologii. Badania z udziałem ludzi mają również na celu wykazanie skuteczności szczepionki w zapobieganiu nowotworom u osób zdrowych[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cti2.1141

Fot. MasterTux

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Post interwałowy to jest to!

Jeżeli pościć, to z głową – i z planem przygotowanym przez specjalistów. Intermittent Fasting (IF), czyli post interwałowy, poprawia stan całego organizmu, a może nawet wydłuża życie... Warto wypróbować go zwłaszcza wtedy, gdy żołądek potrzebuje wytchnienia.

Julia Cember-Ogorzałek

Pora przestać ignorować ten cichy głos, który nakazuje zadbać o siebie. Organizmowi przyda się reset, na przykład w postaci postu, jakkolwiek to niejedyny sposób na odczucie ulgi po świątecznym ucztowaniu. Wachlarz diet jest szeroki i łatwo ulec modnym trendom, ale... nie wszystko złoto, co się świeci. Dieta, która pomogła twojej koleżance, niekoniecznie jest dobra dla ciebie, zwłaszcza jeśli uwzględnia element głodówki. Na szczęście z pomocą przychodzą specjaliści, którym udało się ustalić, jakie plany żywieniowe są faktycznie najkorzystniejsze i czy nadają się dla każdej osoby. Istnieje kilka modeli i wariantów postu IF, nazywanego też postem okresowym lub przerywanym. Są to między innymi:

TRF (Time-Restricted Feeding) – dietetyczne podejście do żywienia, polegające na tym, że po kilkunastogodzinnym poście rozpoczyna się, zwykle koło południa, tzw. okno żywieniowe, czyli okres, w którym dozwolone jest spożywanie normalnych posiłków; w godzinach postu można przyjmować jedynie płyny, takie jak woda, gorzka herbata i kawa[1,2]. Odmiany TRF:

- 16/8 (16 godzin postu i 8 godzin okna żywieniowego);
- 18/6 (18 godzin postu i 6 godzin okna żywieniowego);
- 20/4 (20 godzin postu i 4 godziny okna żywieniowego).

ADF (Alternate-Day Fasting) – dietetyczne podejście do żywienia, określane jako post naprzemienny, ponieważ okresy normalnego odżywiania się są przerywane przez postne dni, dopuszczające przyjmowanie 400–600 kalorii dziennie. ADF może być stosowany w następujących interwałach:

- 5:2 (5 dni jedzenia i 2 dni postu);
- 4:3 (4 dni jedzenia i 3 dni postu)[1].

Chociaż taki sposób żywienia może budzić kontrowersje, nie brakuje dowodów na jego pozytywny wpływ na organizm.

W jaki sposób post interwałowy (IF) przyczynia się do polepszenia zdrowia?

IF pozwala schudnąć

- Niemal wszystkie badania poświęcone IF wykazują, że pomaga on zredukować tkankę tłuszczową o 2,5–9,9% (zależnie od badania);
- W jednym z badań ochotnicy z prawidłowym BMI, stosujący ADF przez 22 dni, zmniejszyli średnio o 2,5% masę ciała i zredukowali o 4% tkankę tłuszczową;
  - ➤ Badani w dni głodówki nie przyjmowali żadnych pokarmów[3].

IF może chronić przed incydentami sercowo-naczyniowymi

- W 2010 r. przeprowadzono badanie na szczurach.

eprasa.pl 3fecbd57ca

- Zwierzęta były przez 3 miesiące odżywiane według schematu IF (grupa badana) lub tradycyjnie (grupa kontrolna);
- Stwierdzono, że w porównaniu z dietą tradycyjną okresowy post IF gwarantował lepszą kontrolę glikemii, a także ochronę serca przed stanem zapalnym i uszkodzeniem komórek w wyniku niedokrwienia[3,4].

IF prawdopodobnie wydłuża życie

- W jednym z badań u 11 ochotników (mężczyzn i kobiet), będących na diecie ADF, zauważono zwiększoną ekspresję SIRT1, enzymu z grupy sirtuin;
  - ➤ Sirtuiny mają nie tylko zdolność wyciszania genów powiązanych z chorobą Parkinsona i alzheimerem, lecz również przyczyniają się do ekspresji genów długowieczności;

Fot. nattanan23 Fot. kechn

Co jeść podczas okna żywieniowego?

Specjaliści ze szpitala Johns Hopkins Medicine w Baltimore (USA) rekomendują, by podczas stosowania IF odżywiać się zgodnie z zaleceniami diety śródziemnomorskiej, oczywiście w przewidzianych oknach żywieniowych. Badania potwierdzają, że jest to jedna z najzdrowszych diet w skali świata, więc nie porzucaj jej, nawet jeśli stwierdzisz, że nie odpowiada ci żaden z wariantów postu okresowego IF

W okresach nieprzyjmowania pokarmu dozwolone jest picie wody i naparów ziołowych, a także niesłodzonej herbaty i kawy. Zabronione jest zaś spożywanie soków owocowych i warzywnych, mleka i jego przetworów, takich jak kefir i jogurt[5]

- U kobiet z tej grupy zauważono niewielkie zaburzenia metabolizmu glukozy, które jednak nie wystąpiły u mężczyzn;
- U mężczyzn zaobserwowano znaczne zmniejszenie odpowiedzi komórek na insulinę, do czego nie doszło u kobiet.

Naukowy podejrzewają, że post IF (zwłaszcza ADF) może zmniejszać stres oksydacyjny u zwierząt laboratoryjnych, jednak przeprowadzone dotąd badania nie dają w tej materii jednoznacznych wyników.

- W jednym z eksperymentów okazało się, że post naprzemienny ADF zmniejsza u 8-miesięcznych myszy ryzyko rozwoju chłoniaka, jednak podczas innego badania zaobserwowano, że w przypadku 8-tygodniowych szczurów, które przez 32 tygodnie karmiono według zasad ADF, nastąpiło pogorszenie tolerancji glukozy i zwiększenie stresu oksydacyjnego;
  - ➤ Specjaliści podejrzewają, że prawdopodobnie nie bez znaczenia był w tym przypadku wiek zwierząt i ich gatunek[3].

IF może korzystnie oddziaływać na mikrobiom jelitowy

- Wstępne badanie na myszach sugeruje, że post IF może wpływać na mikrobiom, a pośrednio także na niektóre procesy zachodzące w organizmie.
  - ➤ U zwierząt żywionych według zasad ADF zaobserwowano zmianę białej tkanki tłuszczowej w beżową (podtyp tkanki tłuszczowej brązowej, znanej ze zdolności do spalania kalorii), zmniejszenie masy ciała i zmianę proporcji między szczepami bakterii jelitowych;
  - ➤ Jednocześnie stwierdzono, że u badanych myszy doszło do zmniejszenia stłuszczenia wątroby i objawów zespołu metabolicznego;
  - ➤ Wymienionych korzyści nie zaobserwowano u gryzoni ze zubożoną biotą jelitową, dlatego też autorzy pracy podejrzewają, że bakterie jelitowe odgrywają w tym przypadku ważną rolę[3].

Jak widać, stosowanie okresowego postu wpływa korzystnie na organizm, ale czy zawsze i dla każdego jest bezpieczne? Wprawdzie z konieczności pościli już nasi paleolityczni praprzodkowie (często musieli pokonać duże odległości, zanim udało im się znaleźć coś do jedzenia), a wiele religii wskazuje okresowy post jako drogę do oczyszczenia ciała i umysłu, niemniej zrezygnuj z IF, jeśli:

- jesteś w ciąży lub karmisz dziecko piersią;
- przyjmujesz leki obniżające poziom glukozy we krwi;
- masz ponad 60 lat lub nie masz skończonych jeszcze 18 lat;
- cierpisz na zaburzenia odżywiania[2].

Nawet wtedy, gdy jesteś osobą zdrową i nie dotyczy cię żadne z kryteriów wykluczenia, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub dietetykiem, zanim przejdziesz na sposób żywienia zgodny z założeniami IF. Być może w twoim przypadku istnieją inne niż wymienione powody, by z postu okresowego jednak zrezygnować.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_alternatywne/193794,dieta-intermittent-fasting-skuteczna-dieta-czy--trend-zywieniowy
2. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and--prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5959807/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2854256/
5. https://mito-med.pl/artykul/jak-stosowac-post-przerywany-najczestsze-pytania

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

Ruszajmy się, na złość rakowi

Badania prowadzone przez amerykańskich naukowców dowodzą, że umiarkowana aktywność fizyczna skutecznie zapobiega nowotworom. Wystarczy ćwiczyć 5 godzin tygodniowo, by zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. I nie chodzi tu o trening wyczynowy, ale o umiarkowaną aktywność na miarę naszych możliwości: spacer, pływanie, nordic walking czy regularne korzystanie z siłowni lub uczestnictwo w zajęciach fitnessu. Jak donoszą naukowcy z American Cancer Society (USA), aż 6,5% przypadków raka piersi u kobiet związane jest z brakiem aktywności fizycznej i wywoływanymi przez to zmianami w organizmie. Podobną zależność obserwuje się m.in. w odniesieniu do raka żołądka (16,9%), raka okrężnicy (9,3%), raka nerki (11%) i raka przełyku (8,1%). W jaki sposób ćwiczenia zapobiegają nowotworom?
Podczas aktywności fizycznej zużywamy rezerwy energetyczne, zarówno glukozę zmagazynowaną w wątrobie i mięśniach, jak i kwasy tłuszczowe z tkanki tłuszczowej. Dzięki temu dochodzi do uregulowania metabolizmu cukrów i tłuszczów, więc zmniejsza się ryzyko powstania nadwagi, która powodując zmiany hormonalne, przyczynia się do zwiększenia ryzyka rozwoju nowotworów. Ulega też pobudzeniu i zwiększa się wytwarzanie limfocytów, także tych, które są odpowiedzialne za rozpoznawanie i unicestwianie komórek nowotworowych na wczesnym etapie kancerogenezy. Podczas ćwiczeń limfocyty te wydostają się z węzłów chłonnych do krwi i krążą po organizmie niczym patrol gotowy do natychmiastowej reakcji. Aktywność fizyczna zwiększa też wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Dzięki nim po treningu odczuwamy zadowolenie, a nawet lekką euforię, a to z kolei obniża poziom powiązanego ze stresem kortyzolu. Pod jego wpływem dochodzi do nadmiernego wytwarzania wolnych rodników tlenowych, które uszkadzając DNA, mogą doprowadzić do zapoczątkowania procesu nowotworowego[1,2].

POTYCZKI KULINARNE

Wzmacnia, uodparnia i wyszczupla

Por to doskonałe warzywo dla osób pragnących wzmocnić zimą odporność organizmu. Zawiera duże ilości żelaza (2,10 mg/100 g), które zapobiegając anemii, dodaje nam sił, ale też wspiera układ immunologiczny i wspomaga utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Ponadto w porze występują związki siarki, działające bakteriobójczo i immunomodulująco, oraz niezbędny w procesie aktywacji białych krwinek cynk i podnoszące odporność witaminy A, C i E. Por powinien również znaleźć się na talerzu osób pragnących zachować szczupłą sylwetkę, ponieważ jest cennym źródłem błonnika, który reguluje przemianę materii, a wspomniane związki siarki pobudzają pracę przewodu pokarmowego. Przy czym 100 g tego warzywa dostarcza jedynie 29 kcal[3].

> **Kto przyjmuje lek i zaniedbuje dietę, marnuje umiejętności lekarza**
>
> *przysłowie chińskie*

Fot. Clker-Free-Vector-Images Fot. fotosforyou

eprasa.pl 3fecbd57ca

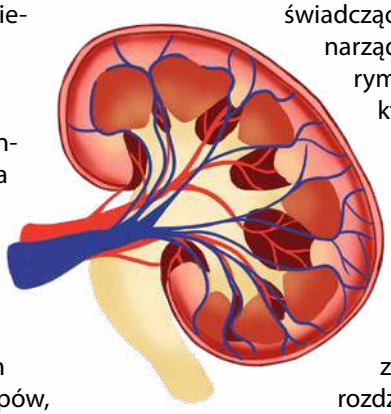
1,5

metra długości ma jelito grube dorosłego człowieka. Zamieszkuje je ponad 800 gatunków różnych bakterii, odpowiadających między innymi za trawienie i wchłanianie składników odżywczych, odporność i samopoczucie psychiczne. Możemy zadbać o mikrobiom jelitowy, stosując zbilansowaną dietę, bogatą w błonnik i naturalne probiotyki[4].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Kierunek: ksenotransplantacja

Naukowcy z NYU Langone Health (USA) wszczepili pacjentce nerkę pochodzącą od świni. Zabieg miał charakter eksperymentu, którego celem było sprawdzenie możliwości dokonywania ksenotransplantacji, czyli przeszczepiania chorym organów obcogatunkowych. Świat nauki wrócił tym samym – wobec braku dawców i trudności technologicznych, jakie napotykają twórcy sztucznych narządów – do pomysłu zarzuconego z przyczyn etycznych kilkadziesiąt lat temu. Świnie są obiektem badań transplantologów z kilku powodów. Po pierwsze, współdzielimy z tymi zwierzętami aż 94% genów, ich organy są zbliżone wielkością do naszych i funkcjonują niemal identycznie jak ludzkie. Nerka została pobrana od świni modyfikowanej genetycznie, dzięki czemu jej organy zostały pozbawione białek odpowiedzialnych za odrzucanie przeszczepów, a następnie połączono ją, na podstawie zgody rodziny, z kilkoma dużymi naczyniami krwionośnymi pacjentki będącej w stanie śmierci mózgowej i zakwalifikowanej do odłączenia od aparatury podtrzymującej funkcje życiowe. Nerka pozostawała więc poza jej organizmem (była pokryta specjalnym, zabezpieczającym materiałem). Lekarze obserwowali pacjentkę przez 54 godziny. W tym czasie nerka pracowała bez zakłóceń, a wszystkie parametry krwi określające stan i wydajność organu utrzymywały się w normie. Co najważniejsze, nie zaobserwowano żadnych symptomów świadczących o odrzuceniu narządu. Prowadzący eksperyment dr Montgomery, który sam żyje dzięki transplantacji serca, właśnie w ksenotransplantacjach upatruje ratunku dla tysięcy chorych czekających na przeszczep. Udana próba z nerką otwiera nowy rozdział w transplantologii[5].



Pigwa na przeziębienie

Zimą łatwo o wychłodzenie i przeziębienie, dlatego warto sięgać po rozgrzewającą herbatę z dodatkiem pigwy. Jej owoce nie tylko wspomagają układ odpornościowy, ale działają także przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, wzmacniają organizm i zmniejszają stany zapalne, dzięki czemu zapobiegają przeziębieniom oraz wspomagają nas w walce z chorobą. A jednocześnie łagodzą objawy gastryczne, takie jak nudności i wymioty, które często towarzyszą infekcjom. Wystarczy dodać do gorącej herbaty kilka plasterków suszonej lub kandyzowanej pigwy (doskonale zastępuje ona cukier)[7].

Fot. Eksavang Fot. OpenCliArt-Vectors

Groźny mikroplastik

Choć większość mikroplastiku, który przedostaje się do naszego organizmu wraz z pożywieniem, wydalamy z kałem, naukowcy z Arizona State University (USA) odkryli obecność związków wchodzących w skład jego drobinek w ludzkich organach wewnętrznych, m.in. w płucach, wątrobie, śledzionie i nerkach. Może to skutkować uszkodzeniem tych narządów i rozwojem stanów zapalnych. Szczególnie groźny jest rakotwórczy bisfenol A (BPA). Stwierdzono też występowanie mikroplastiku w ludzkim łożysku. Budujące go substancje chemiczne zaburzają działanie hormonów, co może powodować poronienia lub uszkodzenia płodów i stanowi zagrożenie dla zdrowia matki. Do źródeł mikroplastiku w naszym pożywieniu zalicza się m.in. wodę i ryby, które pobierają go wraz z pokarmem z zanieczyszczonego środowiska. Dlatego tak ważna jest segregacja odpadów, umożliwiająca utylizację i recykling plastiku, podobnie jak wybieranie produktów w opakowaniach biodegradowalnych lub wielokrotnego użytku. Trwają badania nad wykorzystaniem pewnych gatunków bakterii do rozkładania plastiku, podejmowane są też próby stworzenia degradujących go enzymów[6].

BIBLIOGRAFIA

1. https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C89778%2Czapobiec-nowotworom-potrzeba-co-najmniej-5-godzin-aktywnosci-fizycznej
2. https://www.zwrotnikraka.pl/aktywnosc-fizyczna-a-choroba-nowotworowa/
3. https://www.webmd.com/diet/health-benefits-leeks#1
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433529/
5. https://nyulangone.org/news/progress-xenotransplantation-opens-door-new-supply-critically-needed-organs
6. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412020322297
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15713000/

eprasa.pl 3fecbd57ca

Webinarium (Web + seminarium) to internetowe seminarium, czyli wykład z możliwością interakcji ze słuchaczami. Zapisy filmowe webinariów na YouTubie stanowią pasjonujący materiał, zwłaszcza gdy dotyczą kwestii zdrowotnych, często wywołujących spory. Systematycznie przeglądamy webinaria oraz publikacje i badania naukowe, szukając informacji o skutecznych terapiach i sposobach zapobiegania chorobom. Przekazujemy je Wam za pośrednictwem tej rubryki. W tym wydaniu naszego magazynu przedstawiamy wyniki badań naukowych dotyczących zdrowego żywienia. Zapraszamy do lektury!

CO BY TU ZJEŚĆ… I JAKIE SUPLEMENTY PRZYJMOWAĆ?

CZĘŚĆ 3

26 produktów i substancji, którym warto przyjrzeć się z bliska

NIESTETY NAWET ZRÓWNOWAŻONA DIETA NIE ZAWSZE JEST NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA WYRÓWNANIE NIEDOBORÓW ŻYWIENIOWYCH. CO NAM WTEDY POZOSTAJE? SĄ DWA ROZWIĄZANIA. MOŻNA ZWIĘKSZYĆ SPOŻYCIE PEWNYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH BĘDĄCYCH BOGATYM ŹRÓDŁEM SUBSTANCJI, KTÓRYCH NAM BRAKUJE W ORGANIZMIE, LUB SIĘGNĄĆ PO SUPLEMENTY. W PIERWSZYM PRZYPADKU KURACJA BĘDZIE W STU PROCENTACH NATURALNA, W DRUGIM – NA EFEKTY NIE BĘDZIEMY MUSIELI DŁUGO CZEKAĆ.

PRAWDA CZY MIT?

- Likopen wchłania się najlepiej wtedy, gdy przyjmujemy go wraz z tłuszczami
- Witaminy z grupy B wspierają funkcjonowanie mózgu i serca
- Izotiocyjaniany i witaminy chronią przed rozwojem nowotworu pęcherza
- Lizyna łagodzi bóle migrenowe, zapobiega chorobie Alzheimera i wspiera działanie układu krążenia
- Ocet kokosowy sprawdza się jako zabójca bakterii *E.coli*, odpowiadających za zatrucia pokarmowe
- Korzeń lukrecji poprawia pracę żołądka i dwunastnicy oraz ogólny metabolizm organizmu
- Kurkumina jako jeden z najsilniejszych antyoksydantów chroni śródbłonek naczyniowy, a tym samym cały układ krążenia

Przedstawiamy trzecią część listy produktów, które mają znaczenie dla zdrowia. Sprawdź, po które z nich sięgać jak najczęściej, a z których lepiej zrezygnować. Lista powstała na podstawie wyników badań naukowych i analiz opracowanych przez niezależnych amerykańskich ekspertów w dziedzinie żywienia, których artykuły publikujemy w każdym numerze naszego magazynu (zobacz też: „Holistic Health" nr 5/2021 i 6/2021, dostępnych w wersji papierowej i elektronicznej na www.ulubionykiosk.pl)

Surowizna: Zły interes?

Diety bazujące na produktach surowych, na które co jakiś czas przychodzi moda, nie są tak naprawdę niczym nowym: Sylvester Graham, od którego nazwiska pochodzi nazwa bułek grahamek, promował je 150 lat temu, podobnie jak dzisiaj robią to niektórzy szefowie kuchni, książki kucharskie, celebryci i strony internetowe. Co do zalet: diety te zachęcają do spożywania dużych ilości świeżych warzyw, owoców, orzechów i innych produktów spożywczych, bogatych w składniki odżywcze, błonnik i różne dobroczynne substancje, ale wolnych od tłuszczów nasyconych, cholesterolu i sodu. Choć niewiele jest badań porównujących tzw. dietę surową (witariańską) do innych wzorców żywieniowych, ten sposób odżywiania wiąże się z niższym

eprasa.pl 3fecbd57ca

poziomem złego cholesterolu LDL i trójglicerydów we krwi oraz z mniejszą masą ciała. W jednym z badań obserwacyjnych wykazano, że osoby spożywające więcej surowych warzyw krzyżowych niż gotowanych są w mniejszym stopniu zagrożone nowotworem pęcherza – prawdopodobnie dlatego, że surowe warzywa zachowują więcej izotiocyjanianów i witamin. Co do wad: niektóre składniki odżywcze i związki roślinne są mniej dostępne dla organizmu, jeśli pochodzą z produktów w stanie surowym (do uwolnienia ich ze ścian komórek rośliny potrzebne jest ciepło). Na przykład gotowanie marchewki uwalnia dodatkowy beta-karoten, a gotowanie pomidorów – likopen. Warto też wiedzieć, że spożywanie niektórych niegotowanych i niepasteryzowanych produktów grozi zatruciem pokarmowym, które jest szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży, małych dzieci, osób w starszym wieku i z obniżoną odpornością lub chorobą przewlekłą. Podczas gotowania lub pasteryzacji wysoka temperatura niszczy drobnoustroje. Osoby będące na diecie, w której dominują surowe produkty, mogą mieć niedobory wapnia, żelaza, cynku czy witaminy B12.

Podsumujmy: Surowe owoce i warzywa, a także orzechy czy nasiona z pewnością są zdrowe. Nie można jednak zakładać, że ich spożywanie jest sposobem na zapobiegnięcie jakiejś chorobie lub jej wyleczenie, ponieważ brakuje na to jednoznacznych dowodów. Poza tym trudno tego rodzaju diety przestrzegać przez dłuższy czas, zwłaszcza że pozbawia nas ona niektórych z najbardziej odżywczych i smacznych produktów, takich jak gotowana fasolka, słodkie ziemniaki i większość pełnych ziaren.

Fot.galyafanaseva

Naukowcy potwierdzili, że...

Te substancje są niezbędne dla zdrowia

Osoby na tzw. diecie surowej, opierającej się głównie na produktach roślinnych – surowych warzywach i owocach oraz orzechach, nasionach, ziarnach i kiełkach, mogą potrzebować suplementacji niektórymi składnikami odżywczymi. Jednym z nich jest **wapń**. Pierwiastek ten jest niezbędny dla zdrowia kości i do skurczów mięśni (w tym mięśnia sercowego), bierze również udział w procesach krzepnięcia krwi, obniżania ciśnienia oraz wytwarzania licznych enzymów. Kolejny pierwiastek, którego niedobory mogą wystąpić u osób przestrzegających zasad diety surowej, to **żelazo.** Nasz organizm potrzebuje go do wytwarzania hemoglobiny, która transportuje tlen z płuc do wszystkich komórek organizmu, mioglobiny (białka zapewniającego tlen mięśniom) oraz niektórych hormonów. Suplementacja żelazem może być także niezbędna u wegetarian, kobiet w ciąży i nastolatków, kobiet z obfitymi miesiączkami, niemowląt (zwłaszcza wcześniaków), dawców krwi, pacjentów nowotworowych i osób z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi lub niewydolnością serca. Do objawów niedoboru żelaza należą: osłabienie, męczliwość, brak energii, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, problemy z pamięcią i koncentracją oraz podatność na infekcje. Istotnym dla zdrowia składnikiem odżywczym jest również **beta-karoten**. W przeglądzie badań obserwacyjnych z 2016 r. czytamy, że zauważa się związek wysokiego poziomu tego przeciwutleniacza we krwi z małym ryzykiem przedwczesnej śmierci z dowolnej przyczyny. Według badań zarówno jedzenie pomidorów, jak i suplementacja **likopenem** może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób sercowo--naczyniowych, a także zredukować stres oksydacyjny, stan zapalny i ciśnienie tętnicze oraz poprawiać funkcję śródbłonka i metabolizm tłuszczów. Wykazano równocześnie, że jego wchłanianie jest największe, gdy przyjmujemy go wraz z tłuszczami. *(kb)*

Źródła: Calcium: Health benefits, foods, and deficiency (medicalnewstoday.com); Iron – Consumer (nih.gov); Zhao L.G. et al., Sci Rep. 2016; 6: 26983; Burton-Freeman B.M., Sesso H.D., Adv Nutr. 2014 Sep; 5(5): 457-485

eprasa.pl 3fecbd57ca

Ocet Wiele zalet

Wytwarzany z jabłek, zbóż, ziemniaków, melasy lub wina znajduje wiele zastosowań – od 62 do 1001, w zależności od tego, na jakiej stronie internetowej to sprawdzimy. Głównym składnikiem octu (oprócz wody) jest kwas octowy; płyn ten nie zawiera witamin, a minerały są w nim obecne w bardzo niewielkiej ilości. Ocet stanowi nieodłączny składnik sosów do sałatek, znany jest również z tego, że dzięki kwaśnemu odczynowi zabija bakterie w produktach spożywczych, czyli stanowi doskonały środek konserwujący, używany do marynowania. Jest on również poręcznym domowym środkiem czyszczącym, zdolnym do rozpuszczania osadów z mydła i rdzy oraz usuwania z odzieży niektórych plam. Możemy nim czyścić lodówkę, blaty, a nawet ekspres do kawy. Ale czy ocet oczyści nasze zatoki, zwalczy przeziębienie i zapalenie stawów, pomoże schudnąć, obniżyć cholesterol i cukier we krwi, wspomoże wątrobę, poprawi trawienie, wyleczy łupież i suchość skóry, zlikwiduje czkawkę, usunie toksyny z organizmu i poprawi nasze zdrowie na dziesiątki innych sposobów, jak uważają niektórzy? Brakuje na to naukowych dowodów, zaledwie kilka niewielkich badań sugeruje, że spożywanie octu może pomóc w zmniejszeniu skoków poziomu cukru we krwi.

Podsumujmy: Warto dodawać ocet do potraw i wykorzystywać go jako środek czyszczący, ale nie jest on lekarstwem. Właściwości octu zależą ponadto od jego rodzaju. Na przykład ocet kokosowy świetnie sprawdza się jako zabójca bakterii *E.coli*, będącej przyczyną zatruć pokarmowych, a ocet jabłkowy pomaga w usuwaniu toksycznych złogów jelitowych i sprzyja osiedlaniu się w jelitach dobroczynnych bakterii.

Naukowcy potwierdzili, że...

Kwas octowy działa jak antybiotyk

Krople do uszu zawierające kwas octowy mogą bardzo skutecznie leczyć stan zapalny ucha. W pakistańskim badaniu sprawdzono, jak takie krople działają u pacjentów z przewlekłym ropnym zapaleniem ucha środkowego. Okazały się one znacznie skuteczniejsze niż krople z antybiotykiem (ciprofloksacyną) – w grupie stosującej kwas octowy wyzdrowiało 74% pacjentów, a w grupie korzystającej z ciprofloksacyny tylko 23%. *(kb)*

Źródło: Akhtar A. et al., Gomal Journal of Medical Sciences, 2019 Jul-Sep; 17(3): 90

Lukrecja Lek czy po prostu rodzaj słodyczy?

Lukrecja, nazywa w medycynie ludowej słodkim korzeniem, od dawna stosowana jest jako dodatek smakowy oraz ziołowy lek na kaszel, rozstrój żołądka i inne dolegliwości. Zidentyfikowano setki związków czynnych występujących w tej bylinie, między innymi takie, które mają właściwości antyoksydacyjne, antynowotworowe i przeciwwirusowe. Ale kij ma dwa końce, otóż główny składnik lukrecji, glicyryzyna, znana jako słodzik (jest 100 razy słodsza od cukru) może zaburzać równowagę sodowo-wodną w organizmie. Regularne spożywanie tej substancji w umiarkowanej ilości (55–85 g dziennie) prowadzi niekiedy, zwłaszcza u osób podatnych na działanie glicyryzyny, do obniżenia poziomu potasu, zatrzymania płynów w organizmie, niebezpiecznego wzrostu ciśnienia tętniczego i problemów z sercem. Bardzo duże spożycie glicyryzyny wpływa ponadto na gospodarkę hormonalną – badania potwierdzają, że obniża ona na przykład poziom testosteronu u mężczyzn.

Korzeń lukrecji jest nie tylko surowcem do produkcji włoskiego likieru sambuca, lecz również cukierków. Ale trzeba czytać etykiety!

Nasz cukierek może zawierać niewiele naturalnej lukrecji, może też nie zawierać jej wcale, co dotyczy głównie rynku amerykańskiego. W Europie częściej są dostępne autentyczne czarne cukierki lukrecjowe – mają wtedy w składzie, wyszczególnionym na etykiecie, ekstrakt z lukrecji lub sproszkowany korzeń lukrecji, chociaż ich koncentracja może być różna w zależności od marki. Korzeń lukrecji dostępny jest również jako suplement diety korzystnie wpływający na prawidłową pracę żołądka i dwunastnicy oraz wspomagający czynności metaboliczne organizmu i trawienie.

Podsumujmy: Warto sięgać po cukierki lukrecjowe, ale nie można ich spożywać w nadmiernych ilościach, ponieważ – jak wszystkie cukierki – zawierają one dużo cukru, a ponadto występuje w nich glicyryzyna. Jeśli ktoś cierpi na nadciśnienie tętnicze lub chorobę serca, przyjmuje diuretyki lub rozrzedzającą krew warfarynę, niech lepiej unika lukrecji. Dotyczy to również kobiet w ciąży i karmiących piersią. W przypadku przyjmowania jakichkolwiek leków najlepiej zapytać lekarza lub farmaceutę, czy nie wchodzą one w interakcje z glicyryzyną. Zalecana dawka korzenia lukrecji wynosi 5–15 gramów dziennie. W celach leczniczych można przyjmować suplementy lub przygotowany w domu wywar. Bez konsultacji z lekarzem nie należy stosować kuracji dłużej niż sześć tygodni.

Cukierki lukrecjowe wabią kolorami, ale w przypadku problemów trawiennych lepiej sięgać po ekstrakt z korzenia lukrecji. Regeneruje on śluzówkę żołądka i jelit oraz hamuje rozwój bakterii *Helicobacter pylori*, które odpowiadają za chorobę wrzodową oraz nowotwory żołądka i dwunastnicy

Fot. Shirley810

eprasa.pl 3fecbd57ca

Jadalne owady Smacznego!

Jeśli będziemy w stanie podejść do sprawy bez obrzydzenia, możemy zacząć dostrzegać atrakcyjność spożywania owadów (praktyki znanej jako entomofagia). Wiele owadów zawiera przecież dużo białka i dostarcza takich składników odżywczych, jak żelazo, cynk, miedź i potas – wraz ze zdrowymi tłuszczami i błonnikiem (chityną). Ponadto owady stanowią pokarm bardziej zrównoważony ekologicznie niż mięso i drób, a jego pozyskanie według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) wymaga znacznie mniej energii i wody niż konwencjonalny chów zwierząt gospodarskich i wiąże się z mniejszym wytwarzaniem odpadów oraz gazów cieplarnianych.
Szacuje się, że około dwóch miliardów ludzi na całym świecie, głównie w regionach tropikalnych, spożywa owady, w tym chrząszcze, gąsienice, mrówki, pasikoniki, szarańczę i świerszcze. W regionach tropikalnych jadalne gatunki owadów zbierane są w środowisku naturalnym sezonowo, ale FAO jako rozwiązanie przyszłościowe promuje zakładanie hodowli, bo umożliwiłoby to wykarmienie jeszcze większej rzeszy ludzi przy niewielkich nakładach. Minusem takiego sposobu żywienia jest to, że niektóre owady akumulują toksyny ze środowiska, a obecnie niewiele jest w skali świata regulacji prawnych odnośnie do zbierania, hodowli i sprzedaży owadów. Niemniej niektóre firmy dysponują dokumentacją zaświadczającą, że oferowane przez nie owady i produkty na bazie owadów nie zawierają bakterii, drożdżaków, pleśni, metali ciężkich ani innych zanieczyszczeń.
Jak smakują owady? Czasem jak kurczak (oczywiście!), ale mają też smak orzechowy i gorzki, bywają porównywane do maślanego popcornu, solonych bananów, mięsa krabów, jaj, niedosmażonego boczku i sera gorgonzola. Często po prostu przyjmują smak dodanych do nich przypraw.
Podsumujmy: W Azji, Afryce i Ameryce Łacińskiej owady uchodzą za przysmak, osiągając wysokie ceny – takie jak wołowina. U nas można je kupić w niektórych sklepach internetowych – żywe, mrożone lub gotowe do spożycia. Mieli się je również na proszek (robi się z niego także pasty), dodawany do innych produktów spożywczych, takich jak batony energetyzujące (zawierają np. mąkę ze świerszczy).

Fot. PhotoMIX-Compny

Kefir Więcej niż jogurt

Kefir to mleczny produkt fermentowany pochodzący z Kaukazu. Jego zwolennicy nazywają go „cudownym mlekiem" ze względu na przypisywane mu działanie zdrowotne. Tradycyjnie kefir wytwarza się, jak wiadomo, fermentując mleko przy użyciu tzw. ziaren kefirowych – mieszanki bakterii i drożdży o galaretowatej strukturze. Otrzymany produkt jest bardziej kwaskowy niż jogurt, ale może być również lekko alkoholowy i gazowany, w zależności od czasu i techniki fermentacji. Ze względu na konieczność standaryzacji produktów większość kefirów dostępnych w sprzedaży jest wytwarzana z zastosowaniem sproszkowanych kultur drobnoustrojów zamiast ziaren (jogurt jest natomiast fermentowany za pomocą różnych szczepów bakterii, ale bez drożdży).
Podobnie jak jogurt, kefir zawiera bakterie probiotyczne, które mogą zmniejszać biegunkę wywołaną antybiotykoterapią i pomagać w przypadku wielu innych problemów jelitowych. Zawiera on więcej szczepów bakterii niż jogurt, a ponadto występują w nim drożdże, dlatego uważa się, że korzyści wynikające z jego spożywania są większe niż w przypadku jogurtu. Jednak brakuje wiarygodnych dowodów, które potwierdzałyby tę przewagę kefiru nad jogurtem.
Podsumujmy: Kefir to odżywczy napój, bogaty w białko, wapń i inne składniki mineralne, ale cudów nie czyni. Niemniej pewne jest to, że stanowi on źródło cennych dla zdrowia bakterii probiotycznych, którym przypisuje się dzisiaj na podstawie badań naukowych wiele istotnych funkcji pozwalających zachować homeostazę organizmu. Dotyczy to zresztą wszystkich produktów probiotycznych, w tym jogurtu. By zmniejszyć liczbę przyjmowanych kalorii, wybierajcie produkty niskotłuszczowe lub beztłuszczowe. Dostępny jest również kefir z mleka sojowego. Tradycyjny kefir nie jest słodki, ale może zawierać dodany cukier (sprawdzajcie etykiety!) i owoce (lub dodatki o smaku owoców).

Chityna spożywcza nie ulega strawieniu, ale wpływa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego – działa jak błonnik. Suplementy diety zawierają zazwyczaj chitosan (chitozan), który jest zmodyfikowaną formą chityny, o dużej bioprzyswajalności

Zaprenumeruj na **www.art.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Quinoa: Dlaczego tak ją lubimy

Inkowie nazywali ją „matką wszystkich zbóż" i uważali za roślinę świętą. Quinoa (*wymawiaj: kinła*), czyli komosa ryżowa, uprawiana jest od ponad 5 tys. lat w Andach, gdzie jej ziarna są cenione jako źródło wysokiej jakości białka. Liczącymi się producentami komosy ryżowej są Boliwia i Peru, gdzie uprawiana jest w większości przez drobnych rolników. Niewielką jej ilość uprawia się również w Górach Skalistych w stanie Kolorado, gdzie warunki klimatyczne są podobne do panujących w Andach, a także w Indiach i Europie.
Podobnie jak gryka i amarantus komosa ryżowa nie jest zbożem, choć je przypomina i w podobny sposób wykorzystuje się ją jako produkt spożywczy. Roślina ta jest spokrewniona raczej z warzywami liściastymi, takimi jak burak liściowy czy szpinak. Istnieje ponad 120 jej odmian w wielu różnych kolorach. Najpopularniejsza jest quinoa bladożółta (zwana białą komosą ryżową lub po prostu komosą ryżową), jednak to quinoa czerwona zawiera znacznie więcej polifenoli i ma silniejsze działanie antyoksydacyjne. W odróżnieniu od większości zbóż quinoa jest bogata w lizynę i inne aminokwasy, które potrzebne są do syntezy wielu białek w organizmie. Komosa ryżowa zawiera również witaminy z grupy B, witaminę E, żelazo, magnez, potas, cynk i błonnik.
Samo ziarno komosy ryżowej po ugotowaniu jest miękkie i kremowe, o orzechowym posmaku. Jako że pokryte jest naturalnie gorzkimi związkami (saponinami, które stanowią ochronę przed roślinożercami i owadami), należy je przed gotowaniem przemyć. Nawet jeśli na opakowaniu napisano, że ziarna zostały umyte, dobrze będzie je przepłukać, by pozbyć się resztek goryczy.
Podsumujmy: Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) promuje komosę ryżową ze względu na jej profil odżywczy i możliwość zwiększenia bezpieczeństwa żywnościowego na świecie. Nadaje się ona do jedzenia jako dodatek do potraw (wymiennie z ryżem czy kaszami) lub jako danie główne, z dowolnymi dodatkami. Płatki z komosy ryżowej można gotować podobnie jak owsiankę, a otrzymywaną z niej mąkę wykorzystywać do robienia muffinek i innych wypieków. Kupowanie komosy ryżowej oznaczonej etykietą „sprawiedliwy handel" wspiera drobnych rolników w Ameryce Południowej czy Indiach (od których skupuje się komosę po uczciwych cenach rynkowych) oraz zrównoważone praktyki środowiskowe. Mniej znana, ale również warta wypróbowania jest o połowę drobniejsza kuzynka quinoi – kaniwa, która, nawiasem mówiąc, nie wymaga płukania przed gotowaniem, ponieważ nie zawiera gorzkich związków. ■

Fot. Einladung_zum_Essen

Naukowcy potwierdzili, że...

Lizyna, cynk i witaminy z grupy B kompleksowo chronią zdrowie

Komosa ryżowa jest skarbnicą cennych składników odżywczych. Zawarta w niej **lizyna** jest aminokwasem o szerokim spektrum działania. Według przeglądu badań z 2011 r. przyjmowanie lizyny może:

- zapobiegać nawrotom opryszczki, powodowanej przez wirus HSV (skrót od *Herpes simplex virus*), a także łagodzić jej objawy;
- poprawiać stan tkanki kostnej;
- działać przeciwlękowo;
- łagodzić bóle migrenowe;
- zapobiegać chorobie Alzheimera;
- zapobiegać wypadaniu włosów (dzięki poprawie absorpcji niektórych pierwiastków, w tym żelaza i cynku);
- pomagać w leczeniu nowotworów (wspomaga fototerapię);
- wspierać zdrowie układu krążenia;
- pomagać w zachowaniu młodego wyglądu (jest niezbędna do wytwarzania kolagenu).

Występujące w komosie ryżowej **witaminy z grupy B** są niezbędne dla zdrowia, ponieważ wspierają funkcjonowania narządów, takich jak mózg i serce, a także metabolizowanie tłuszczów i leków, prawidłowe działanie układu nerwowego, układu pokarmowego oraz układu odpornościowego, zdrowie skóry, włosów i paznokci. Uczestniczą też w wytwarzaniu czerwonych krwinek, a ponadto zapobiegają anemii.
Suplementacja witaminami z grupy B:

- zmniejsza częstotliwość ataków migreny;
- pomaga osobom z zaburzeniami lękowymi i zaburzeniami nastroju;
- przyspiesza gojenie się ran;
- łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Quinoa jest również jednym z najbogatszych źródeł **cynku**, który wykazuje wiele właściwości zdrowotnych:

- wzmacniania odporność;
- zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu;
- wspiera procesy wzrostu w dzieciństwie;
- reguluje poziom cukru we krwi;
- spowalnia postęp degeneracji plamki żółtej;
- łagodzi objawy trądziku;
- poprawia lipidogram. *(kb)*

Źródła: Singh M. et al., Int J Res Pharm Sci. 2011; 2(4): 637-642; Vitamin B complex: Benefits, uses, side effects, risks, and dosage (medicalnewstoday.com); What Are the Potential Benefits of Zinc Supplements? Everyday Health

eprasa.pl 3fecbd57ca

QI coffee

COŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO KAWA

Wykwintna kawa wzbogacona ekstraktami z leczniczych grzybów
o właściwościach terapeutycznych

- uzupełnienie energii
- efektywna koncentracja
- poprawa nastroju

Ekstrakt z reishi
(Ganoderma lucidum)

Suszona kawa
rozpuszczalna

Ekstrakt z kordycepsu
chińskiego
(Cordyceps sinensis)

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82)
lub mailowo (energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC HEALTH, w okresie STYCZEŃ-LUTY,
otrzymujesz **25% rabatu** od ceny detalicznej **QI COFFEE**

ENERGY

www.produkty.energy

eprasa.pl 3fecbd57ca

POSTAW NA JAKOŚĆ ŻYCIA!

W ciągu 100 lat przeciętna długość życia człowieka wydłużyła się aż o 30 lat i tym samym, jak twierdzą naukowcy, osiągnęliśmy w tym zakresie ewolucyjny cel. Nasze wysiłki powinny się teraz skupić na tym, by ten czas przeżyć w jak najlepszym zdrowiu.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Na wydłużenie ludzkiego życia wpłynął niewątpliwie rozwój medycyny, dzięki któremu zapanowaliśmy nad rozprzestrzenianiem się chorób, w tym zbierających największe żniwo chorób zakaźnych, a także możemy skutecznie leczyć choroby przewlekłe i dokonywać skomplikowanych operacji. Jak donoszą naukowcy z University of Illinois (USA), kluczowa była także możliwość zwiększenia higieny osobistej. Dzięki postępowi i gwałtownemu skokowi cywilizacyjnemu, jaki dokonał się w minionym wieku, mnóstwo ludzi zyskało dostęp do bieżącej wody, toalet i środków higienicznych. Uprzemysłowienie produkcji żywności także wpłynęło na wydłużenie naszego życia. Zdaniem amerykańskich naukowców osiągnięcie jego długości (tzw. lifespanu) na średnim poziomie 75 lat wyczerpuje biologiczne możliwości naszego organizmu i dalsze działania w tym zakresie nie mają uzasadnienia. Dlatego naszym celem, wspieranym przez nowoczesną medycynę klasyczną i naturalną, powinien być teraz *healthspan*, czyli życie w zdrowiu i dobrej kondycji psychicznej oraz odsunięcie jak najdalej w czasie wszelkich problemów zdrowotnych związanych z wiekiem. Co musimy wiedzieć o naszym organizmie i jak postępować, by nam się to udało[1]?

Genetyczny zegar można cofnąć

Zdaniem wielu naukowców długość życia zapisana jest w genach. To one, sterując metabolizmem organizmu, mają wpływ na to, w jakim tempie się starzejemy i jak szybko wystąpią u nas związane z tym procesem choroby. A gdybyśmy tak mogli ingerować w geny i tym samym nie tylko wydłużyć swoje życie, ale także poprawić jego jakość? Pierwszy krok w tym kierunku wykonał ponad 30 lat temu Amerykański

eprasa.pl 3fecbd57ca

Instytut Zdrowia (NIH), zapoczątkowując międzynarodowe badania, których celem było dokładne poznanie i opisanie ludzkiego genomu, czyli kompletnej informacji genetycznej zawartej w jądrze komórkowym. Sekwencjonowanie ludzkiego genomu zakończono w 2003 roku wraz z ogłoszeniem, iż naukowcom udało się opisać 99% genów człowieka z dokładnością 99,99%. Od tamtej pory wysiłki naukowców koncentrują się na wykorzystaniu tej wiedzy i rozwijaniu technik manipulacji genami, abyśmy mogli wyrwać naturze tajemnicę wiecznej młodości i zdrowia. I całkiem sporo udało się nam już w tej dziedzinie osiągnąć, a o działaniu genów wiemy coraz więcej.

Długość nici DNA, znajdującej się w ludzkiej komórce, to dwa metry. Aby mogła się ona zmieścić w mikroskopijnym jądrze komórkowym, uległa nie tylko spiralnemu skręceniu, ale i uorganizowaniu w formę chromosomów. Mają one kształt zbliżony do litery X (u mężczyzn jeden z chromosomów ma kształt litery Y), a w każdej komórce naszego ciała jest ich 46. Nić DNA zawiera wszystkie informacje o budowie i funkcjonowaniu naszego ciała, dlatego podlega szczególnej ochronie. Newralgicznym momentem w życiu każdej komórki jest jej podział, który poprzedza skopiowanie całej nici DNA, aby nowo powstała komórka mogła otrzymać komplet materiału genetycznego, i każdorazowe przepisywanie DNA na RNA w celu wytworzenia określonych białek[2].

Healthspan w sposób naturalny przyczynia się do stopniowego wydłużania _lifespanu_, dlatego naukowcy wyrażają nadzieję, że już za kilka lat liczba seniorów cieszących się dobrym zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym, wzrośnie. O jakość swojego życia warto zadbać już w młodości!

Strażnicy genów

Nagroda Nobla z medycyny trafiła w 2009 roku do trzech amerykańskich naukowców, którzy odkryli, że każda komórka ma swego rodzaju licznik podziałów – może się ona podzielić określoną liczbę razy, po czym umiera w procesie apoptozy, czyli programowanej śmierci komórkowej. Rolę tego licznika pełnią zakończenia chromosomów, zwane telomerami – po każdym podziale komórki ulegają one skróceniu. Nobliści odkryli również, że telomery chronią materiał genetyczny przed uszkodzeniem podczas podziału komórki i że nasz organizm, dzięki specjalnemu enzymowi, telomerazie, może odbudowywać skrócone telomery, wydłużając tym samym długość życia komórek.

Jakie znaczenie miało to odkrycie? Otóż zrozumieliśmy, że wiele chorób związanych z wiekiem, a także postępujące

REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

pogorszenie samopoczucia i starzenie się samo w sobie, ma związek z procesami genetycznymi. W kodzie genetycznym starzejących się komórek pojawiają się bowiem błędy, będące konsekwencją m.in. skracania się stabilizujących genom telomerów, które z kolei skutkują zaburzeniami metabolicznymi, a czasem nawet przedwczesną śmiercią komórki. Co gorsza, mogą one także przyczynić się do wzbudzenia procesu nowotworowego. Kolejne badania wykazały, że nie jesteśmy jednak niewolnikami naszej genetyki – możemy cofnąć zegar genetyczny i wydłużyć życie komórek, zwiększając aktywność odbudowującej telomery telomerazy.
W 2019 roku greccy naukowcy, we współpracy z ośrodkami naukowymi w Rumunii i Rosji, przeprowadzili eksperyment, którego celem było odkrycie czynników zwiększających aktywność telomerazy. Okazało się, że spośród ziół najlepiej sprawdziła się wąkrotka azjatycka, znana medycynie dalekowschodniej pod nazwą gotu kola, i traganek błoniasty, dzięki zawartemu w nim cykloastragenolowi. Wzrost aktywności telomerazy zaobserwowano również po poddaniu komórek działaniu kwasu oleanowego. Co ciekawe, w toku eksperymentu sprawdzono również wpływ specjalnie przygotowanej odżywki, która zawierała kompozycję witamin (C, E, A, K2, D3 i witaminy z grupy B), mikroelementów (magnez, potas, cynk, mangan, fosfor, chrom, miedź, selen, molibden) i aminokwasów. Okazało się, że i ona powodowała znaczny wzrost aktywności telomerazy, przy czym naukowcy zwrócili uwagę na fakt, iż pojedyncze składniki nie działały tak skutecznie, jak odżywka. A że jej składniki to tak naprawdę elementy zdrowej diety, wysnuto wniosek, że zbilansowana dieta wpływa w sposób decydujący na aktywność telomerazy, a co za tym idzie, może skutecznie wspomagać organizm i wydłużać życie oraz odsunąć w czasie choroby przewlekłe i związane z podeszłym wiekiem[3].

Hamulec procesu starzenia się

Jak już wiemy, organizm w sposób szczególny chroni materiał genetyczny jądra komórkowego przed przypadkowym uszkodzeniem i mutacją. Dlatego, choć to właśnie DNA zawiera wszystkie informacje, które są niezbędne do wytwarzania potrzebnych komórce substancji, i instrukcje funkcjonowania organizmu, komórki nie korzystają z niego bezpośrednio. Za każdym razem, gdy istnieje potrzeba sięgnięcia po geny, zostają one przepisane na nić RNA i dopiero w tej formie genetyczny zapis trafia do odpowiednich organelli w cytoplazmie komórki, gdzie dochodzi do jego odczytania. Dostępne obecnie technologie, nawet te najnowocześniejsze, stwarzają tymczasem niewielkie możliwości ingerowania w genom jądra komórkowego. O wiele łatwiej jest nam sterować procesami przepisywania informacji z DNA na RNA oraz procesami ich odczytywania. I nie są potrzebne tu wcale skomplikowane narzędzia molekularne – wyciszać i aktywować geny, a tym samym wpływać nie tylko na wydłużenie życia, ale i na jego jakość, możemy dzięki... diecie.
Natura wyposażyła nas bowiem w sirtuiny, czyli białka

Sposobem na pobudzenie wytwarzania sirtuin, białek aktywujących tzw. geny długowieczności, jest ograniczenie spożycia kalorii o 30–50% w stosunku do zapotrzebowania dobowego, a także sięganie po roślinne polifenole, np. resweratrol i kurkuminę

enzymatyczne obecne w jądrze komórkowym, cytoplazmie i wytwarzających energię mitochondriach. Ich zadaniem jest kontrola ekspresji genów (czyli niejako decydowanie o tym, które zostaną odczytane, a które należy wyciszyć), uruchamianie mechanizmów naprawczych genomu, modyfikacja wytwarzanych przez komórki białek i regulacja procesów metabolicznych. Co ważne, sirtuiny kontrolują także proces apoptozy, czyli programowanej śmierci, który uruchamiany jest wtedy, gdy komórka nie może już pełnić swojej funkcji, np. wskutek mutacji genetycznej, uszkodzenia czy zestarzenia się. To także one chronią nas przed chorobami cywilizacyjnymi (zaburzenia metaboliczne, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne i układu krążenia), a tym samym pomagają zachować zdrowie i sprawność do późnej starości – mają zdolność aktywowania tzw. genów długowieczności, które odpowiadają za wytwarzanie białek FOXO, kontrolujących, podobnie jak sirtuiny, podział i różnicowanie komórek, ich cykl życiowy i procesy naprawcze oraz apoptozę. Białka te są jednym z głównych narzędzi utrzymania homeostazy, czyli zdrowej równowagi w organizmie. Zatem ich prawidłowe funkcjonowanie jest kluczem do *healthspanu*. Jak zatem sprawić, by w organizmie nie zabrakło sirtuin?
Trzeba włączyć do diety składniki, które zwiększają ich wytwarzanie. Według naukowców z uniwersytetu w Surrey (Wielka Brytania), którzy stworzyli i opisali dietę SIRT, mającą na celu właśnie stymulację wytwarzania sirtuin, wystarczy jedynie dokonać kilku zmian w jadłospisie i włączyć do niego konkretne produkty, w tym warzywa (kapary, jarmuż, pietruszka, rukola, cykoria, czerwona cebula,

Fot. DanaTentis

eprasa.pl 3fecbd57ca

Niektóre substancje, takie jak pirolochinolinochinon, antyoksydant chroniący mitochondria i uczestniczący w ich biogenezie, przyczyniają się też do aktywacji sirtuin

soja, seler naciowy), owoce (truskawki, borówki, ciemne winogrona, daktyle), zioła i przyprawy (lubczyk, kurkuma), kaszę gryczaną, gorzką czekoladę, oliwę, orzechy włoskie, kakao, kawę, zieloną herbatę i czerwone wino[4,5].

Skuteczna ochrona

Nasz genom ma potężnego wroga, który codziennie atakuje m.in. właśnie DNA komórek. To wolne rodniki tlenowe. Te aktywne formy tlenu powstają w komórkach naszego ciała w sposób naturalny, w mitochondriach, podczas wytwarzania energii. Mają niesparowany elektron, który usilnie dążąc do równowagi energetycznej, próbuje przyłączać się do cząsteczek białek lub lipidów. Jeśli mu się to uda, taka cząsteczka ulega uszkodzeniu i nie może już pełnić swojej funkcji w komórce.

Na celowniku wolnych rodników tlenowych są również kwasy nukleinowe tworzące nici DNA i RNA. Uszkodzenie tych struktur prowadzi do mutacji, które z kolei zaburzają metabolizm komórki, co może przyspieszać jej starzenie się i apoptozę, a także skutkować zainicjowaniem procesu nowotworowego.

O ile z fizjologiczną liczbą wolnych rodników organizm radzi sobie doskonale, o tyle ich nadmierne powstawanie wprowadza komórkę w stan tzw. stresu oksydacyjnego. Wzrasta wtedy znacznie ryzyko uszkodzenia genomu, a tym samym pogorszenia zdrowia i skrócenia życia. Niestety niełatwo wyeliminować czynniki powodujące stres oksydacyjny. Najczęściej jest to bowiem przewlekły stres, z którym trudno się uporać. Ponadto do zwiększenia wytwarzania wolnych rodników przyczynia się zła dieta, a w szczególności zawarte w żywności wysokoprzetworzonej sztuczne barwniki, konserwanty i polepszacze smaku, oraz wszechobecna chemia, w tym metale ciężkie, które przedostają się do naszego ciała wraz z zanieczyszczonym pokarmem, wodą i powietrzem.

Możemy jednak wspomóc organizm w walce z wolnymi rodnikami tlenowymi. Wystarczy wprowadzić do diety antyoksydanty, czyli naturalne składniki, które eliminują je z organizmu lub służą do wytwarzania wewnątrzkomórkowych antyoksydantów. Należą do nich: witamina A (podroby, ryby, jaja, nabiał), witamina C (papryka, porzeczki, owoce dzikiej róży, jarmuż) i witamina E (oleje roślinne, pestki, orzechy), oraz mikroelementy, takie jak selen (ryż, jaja, ryby morskie) i mangan (orzechy, ciecierzyca, kasze). W walce z aktywnymi formami tlenu wspomóc nas mogą także algi spirulina (*Spirulina platensis*), które dodatkowo doskonale usuwają metale ciężkie

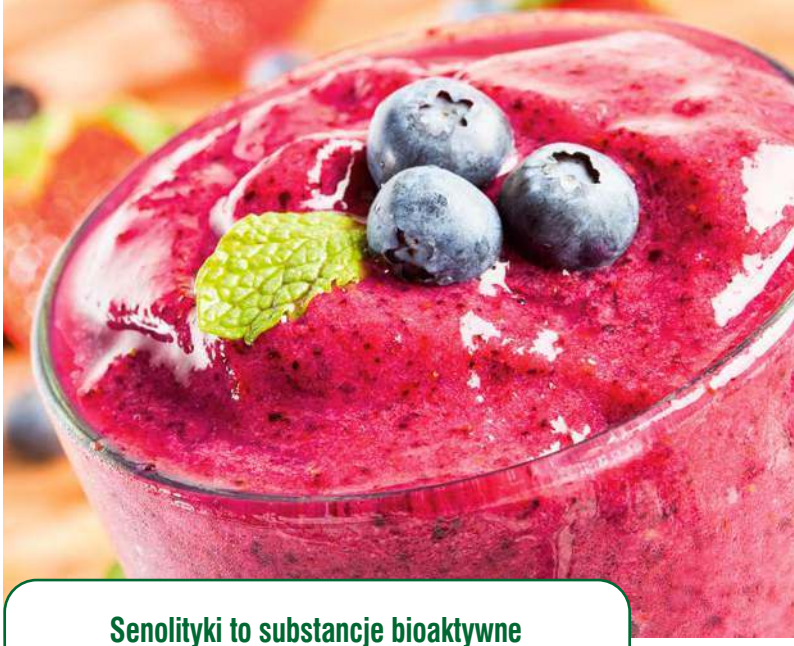
REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

z organizmu, i zeaksantyna (fiołek trójbarwny, pomidory, kukurydza, brokuły, brukselka) oraz glutation (szpinak, awokado, kurkuma, cebula, czosnek)[6].

Sekret młodości tkwi w komórkach

Choć proces apoptozy, wspomniany już w odniesieniu do działania telomerazy i sirtuin, prowadzi do uśmiercenia komórki, nie jest szkodliwy dla organizmu i stanowi naturalny mechanizm chroniący nas przed chorobami. Dzięki badaniom amerykańskich naukowców z Mayo Clinic, opublikowanym w 2019 roku, wiemy jednak, że nie zawsze przebiega on prawidłowo. O co chodzi?
Mimo że jesteśmy wyposażeni w wiele skomplikowanych mechanizmów ochronnych, które zapobiegają powstawaniu błędów w DNA, żaden z nich nie jest doskonały i takie błędy jednak powstają. Ich liczba narasta, ponieważ zdolności naprawcze organizmu ulegają osłabieniu wraz z wiekiem. A wtedy każdy „przeoczony", nawet niewielki błąd pociąga za sobą kolejne, aż komórka traci zdolność do prawidłowego funkcjonowania, czego następstwem jest upośledzenie działania tkanek. Co gorsza, komórka ta może zamienić się w nowotworową i stanowić zagrożenie dla całego organizmu, więc inicjuje on apoptozę, a uśmierconą komórkę zastępuje nowa, zdrowa. Amerykańscy naukowcy wykazali, że takie nieprawidłowe komórki zamiast umrzeć, zamieniają się czasem w tzw. komórki *zombie* i gromadzą się w organizmie, w różnych tkankach, czego następstwem są liczne dolegliwości i dysfunkcje narządów wewnętrznych.
Aby odkryć mechanizm działania komórek *zombie*, naukowcy wszczepili je młodym myszom. Wkrótce po zabiegu stan zwierząt zaczął się pogarszać i wykazywały one objawy charakterystyczne dla mysich seniorów: były osłabione, gorzej chwytały przedmioty, miały trudności z poruszaniem się i przedwcześnie umierały. Przyczyną było nie tyle samo występowanie w ich ciele komórek *zombie*, ile wpływ, jaki miały one na sąsiednie zdrowe komórki. Wskutek działania enzymów i czynników prozapalnych, wydzielanych przez komórki *zombie*, ulegały one bowiem uszkodzeniu, a tym samym narządy, w których się znajdowały, nie mogły pracować prawidłowo.
Myszy uratował stosowany w leczeniu białaczki desatynib, lek o działaniu senolitycznym, czyli wybiórczo niszczący tylko komórki *zombie*. Po jego podaniu zwierzęta odzyskiwały sprawność (fizyczną i psychiczną), niezależnie od tego, jak wielkie spustoszenie w ich organizmie zdążyły zrobić komórki *zombie*. Jednak podawanie ludziom w celu wydłużenia *lifespanu* i poprawy zdrowia jakiegokolwiek leku na chorobę, która u nich nie występuje, nie jest możliwe z uwagi na skutki uboczne takiej terapii. Dlatego naukowcy poszukiwali naturalnych senolityków, które można byłoby bez żadnego ryzyka stosować profilaktycznie. Okazało się, że podobne do desatynibu działanie wykazuje roślinny flawonoid – kwercetyna, występująca w owocach (aronia, wiśnie, czarna porzeczka, jagody, borówki, śliwki, jabłka, cytrusy) i warzywach (brokuły, cebula, papryka, brukselka, szpinak, czerwona kapusta), a także teaflawiny, polifenole obecne w czarnej herbacie, i fitesyna (jabłaka, cebula)[7].



Senolityki to substancje bioaktywne niszczące komórki *zombie*, które wywołują stany zapalne prowadzące do rozwoju chorób. Co ważne, senolityki nie wykazują szkodliwego wpływ na zdrowe komórki

Układ krwionośny wymaga wsparcia

Niestety dopóki nie wystąpią niepokojące objawy powiązanych z nim chorób, jest na ogół zaniedbywany. Tymczasem statystyki są niepokojące. W 2020 roku na choroby serca zmarło ponad 200 tys. Polaków, a równie dużej liczby osób dotyczy wysokie ryzyko choroby i śmierci z powodu niewydolności układu krążenia. Co istotne, w grupie wysokiego ryzyka znajduje się coraz więcej ludzi młodych, przed 50. rokiem życia, za co najczęściej odpowiadają takie czynniki jak siedzący tryb życia i niewłaściwa dieta. Wielu z nich nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia, ponieważ nie wykonuje badań kontrolnych. W konsekwencji niewydolność układu krążenia jest najczęstszą (ponad 50%) przyczyną utraty sprawności, hospitalizacji i przedwczesnej śmierci Polaków. Warto zatem zadbać o serce i krążenie, by nie tylko wydłużyć swoje życia, ale także poprawić jego jakość[8].

Cholesterol w normie

Najczęstszą przyczyną chorób układu krążenia jest hipercholesterolemia. Poziom cholesterolu całkowitego powyżej 190 mg/dl stwierdza się już u 18 mln Polaków, a to ponad połowa populacji naszego kraju. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z istnienia choroby, która po cichu i podstępnie niszczy naczynia

Przerwanie ciągłości śródbłonka prowadzi do powstawania obrzęków, stanu zapalnego i skrzeplin, które są przyczyną udarów, zatorowości płucnej i zawałów

Fot. dennysyang988

eprasa.pl 3fecbd57ca

krwionośne i obciąża serce. Co możemy zatem zrobić? Przede wszystkim należy regularnie badać poziom lipidów we krwi i konsultować wyniki z lekarzem, a jeśli to konieczne, przyjmować statyny, czyli leki obniżające poziom cholesterolu. Profilaktycznie i w początkowej fazie choroby można za zgodą lekarza stosować środki naturalne, do których należą fitosterole. Występują one w nasionach i wytłaczanych z nich olejach, a największe znaczenie dla naszego zdrowia mają: kampesterol, stigmasterol i beta-sitosterol. Działanie fitosteroli polega na tym, że wchłaniają się one szybciej niż cholesterol i uniemożliwiają absorpcję tego lipidu komórkom nabłonka jelitowego, a wtedy zostaje on wydalony z organizmu wraz z kałem. Co ważne, są one skuteczne jedynie w odpowiednim stężeniu, którego osiągnięcie nawet przy doskonale zbilansowanej diecie jest w zasadzie niemożliwe. Dlatego poza suplementami diety zawierającymi fitosterole stworzono także tzw. żywność funkcjonalną, wzbogaconą w fitosterole (masło, margaryna, sery). Włączając ją do jadłospisu, możemy obniżyć poziom cholesterolu nawet o 10–45%, ale efekt ten jest widoczny dopiero po mniej więcej miesiącu i nie udaje się go osiągnąć bez jednoczesnego stosowania diety opierającej się na warzywach i owocach. Warto również zmienić tryb życia i zwiększyć aktywność fizyczną, co nie tylko obniża poziom cholesterolu we krwi i korzystnie wpływa na pracę układu krążenia, ale także przyczynia się do ogólnej poprawy metabolizmu[8].

Zdrowy śródbłonek

Istotną przyczyną kłopotów z układem krążenia są niekorzystne zmiany zachodzące w naczyniach krwionośnych, prowadzące do miażdżycy i zaburzeń w przepływie krwi. Niezależnie od ich umiejscowienia wszystkie zaczynają się od jednego – uszkodzenia komórek śródbłonka. Naukowcy opisują śródbłonek jako narząd rozproszony, pojedynczą warstwę komórek wyściełających wszystkie naczynia krwionośne, od głównych żył i tętnic po mikroskopijne naczynia włosowate. To właśnie komórki śródbłonka mają bezpośredni kontakt z krwią i uczestniczą w przekazywaniu substancji odżywczych i tlenu z krwi do tkanek oraz odbierają z nich metabolity i dwutlenek węgla. Wydzielają także substancje wpływające na ciśnienie krwi, w tym rozkurczający naczynia krwionośne tlenek azotu (NO), który dodatkowo zapobiega powstawaniu zakrzepów i odkładaniu się złogów w świetle naczyń oraz unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe. Ponadto komórki śródbłonka wydzielają działającą podobnie jak NO prostacyklinę, a także endotelinę, która z kolei działa przeciwstawnie i obkurcza naczynia. Dzięki temu możliwe jest zachowanie zdrowej równowagi pomiędzy obkurczaniem i rozszerzaniem się naczyń krwionośnych, co gwarantuje odpowiednie ukrwienie wszystkich tkanek i utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi. Te same komórki śródbłonka wytwarzają jednocześnie czynnik VII układu krzepnięcia i selektynę-P, dzięki którym dochodzi

REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

Funkcjonowanie śródbłonka wspierają: L-arginina, witamina C, resweratrol i kwercetyna, która uszczelnia połączenia między jego komórkami. Śródbłonek potrzebuje także rutyny, występującej m.in. w rucie zwyczajnej, berberysie pospolitym, mięcie pieprzowej i dziurawcu

do zahamowania krwawień, i trombomodulinę, zapobiegającą tworzeniu się skrzepów. Można zatem powiedzieć, że śródbłonek, odpowiadając za wydzielanie przeciwstawnie działających substancji, jest jednym z najważniejszych kontrolerów homeostazy. Jak zatem zadbać o tak ważną tkankę? Dzięki odpowiedniej diecie lub stosowaniu suplementów można dostarczyć do organizmu zarówno składniki niezbędne komórkom śródbłonka do wytwarzania NO, w tym L-argininę (mięso, żelatyna, soja, nasiona słonecznika, soi, dyni, jaja, nabiał), jak i te, które stymulując jego wydzielanie, zapobiegają nadciśnieniu i poprawiają ukrwienie tkanek, a więc m.in. witaminę C i resweratrol (winogrona, rdestowiec ostrokończysty, czarna porzeczka) oraz kwercetynę, która uszczelnia połączenia między komórkami śródbłonka. Wspomniana witamina C jest także niezbędna do wytwarzania kolagenu, czyli białka budującego błonę podstawną, na której znajdują się komórki śródbłonka. Uszczelnia ona naczynia i zapobiega powstawaniu obrzęków. Związkiem, którego potrzebuje śródbłonek i na który warto zwrócić szczególną uwagę, jest także rutyna. Jej doskonałym źródłem są zioła (ruta zwyczajna, perełkowiec japoński, a konkretnie jego pąki, berberys pospolity, mięta pieprzowa, dziurawiec, kwiaty czarnego bzu), owoce (cytrusy, jagody, winogrona) i warzywa (pomidory, bataty, marchewka, cebula). Rutyna wzmacnia śródbłonek i uszczelnia go, zapobiega obrzękom i odkładaniu się blaszki miażdżycowej, a także zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych. Wprowadzając z kolei do diety antyoksydanty, zapobiegamy uszkodzeniom śródbłonka wywołanym przez wolne rodniki tlenowe.

Śródbłonek to także pierwsza linia obrony przed miażdżycą. Początkiem tej choroby jest zazwyczaj wzrost poziomu lipidów we krwi, który zaburza wydzielniczą funkcję śródbłonka, czego następstwem jest aktywacja makrofagów. Te komórki układu odpornościowego przedostają się do światła naczyń i – przyczepione do ich wewnętrznej powierzchni – zaczynają pochłaniać cząstki cholesterolu, stając się zaczątkiem blaszki miażdżycowej. Natomiast w uciskanym przez blaszkę śródbłonku rozwija się stan zapalny, który utrudnia wydzielanie substancji regulujących ciśnienie krwi – tak powstaje samonapędzający się mechanizm postępujących zmian miażdżycowych. Dlatego, planując długie i zdrowe życie, nie możemy zapominać o profilaktyce hipercholesterolemii[9].

Do zachowania zdrowia potrzebujemy energii

Według teorii endosymbiozy, opisanej przez prof. Lynn Margulis w książce „The Origin of Mitosing Eukaryotic Cells" (O pochodzeniu mitozujących komórek eukariotycznych), wszystkie żywe organizmy potrzebują energii i to właśnie zdobycie jej wydajnego źródła stało się motorem ewolucji człowieka. Nasi jednokomórkowi praprzodkowie pozyskali energię dzięki wejściu w symbiozę z bakteriami tlenowymi (przez wchłonięcie ich do swojego wnętrza). Bakterie te miały niezwykle wydajne mechanizmy wytwarzania energii, a z czasem uległy przekształceniu w mitochondria, organelle obecne w każdej komórce i wyspecjalizowane w przemianie glukozy w energię. Ponadto mitochondria decydują niejako o długości życia komórki, ponieważ aktywacja procesu apoptozy, jeśli komórka traci zdolność wytwarzania energii lub doszło w niej do mutacji genomu czy uszkodzenia szlaków metabolicznych, zachodzi właśnie z ich udziałem[10].

Od tych mikroskopijnych struktur zależy nie tylko to, czy będziemy mieli siłę, by rano wstać z łóżka. Dzięki nim w komórkach naszego ciała zachodzą wszystkie procesy metaboliczne, neurony mogą przekazywać impulsy sterujące organizmem, a układ odpornościowy stoi na straży naszego organizmu. Zatem wszelkie ograniczenia

Fot. FinjaM

eprasa.pl 3fecbd57ca

i niedobory energetyczne szybko znajdują odzwierciedlenie w pogorszeniu zdrowia i samopoczucia. Są one również uważane za przyczynę wielu chorób cywilizacyjnych. Dlatego, aby zachować zdrowie i tym samym wydłużyć życie, powinniśmy zatroszczyć się o mitochondria.
Najbardziej potrzebują one ochrony przed wspomnianymi już wolnymi rodnikami, które właśnie w nich powstają. Dlatego warto zadbać o to, by w naszej diecie znalazły się antyoksydanty, a także trzeba zapanować nad stresem. Mitochondriom szkodzi też elektrosmog, czyli otaczające nas zewsząd pole elektromagnetyczne emitowane przez urządzenia elektroniczne. Może ono bowiem prowadzić do uszkodzenia błon mitochondriów i w konsekwencji do apoptozy tych organelli. Skutkuje to poważnymi niedoborami energetycznymi, wskutek których może także dojść do apoptozy całej komórki. A to z kolei powoduje dysfunkcję tkanek i narządów, może się również przyczynić do rozwoju chorób przewlekłych. Dlatego warto rozważyć wyłączenie telefonu komórkowego, routera wi-fi i zbędnych urządzeń elektrycznych przed snem, aby chociaż przez kilka godzin organizm mógł odpocząć od elektrosmogu i zregenerować się. Można też zaopatrzyć się w odpromienniki, takie jak płytki szungitowe (rodzaj minerału, który ma zdolność pochłaniania pola elektromagnetycznego), koce chroniące ciało przed promieniowaniem czy zasłony wykonane ze specjalnego materiału, zapobiegające

Mitochondria do wytwarzania energii, potrzebnej każdej komórce ciała, wykorzystują koenzym Q10. Występuje on również w postaci ubichinolu, będącego silnym antyoksydantem

przenikaniu do mieszkania promieniowania z zewnątrz. Warto również zadbać o to, by mitochondriom nie zabrakło substancji potrzebnych do wytwarzania energii. Unikniemy zatem jej niedoborów, jeśli w diecie znajdą się źródła magnezu (zielone warzywa i owoce), który umożliwia wykorzystanie adenozynotrifosforanu (ATP), wytwarzanego przez mitochondria jako źródło energii, i potasu (banany, buraki, szpinak, pomidory), dbającego m.in. o utrzymanie w komórkach równowagi kwasowo-zasadowej, bez której żaden proces, w tym wytwarzanie energii, nie może zachodzić prawidłowo. Powinniśmy również zatroszczyć się o odpowiednią podaż cynku (owoce morza, ryby, cebula, czosnek), molibdenu (fasola, jaja, podroby, groch), żelaza (podroby, mięso, jaja, kakao) i witamin z grupy B (nabiał, jaja, podroby), ponieważ są one niezbędne w reakcjach łańcucha oddechowego, zachodzących właśnie w mitochondriach. Mitochondriom potrzebny jest także koenzym Q10 (szpinak, tofu, drożdże, ryby), który bierze udział w przemianach glukozy,

REKLAMA

kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 3fecbd57ca

Naszym sprzymierzeńcem w walce ze stresem są zioła, takie jak lawenda, rumianek czy arcydzięgiel, które pomagają wyciszyć się i odprężyć, a także rośliny adaptogenne, przywracające w organizmie homeostazę

i kwasy tłuszczowe omega-3 (oleje roślinne, ryby, tran, orzechy, masło), stabilizujące ich błony, na których zachodzą przemiany metaboliczne[11].

Stres pogarsza jakość życia

Fizjologiczna reakcja na stres ma jeden cel – chronić nasze zdrowie i życie. Amerykański fizjolog, neurolog i psycholog Walter Cannon, ten sam, który do medycyny wprowadził pojęcie zdrowej równowagi organizmu, czyli homeostazy, nie bez przyczyny nazwał tę reakcję „uciekaj albo walcz". Okazuje się bowiem, że pod wpływem stresora w ciągu kilkunastu sekund zachodzą w organizmie zmiany mające na celu adaptację naszego ciała do szybkiej ucieczki lub walki. Aktywowana zostaje współczulna część autonomicznego układu nerwowego i ciało migdałowate w mózgu, dochodzi także do wyrzutu hormonów, w tym adrenaliny, kortyzolu i dopaminy. Dzięki temu zwiększa się nasza percepcja przy jednoczesnym ograniczeniu logicznego myślenia na rzecz działań instynktownych. Uruchomione zostają rezerwy glukozy i podwyższa się jej poziom we krwi, abyśmy mieli dostateczną ilość energii do działania. Krew zostaje przepompowana głównie do szybko bijącego w sytuacji stresu serca i do mięśni, kosztem niedotlenienia pozostałych tkanek. Z kolei na poziomie komórkowym wszystkie siły organizmu zostają zaangażowane w wytwarzanie energii, a tym samym zwiększa się znacznie w organizmie liczba wolnych rodników tlenowych, co skutkuje wprowadzeniem komórek w stan wspomnianego już stresu oksydacyjnego. Reakcja ta, o ile zachodzi raz na jakiś czas, nie jest dla nas groźna. Problem pojawia się wtedy, gdy przewlekły stres wprowadza organizm w stan permanentnej mobilizacji. Nasze ciało nie ma wówczas czasu na regenerację, a to powoduje poważne konsekwencje.

Przede wszystkim upośledzeniu ulega metabolizm niedotlenionych tkanek, co w dłuższej perspektywie może stać się przyczyną chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. W świecie, w którym stres stał się nieodłącznym towarzyszem naszego życia, nie bez powodu zalicza się je zatem do tzw. chorób cywilizacyjnych. Do rozwoju cukrzycy przyczynia się także stale podwyższony w stosunku do wartości referencyjnych poziom glukozy. Ponadto niedotlenienie przewodu pokarmowego i zahamowanie jego pracy może prowadzić do zaburzeń w składzie mikrobioty, co przekłada się nie tylko na problemy gastryczne, dobrze znane osobom zestresowanym, ale także na samopoczucie psychiczne, ponieważ aż 80% serotoniny, hormonu regulującego nasze emocje, wytwarzane jest właśnie przez mikrobiotę.

Warto również zwrócić uwagę na to, co dzieje się z komórkami, jeśli nie mogą się uporać z nadmiarem wolnych rodników tlenowych. Otóż wskutek ich działania dochodzi do sukcesywnego uszkadzania struktur komórkowych i zaczyna się rozwijać stan zapalny. Proces ten ma charakter rozsiany. Układ odpornościowy mobilizuje się wtedy do zwalczania stanu zapalnego i staje się ślepy na pozostałe zagrożenia, jakie stanowią np. wirusy czy bakterie. To właśnie dlatego u osób zestresowanych obserwuje się znaczne zmniejszenie odporności – zasoby układu immunologicznego nie są niewyczerpalne.

Nieprzypadkowo stres uważany jest więc za główny czynnik skracający nam życie i pogarszający jego jakość. Przyczynia się on do tego, że coraz młodsi ludzie cierpią na choroby jeszcze do niedawna utożsamiane z późną starością, takie jak nadciśnienie, choroba wieńcowa czy cukrzyca, które utrudniają życie i uchodzą za częstą przyczynę przedwczesnych zgonów. Badania naukowe potwierdzają, że w przypadku osób permanentnie zestresowanych ulega skróceniu zarówno *lifespan*, jak i *healthspan*. Na szczęście możemy ochronić organizm przed zgubnymi skutkami stresu. Od czego zacząć? Z wolnymi rodnikami tlenowymi najlepiej rozprawić się za pomocą wspomnianej już diety, bogatej w warzywa i owoce dostarczające antyoksydantów. Warto też zadbać o to, by w menu znalazło się dobrej jakości białko zwierzęce – budujące je aminokwasy są jak cegiełki, dzięki którym organizm może odbudować uszkodzone wskutek stresu oksydacyjnego struktury. Ponadto warto do diety wprowadzić kwasy omega-3, które nie tylko stabilizują błony komórkowe, lecz również zmniejszają stany zapalne i uczestniczą w procesach regeneracji komórek.

Skutki stresu udaje się również zmniejszyć za pomocą adaptogenów, czyli substancji naturalnych o udowodnionym korzystnym działaniu na organizm. Ich zadaniem jest przywrócenie homeostazy i uruchomienie w organizmie

Fot. AdinaVoicu

eprasa.pl 3fecbd57ca

Badania naukowe potwierdzają, że organizm potrzebuje chwili wytchnienia, by zaadaptować się do stresu i uniknąć jego zgubnych konsekwencji. Nadmierna reakcja fizjologiczna na stres może doprowadzić nawet do śmierci[18]

procesów naprawczych, a także przystosowanie go do życia w stresie. Warto zatem sięgnąć po dobrze znaną medycynie dalekowschodniej witanię ospałą (ashwagandha), żeń-szeń, cytryniec chiński (schizandra), targanek błoniasty, szczodrak krokoszowaty, różeniec górski, eleuterkok kolczasty, pieprzycę peruwiańską (korzeń maca), bakopę drobnolistną lub wąkrotkę azjatycką (gotu kola).

Można również spróbować wyciszyć organizm w sposób naturalny za pomocą ziół. Zawarte w nich olejki eteryczne, fenolokwasy, glikozydy, terpeny, kumaryny i flawonoidy pomagają nie tylko uspokoić się i odprężyć, ale także ułatwiają zasypianie. Sprawiają też, że sen faktycznie daje odpoczynek i ukojenie, wyciszają układ nerwowy, przeciwdziałają lękom i nadpobudliwości oraz poprawiają samopoczucie psychiczne. Warto zatem sięgnąć po kozłek lekarski, rumianek szlachetny, chmiel zwyczajny, lawendę lekarską, melisę lekarską lub arcydzięgiel. Pomocna jest również modlitwa, medytacja i trening autogenny Schultza, które uczą wyciszania negatywnych emocji i opanowania. Dobre efekty przynosi też joga, czyli medytacja połączona z ruchem, oraz tai-chi lub qigong i trening uważności (mindfulness)[12].

Rozsądne budowanie odporności

Pandemia COVID-19 uświadomiła nam, jak wielkie znaczenie ma naturalna odporność organizmu i że niełatwo ją zbudować oraz utrzymać. Na nic się zda przyjmowanie suplementów, jeśli nie zmienimy trybu życia i nie wzbogacimy swojej diety w warzywa, owoce, dobrej jakości mięso i ryby.

Menu dla układu odpornościowego

Pierwszą linię obrony organizmu stanowią błony śluzowe, które wydzielając śluz i powlekając nim powierzchnie dróg oddechowych, tworzą mechaniczną przeszkodę dla atakujących nas patogenów. Tak więc zarazki przyklejają się do śluzu i dzięki temu podczas kaszlu i kichania zostają usunięte z organizmu, zanim wyrządzą nam krzywdę.

A tym, czego komórki nabłonkowe potrzebują najbardziej do wytwarzania śluzu, jest woda, która stanowi jego główny składnik. Dlatego za każdym razem, gdy odczuwamy pragnienie, warto sięgnąć po szklankę wody. Jest to ważne zwłaszcza wtedy, gdy większą część dnia spędzamy w ogrzewanych lub klimatyzowanych pomieszczeniach, w których

REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

wilgotność powietrza jest niewielka, a więc dochodzi do przesuszenia śluzówek. Stają się one wtedy podatne na uszkodzenia, będące wrotami zakażeń, a ponadto gęsty śluz jest doskonałą pożywką dla bakterii. Warto również sięgać po zioła, takie jak mięta, podbiał, tymianek i prawoślaz, które działają nawilżająco i pobudzają wydzielanie ochronnego śluzu. Z kolei podrażnienia i stany zapalne złagodzi rumianek, szałwia lub nagietek[13].

Wsparcia potrzebują także białe krwinki. Stanowią one trzon naszej odporności, są jak armia wyspecjalizowana w zwalczaniu zagrożenia, a każdy rodzaj białych krwinek pełni w tym skomplikowanym mechanizmie określoną funkcję. Łączy je to, że mają podobne potrzeby, które możemy łatwo zaspokoić, wprowadzając do diety odpowiednie składniki.

Białe krwinki potrzebują przede wszystkim kwasów omega-3 i witamin z grupy B, które wspomagają funkcjonowanie szpiku kostnego, czyli tkanki wytwarzającej krwinki, oraz andrografolidów (brodziuszka wiechowata), zwiększających wytwarzanie limfocytów i przyspieszających ich dojrzewanie. Do niezbędnych składników zalicza się też selen (kasza gryczana, ryby, jaja, podroby), który zwiększa zdolność białych krwinek do rozpoznania patogenów, i witamina D, pobudzająca je do działania (jaja, nabiał, ryby, podroby).

Jak donoszą naukowcy z uniwersytetu w São Paulo (Brazylia), dbając o mitochondria, troszczymy się jednocześnie o białe krwinki, ponieważ potrzebują one dużych ilości energii do pełnienia swoich funkcji. Dodajmy, że organelle te sterują takimi procesami odpornościowymi zachodzącymi z udziałem białych krwinek, jak wytwarzanie niszczącego patogeny nadtlenku wodoru i lizozymu czy powstawanie unieruchamiających zarazki sieci neutrofilowych. Mitochondria aktywują także poszczególne klasy krwinek i pobudzają je do wydzielania cytokin. Zdrowe i prawidłowo działające mitochondria to także warunek przekształcenia się limfocytów w komórki pamięci immunologicznej, dzięki której możliwe jest szybkie zwalczenie powtórnej infekcji wywołanej danym patogenem[14].

O to, aby białe krwinki potrafiły odróżnić patogen od pożytecznych bakterii i od komórek własnych organizmu, dba mikrobiota jelitowa. To ona, pobudzając zakończenia komórek dendrytycznych, znajdujących się w ścianie błony śluzowej jelit, uczy układ immunologiczny, kto jest wrogiem, a kto przyjacielem, zapobiegając w ten sposób jego nadmiernemu pobudzeniu i chorobom autoimmunologicznym, które w ostatnich latach stały się istną plagą,

Według Światowej Organizacji Zdrowia przeznaczanie na aktywność fizyczną przynajmniej 150 minut tygodniowo wydłuża życie i zapobiega chorobom cywilizacyjnym, tymczasem aż 28% dorosłych można określić jako osoby nieaktywne fizycznie

szczególnie wśród młodych ludzi, i mają olbrzymi wpływ nie tylko na jakość życia, ale i w konsekwencji na jego długość. Niektóre szczepy bakterii samą swoją obecnością w jelitach pobudzają nabłonek jelitowy do wydzielania ochronnego śluzu, a to zapobiega przeciekaniu jelit, czyli przedostawaniu się kompleksów białkowych i patogenów do krwi, uchodzącemu za jedną z głównych przyczyn chorób autoimmunologicznych i uogólnionego stanu zapalnego, zmniejszającego naszą odporność. Jeśli więc chcemy jak najdłużej zachować zdrowie, powinniśmy wprowadzić do diety kefir, jogurt, kiszonki warzywne i kombuchę, czyli produkty, które są źródłem przydatnych bakterii. Można też przyjmować probiotyki w postaci suplementów diety[15].

Zdrowy tryb życia

Gdy wykonamy już pierwszy krok i zmienimy dietę, warto pójść dalej i stopniowo wprowadzać kolejne korzystne zmiany, a zwłaszcza zrezygnować z używek (alkohol, papierosy, dopalacze), o których szkodliwości nikogo nie trzeba przekonywać. Są one silnym stresorem i przyczyną stresu oksydacyjnego, zachodzącego na poziomie komórkowym. Ponadto zaburzają pracę układu krwionośnego i znacznie zwiększają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Kolejną zmianą powinno być zwiększenie aktywności fizycznej. Nie chodzi o to, by trenować wyczynowo, wystarczy

BIBLIOGRAFIA

1. https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2703114
2. https://www.genome.gov/human-genome-project
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31485647/
4. Siedlecka K., Bogusławski W., Praca poglądowa, Sirtuiny – enzymy długowieczności? Gerontologia Polska, tom 13, nr 3, 147–152
5. https://www.ptfarm.pl/wydawnictwa/czasopisma/farmacja-polska/103/-/28868
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6082705/
8. www.mp.pl
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3831119/
10. https://biotechnologia.pl/biotechnologia/lynn-margulis-1938-2011,1502
11. Kukliński B., Mitochondria, diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii, 2017
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056281/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17100623/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6598836/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3337124/
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523821/
17. Hector G., Francesc M., IKIGAI. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia, 2017
18. Richter C.P. , On the phenomenon of sudden death in animals and man, Psychosom Med. 1957; 19: 191–198.

Fot. rjguzman

eprasa.pl 3fecbd57ca

zażywać ruchu na miarę własnych możliwości. Ważne jest jedynie to, aby robić to regularnie, ponieważ nasze ciało jest stworzone do ruchu i wszystkie główne narządy potrzebują go do prawidłowego funkcjonowania. Jeśli do tego będzie on odbywał się na świeżym powietrzu, dodatkowo dotlenimy organizm, a w miesiącach letnich zadbamy w ten sposób o odpowiedni poziom witaminy D, wytwarzanej pod wpływem promieni słonecznych przez naszą skórę. Co więcej, jak donoszą naukowcy, regularne ćwiczenia opóźniają rozwój alzheimera i choroby Parkinsona, a ponadto zmniejszają ryzyko udaru, zapobiegają chorobom serca i obniżają poziom cholesterolu, czyli wpływają nie tylko na jakość, lecz również długość naszego życia. Codzienne ćwiczenia można zastąpić np. jogą czy tai-chi lub codziennym spacerem, co pomoże wyciszyć się po całym dniu[16].

Szczęśliwe życie po japońsku

Wśród wszystkich narodów świata najbardziej długowieczną nacją są Japończycy. Co ciekawe, nawet po osiągnięciu wieku senioralnego wielu z nich prowadzi aktywne i satysfakcjonujące życie, a tylko nieliczni cierpią na choroby przewlekle. W ich organizmach powstaje stosunkowo niewiele wolnych rodników tlenowych, a ponadto wyróżnia ich niski poziom wolnych hormonów stresu. Czemu to zawdzięczają?

Autorzy książki „Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia", badający od lat zwyczaje ludzi, twierdzą, że dopiero w Japonii odkryli źródło młodości i dobrego zdrowia. Jest nim ikigai, czyli „szczęście z bycia stale zajętym", połączone z tworzeniem silnych więzi rodzinnych i społecznych, dających poczucie bezpieczeństwa. Tradycja ikigai zachęca do posiadania pasji i oddawania się jej niezależnie od tego, co przynosi życie. Łączy ona społeczności, które w trudnych chwilach wspierają się zarówno psychicznie, jak i materialnie. Dzięki temu obniżeniu ulega poziom hormonów stresu, podczas gdy poziom hormonów, które są wydzielane w stanach zadowolenia (endorfiny), podnosi się. Zmniejsza się również powstawanie wolnych rodników tlenowych. Ponadto Japończycy chętnie oddają się aktywności na świeżym powietrzu i dbają o to, by stale być w ruchu. Ikigai to zatem kompleksowa filozofia, wpływająca na każdy aspekt życia i będąca sposobem nie tylko na zwiększenie odporności organizmu, lecz również korzystnie wpływająca na długość i jakość życia. Japończycy upatrują ponadto źródła zdrowia w diecie, a przede wszystkim unikają objadania się, ponieważ zgodnie z wielowiekową tradycją wierzą, że osoby, które kończą posiłek, zanim najedzą się do syta, są zdrowsze. Jednocześnie ich dieta należy do najbardziej urozmaiconych, a ponad 30% kalorii pochodzi w niej z warzyw. Może warto zatem wziąć przykład z mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni, by cieszyć się długim i zdrowym życiem[17]? ■

REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. Na naszych łamach publikujemy „Wykłady doktor Myhill" (patrz: str. 90), opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", z której pochodzą również przedstawione przypadki z praktyki lekarskiej dr Myhill.

Terapie zakończone sukcesem

Przedstawię studia przypadków, zebrane w trakcie mojej pracy zawodowej. Niektóre z opisanych eksperymentów przyczyniły się do odkrycia nowego rodzaju terapii lub zabiegów, których zastosowanie do wielu innych stanów chorobowych odkryłam później. Dr Joseph Bell, szkocki lekarz żyjący w latach 1837–1911, był wielkim zwolennikiem wnikliwej obserwacji i studiowania indywidualnych przypadków. Uznawany jest on za pierwowzór książkowego Sherlocka Holmesa. Sir Arthur Conan Doyle poznał doktora Bella, kiedy ten był jeszcze na studiach medycznych. Doyle przyglądał się szczegółowo słynnym technikom dedukcji Bella, który potrafił na przykład z tatuaży marynarzy wywnioskować, dokąd podróżowali, i na tej podstawie ustalić prawdopodobieństwo wystąpienia u nich konkretnych chorób. Innym razem wydedukował (skądinąd prawidłowo), że pewien mężczyzna był alkoholikiem – jedynie na podstawie tego, że dostrzegł piersiówkę ukrytą w wewnętrznej kieszeni jego płaszcza. Dla tych, którzy nadal upierają się przy twierdzeniu, że obiektywne środki i miary przewyższają te subiektywne, przytoczę słowa Carla Junga: ***To właśnie najbardziej subiektywne idee, będąc najbliżej natury i człowieka, zasługują na miano prawdziwych.*** Muszę nawiązać również do antyku. Jak wiemy z Papirusu Edwina Smitha, najstarszego znanego traktatu poświęconego chirurgii i leczeniu urazów, w starożytnym Egipcie bardzo skrupulatnie podchodzono do dokumentacji opisów przypadków. By ułatwić odczytanie dokumentów, zapisywano je wszystkie w konkretnym, z góry ustalonym formacie:

- każdy przypadek zaczynał się od tytułu i słów: „informacje dotyczące", sugerujących historię choroby;
- następnie przedstawiano opis badania, zaczynając od: „jeśli badasz pacjenta z...";
- w kolejnej części medyk stawiał diagnozę, używając słów: „Będę leczył (X)" i/lub „Dolegliwości (Y) nie należy leczyć";
- na koniec podawano opis leczenia.

Mam nadzieję, że Czytelnicy wybaczą mi, iż osobiście preferuję bardziej swobodny styl przedstawiania moich studiów przypadków.

Jak walczyć z chorobami zakaźnymi?

MRSA, czyli gronkowiec złocisty oporny na metycylinę Przypadek Marty

TEKST **SARAH MYHILL**

Dieta paleo-ketogeniczna (PK) jest jednym z najpotężniejszych czynników wpływających na nasze zdrowie. Bez tej solidnej podstawy wszelkie wysiłki związane z budowaniem zdrowia mają niewielkie szanse na powodzenie. W leczeniu wszystkich chorób dotykających mieszkańców Zachodu dieta PK jest bezdyskusyjnie nieodzowna. Dzięki jej wprowadzeniu znacznie wzrasta skuteczność stosowanych równolegle naturalnych środków leczniczych. Przyjrzyjmy się przypadkowi 31-letniej Marty, który pomoże to zobrazować. Zgłosiła się ona do mnie z ogromnym, zakażonym, cieknącym i cuchnącym ropniem pod pachą (w dole pachowym). Problem zaczął się w 2006 roku od pojawienia się tam cysty, która następnie przerodziła się w torbiel włosową. Tego rodzaju torbiele występują zazwyczaj w szczelinie pomiędzy pośladkami, ale tak naprawdę mogą powstać wszędzie, gdzie skóra jest owłosiona. Torbiel została wycięta, jednak to nie wystarczyło do zwalczenia zakażenia. Podjęto terapię antybiotykową, która złagodziła minimalnie stan zapalny, ale nigdy nie wyleczyła go do końca. W 2017 r. Marta przeszła, pod narkozą, kolejną i jeszcze poważniejszą operację, która miała na celu usunięcie całej zakażonej tkanki. Niestety i tym razem nic to nie dało. Gdy zgłosiła się do mnie, po przejściu licznych terapii antybiotykowych, pod pachą miała wielką owrzodzoną dziurę, a wokół niej grudkowate, objęte stanem zapalnym otwarte rany. Bardzo cierpiała, w dodatku rana podchodziła ropą. Nie goiła się, mimo że była regularnie oczyszczana i opatrywana. Skoro leczenie antybiotykami nie przynosiło żadnych efektów, było jasne, że miała MRSA (gronkowca złocistego opornego na metycylinę). Marta powiedziała mi, że jej lekarz był „zaniepokojony". Ja byłam przerażona! W swojej pracy skupiam się przede wszystkim na pacjentach dotkniętych syndromem chronicznego zmęczenia. Coraz bardziej wydaje mi się oczywiste, że w większości przypadków winę za ich stan ponoszą przewlekłe zakażenia. Tłumaczy to kwestię zmęczenia (zasoby energii zużywane są przez układ odpornościowy do zwalczania infekcji) i objawy stanu zapalnego (m.in. ból, taki jak w fibromialgii). Zdarzało mi się mieć do czynienia z pacjentami, u których – mimo zdiagnozowanego zakażenia – leczenie środkami przeciwdrobnoustrojowymi nie było efektywne. Zaczęłam zatem zastanawiać się, jak najskuteczniej zwalczać infekcje w organizmie, i doszłam do wniosku, że życie

eprasa.pl 3fecbd57ca

to nieustanny wyścig zbrojeń. Ludzki organizm to nic innego, jak darmowy posiłek dla milionów drobnoustrojów, które z miłą chęcią zadomowiłyby się w naszych apetycznych ciałach (razem z Craigiem napisaliśmy książkę pt. „The Infection Game", która podejmuje ten temat).
Organizm Marty stał się domem dla milionów bakterii, którym żyło się świetnie, w cieple i ze stałymi dostawami pokarmu. Mogły cieszyć się nieskrępowanym życiem seksualnym, rozmnażając się jak przysłowiowe króliki. Tak bardzo się zadomowiły, że żadna dawka antybiotyku, nawet o mocy bomby atomowej, nie była w stanie ich pokonać.
Zrobiłam wstępny wywiad i szybko stało się jasne, że wszystkie choroby przewlekłe, od raka czy wieńcówki po demencję i choroby zwyrodnieniowe, mają za wspólnika infekcję. Myślę również, że te spółki nie są przypadkowe, ale przyczynowe. Dotarło to do mnie podczas rozmowy z jednym z moich zaprzyjaźnionych weterynarzy, który zauważył, że znakomita większość chorób dopadających zwierzęta domowe ma podłoże infekcyjne. Co zatem powoduje tak poważne osłabienie układu odpornościowego, że pozornie zdrowa, młoda kobieta może paść ofiarą infekcji, która krok po kroku pożera jej ciało? A przede wszystkim, jak możemy temu zaradzić?
Nasz system immunologiczny jest jak wojsko, a więc i tu mają zastosowanie sprawdzone taktyki militarne. Nieprzyjaciela można zagłodzić na śmierć, metodą spalonej ziemi, lub wystrzelić w jego kierunku cały zapas dostępnej amunicji. Taką też strategię przyjęłam wraz z Martą.
Drobnoustroje, by przetrwać, potrzebują cukrów i węglowodanów. Diabetycy są wyjątkowo podatni na wszelkie zakażenia z powodu wysokiego poziom cukru, będącego pożywką dla bakteryjnych najeźdźców. Biologicznym odpowiednikiem „spalonej ziemi" jest dieta ketogeniczna. Przejście na nią było dla Marty, która okazała się „owocożercą", nie lada wyzwaniem. Oczywiście owoce to bomby cukrowe, które bakterie, a przede wszystkim drożdżaki, ochoczo fermentują. Kiedy to mówię moim pacjentom, często mi nie dowierzają. Przypominam im wtedy, że to dokładnie taki sam proces, jaki jest niezbędny do wytworzenia wina czy cydru. Martę udało mi się przekonać. Przeszła na dietę PK, by wygłodzić MRSA i inne szkodliwe bakterie.
Po tym, jak pozbawiłyśmy drobnoustroje ich ulubionych posiłków, następnym krokiem było wybicie tych małych drani witaminą C. Ustalenie właściwej dawki zawsze jest kwestią kluczową. Marta potrzebowała 30 gramów witaminy C dziennie. Zazwyczaj podaje się 4–15 gramów, więc łatwo wyobrazić sobie, jak bardzo zaawansowane było u niej zakażenie. Idąc za ciosem, zastosowałyśmy miejscowo jodynę, barwiącą skórę na żółto. Zarówno jodyna, jak i witamina C niszczą drobnoustroje – żaden się nie uratuje, nawet MRSA. Co więcej, środki te nie są toksyczne, więc proces gojenia i leczenia mógł postępować równolegle.
Jaki był efekt? Otwarte rany na ciele Marty przestały podchodzić ropą, zniknął przykry zapach i dziewczyna po raz pierwszy od 12 lat zaczęła dochodzić do zdrowia bez antybiotyków. Pięć miesięcy później po ranach nie było śladu, a skóra kompletnie się zregenerowała. Dziś Marta nadal ma się świetnie i wygląda na to, że tak już pozostanie. Uf, co za ulga!

Świnka oporna na szczepionkę

Przypadek Nicka i Jacoba

U niektórych osób szczepionka przeciwko śwince (a dokładnie trójskładnikowa szczepionka MMR przeciwko odrze, śwince i różyczce), zamiast zapobiegać tej chorobie, jedynie opóźnia jej wystąpienie. Spotkałam się z przypadkiem młodego mężczyzny, po dwudziestce, który był zaszczepiony przeciwko śwince, ale mimo to wystąpiło u niego ostre zapalenie jąder. Diagnoza była dość oczywista – pamiętam jak Nick wszedł do mojego gabinetu krokiem zawodowego dżokeja, z rozstawionymi, wykoślawionymi nogami, próbując uniknąć choćby najmniejszego nacisku na dwa grejpfruty, które wcześniej nazywał „klejnotami", znajdujące się między jego nogami. Na szczęście Nickowi udało się powrócić do zdrowia i zostać ojcem dwojga dzieci.
Gdy kolejny raz zetknęłam się ze świnką, od razu wiedziałam, co robić. Tym razem chodziło o mojego sąsiada, Jacoba, którego niemal nie poznałam, gdy pojawił się przed moimi drzwiami. Wyglądem przypominał łakomego chomika. W ciągu zaledwie jednej doby wystąpił u niego dwustronny obrzęk gruczołów ślinowych, z których każdy odpowiadał wielkością połowie awokado i sprawiał, że płatki uszu Jacoba były lekko uniesione i wysunięte do przodu.
Podałam mężczyźnie końską, 10-gramową dawkę witaminy C, którą rozpuściłam w szklance wody, i zaleciłam mu, by taką samą dawkę przyjmował co godzinę aż do wystąpienia biegunki. W opuchliznę wmasowałam jodynę i poinstruowałam Jacoba, że sam ma nadal to robić, tak często, jak okaże się to konieczne, by policzki były ciągle żółte. Efekt? Następnego dnia – tak, już kolejnego dnia – wszystkie objawy ustąpiły

Fot. Skullman

eprasa.pl 3fecbd57ca

W kosmetykach występują składniki bazowe, takie jak woda, alkohol i inne rozpuszczalniki czy emulgatory, oraz substancje aktywne, które odpowiadają za właściwości pielęgnacyjne bądź terapeutyczne danego produktu. Jak one działają, czy są rzeczywiście skuteczne?

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Aktywna siła kosmetyków

Firmy kosmetyczne prześcigają się w produkcji kremów, toników czy balsamów z coraz to nowszymi substancjami, mającymi pomóc w zachowaniu młodości oraz dobrego samopoczucia. Jedne opóźniają procesy starzenia oraz pobudzają proces odbudowy skóry, inne poprawiają jej koloryt lub zapobiegają stanom zapalnym. A ponieważ za właściwości danego kosmetyku odpowiadają składniki aktywne, które są pochodzenia naturalnego lub powstają w wyniku procesów chemicznych, warto poświęcić im nieco uwagi.
W kosmetykach do ciała znajdują się trzy rodzaje substancji czynnych, różniące się miejscem oddziaływania w obrębie skóry. Jedne wykonują swoje zadania na jej powierzchni lub w warstwie rogowej, czyli najbardziej zewnętrznej, która nieustannie podlega procesowi złuszczania. Kosmetyki działają wówczas w sposób fizyczny. Do tej grupy możemy zaliczyć na przykład ceramidy, lipidy i masła (takie jak shea czy kakaowe), które pełnią funkcje ochronne i nawilżające. Drugie wnikają w głębsze warstwy skóry – są to witaminy, fitohormony i retinoidy, działające w sposób fizyczny i chemiczny. Z kolei przeciwutleniacze, stanowiące oddzielną, w tym przypadku trzecią grupę substancji aktywnych występujących w kosmetykach, wykonują swoją pracę na poziomie komórkowym, pobudzając skórę do regeneracji. Ich działanie ma charakter biochemiczny[1].
Rezultatem występowania określonych substancji czynnych w kosmetykach są określone efekty fizjologiczne, pojawiające się w różnych warstwach skóry. Dlatego dobór kosmetyków do pielęgnacji twarzy powinien być uzależniony od rodzaju cery i związanych z nią problemów. Jednak w przypadku próby dokonania klarownego podziału substancji czynnych trafiamy na trudności związane z szerokim zakresem ich działania, kwalifikującym je do wielu kategorii. Warto też wiedzieć, że do kosmetyków są dodawane składniki pomocnicze, odpowiedzialne między innymi za przyspieszenie transportu substancji aktywnych w głąb skóry.

Skóra sucha

Do pielęgnacji skóry suchej i zmęczonej nadają się zwłaszcza kosmetyki zawierające takie substancje aktywne jak witaminy A, E, C i B2[2]. Dodawane są do nich także naturalne oleje i masła, których działanie polega na zatrzymywaniu wody w naskórku, czyli zapobiegają one niepożądanemu parowaniu wody ze skóry.
Witaminy wpływają na skórę wielokierunkowo: regulują procesy

Fot. silvarita

eprasa.pl 3fecbd57ca

rogowacenia, uszczelniają naczynia i chronią przed wolnymi rodnikami. Występują w większości kosmetyków i często mają naturalne pochodzenie, pozyskuje się je z roślin. I tak na przykład bardzo zasobny w witaminę C i mikroelementy jest **ekstrakt z aceroli**, czyli egzotycznego owocu pochodzącego z Barbadosu. Nie tylko eliminuje on zaczerwienienia i stany zapalne, ale również nawilża i regeneruje naskórek. Jest to także silny przeciwutleniacz, zwalczający oznaki starzenia.
Niestety witamina C wykazuje dużą niestabilność chemiczną w roztworach wodnych. Ponadto utlenia się pod wpływem wysokiej temperatury, niszczy ją również światło. Dlatego w kosmetykach znajdują się zazwyczaj bardziej trwałe jej pochodne, na przykład palmitynian askorbylu i stearynian askorbylu.
Inną aktywną substancją, której warto szukać w kosmetykach do cery suchej, jest **D-pantenol**, wykazujący dużą aktywność biologiczną. Ma on zarówno właściwości nawilżające i wygładzające, jak i regenerujące. Dzięki stosowaniu produktów z tym składnikiem cera nabiera delikatności i elastyczności, staje się sprężysta i wygląda zdrowo.
Do tego rodzaju cery idealnie nadają się również kosmetyki zawierające witaminę PP, czyli niacynę. Zapobiega ona nie tylko utracie wilgotności, lecz również łuszczeniu się skóry, a ponadto aktywizuje wytwarzanie kolagenu i elastyny, przez co ją regeneruje. Witamina PP likwiduje również obrzęki i cellulit.

Skóra tłusta

Na cerę tłustą, a szczególnie ze skłonnością do wyprysków, dobrze działają arnika i lukrecja, które mają właściwości antyseptyczne. Niszczą one bakterie znajdujące się bezpośrednio na skórze i wywołujące stan zapalny. W skład kosmetyków do cery tłustej często wchodzi też **cynk**, który likwiduje uszkodzenia i podrażnienia oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie skóry, zapobiegając tym samym powstawaniu zaskórników i trądziku. Pod wpływem tego pierwiastka skóra ulega więc wygładzeniu, co poprawia jej wygląd. Cynk stoi również na straży młodości, ponieważ neutralizuje wolne rodniki.
W kosmetykach przeznaczonych do pielęgnacji skóry tłustej znajdziemy także witaminy z grupy B. Co więcej, preparaty zawierające kompleks witamin B są często stosowane w terapiach łojotokowego zapalenia skóry. Szczególnie przydatna w hamowaniu wytwarzania sebum, aktywizacji procesów odnowy skóry i usuwaniu stanów zapalnych jest **witamina B5**. Z kolei **witamina B6** zwalcza trądzik oraz przeciwdziała podrażnieniom, a ponadto chroni skórę przed promieniowaniem UV. Ale wykazuje ona tego rodzaju właściwości tylko wtedy, gdy jest składnikiem kosmetyków i aplikuje się ją zewnętrznie. Jeśli jest stosowana doustnie, czyli w postaci suplementów diety, nie powoduje wymienionych efektów.

Skóra dojrzała

Wraz z upływającym czasem skóra staje się coraz bardziej wrażliwa i wymagająca, a wtedy do jej pielęgnacji warto używać kosmetyków z substancjami aktywnymi, które nie tylko spłycają zmarszczki i rozjaśniają cerę, co zmniejsza widoczność przebarwień, lecz również zatrzymują w skórze wodę, jak np. osławiony kwas hialuronowy. Ma on unikalne właściwości, jeśli chodzi o zatrzymywanie

Witamina C należy do najskuteczniejszych antyoksydantów i przyczynia się do spowalniania procesów starzenia się komórek ciała. Jest jednak niestabilna chemicznie, dlatego do produkcji kosmetyków wykorzystuje się bardziej trwałe jej pochodne, takie jak np. palmitynian askorbylu. Idealnym źródłem witaminy C jest ekstrakt z aceroli

Fot. VitorGarcia029

eprasa.pl 3fecbd57ca

wody w tkance łącznej, ale wypełnia też przestrzeń między włóknami kolagenowymi, co ma ogromne znaczenie dla zachowania elastyczności skóry. Innym składnikiem produktów kosmetycznych, mającym odmładzający wpływ na skórę dojrzałą, jest **koenzym Q10**, zaliczany do najsilniejszych przeciwutleniaczy. Uczestniczy on w wytwarzaniu w komórkach energii, niezbędnej do ich prawidłowego funkcjonowania. Pobudza również syntezę elastyny i kolagenu w skórze, likwiduje obrzęki i poprawia koloryt skóry. Substancją dobrze oddziałującą na skórę dojrzałą, często wykorzystywaną przez producentów kosmetyków, jest **retinol**, czyli czynna postać witaminy A. Pobudza on wytwarzanie kolagenu w skórze, delikatnie złuszcza martwy naskórek, reguluje wydzielanie sebum i poprawia cykl odnowy komórkowej. Nie tylko spłyca istniejące już zmarszczki, lecz również opóźnia powstawanie nowych. Jest to wyjątkowo skuteczny składnik kosmetyków, odmładzający i regenerujący skórę. Jednak tylko retinol przekształcony w kwas retinowy ma zdolność oddziaływania na komórki skóry. Dlatego tak ważna jest odpowiednia formuła tego składnika w kosmetyku, a także jego ochrona przed utlenianiem – jest substancją wyjątkowo niestabilną, szybko ulegającą rozpadowi pod wpływem promieniowania UV i tlenu z powietrza. W związku z tym w kosmetykach najczęściej występują pochodne retinolu, np. estry, które wykazują nieco mniejszą aktywność biologiczną, ale są za to bardziej trwałe.

W walce ze starzeniem się skóry, szczególnie po 45. roku życia, pomocne okazują się **fitoestrogeny,** czyli roślinne hormony będące regulatorem wzrostu i rozwoju roślin. Ich działanie jest zbliżone do żeńskich hormonów płciowych, ale nieco słabsze. W ostatnich latach coraz częściej zwraca się uwagę na to, że istnieje możliwość zastępowania estrogenów fitoestrogenami. W ten sposób udaje się np. opóźnić niekorzystne zmiany w skórze, która u kobiet w okresie okołomenopauzalnym i starszych staje się cieńsza, wysuszona i mniej sprężysta. Wykazano na przykład, że fitoestrogeny z soi, słonecznika i zielonej herbaty uczestniczą w odradzaniu się komórek, a tym samym przyczyniają się do poprawy elastyczności i kolorytu skóry. Fitohormony pozyskiwane są z soi, siemienia lnianego, soczewicy, ziaren zbóż czy brokułów. Bogatym źródłem tych związków są także: koniczyna czerwona, szpinak, lucerna, soczewica, orzechy ziemne, jabłka, rabarbar, czosnek, czereśnie i owoce granatu.

Cera naczynkowa

Aby wysiłki związane z pielęgnacją skóry przyniosły satysfakcjonujące

Fot. susuu13 Fot.laomao_art

Wyciągi roślinne są cenionym surowcem kosmetycznym. Wykazują wszechstronne działanie, nie tylko łagodzą podrażnienia skóry, lecz również nawilżają ją, odżywiają i regenerują, a nawet chronią przed szkodliwym wpływem promieniowania UV. Na przykład ekstrakt z kwiatów hibiskusa wzmacnia i uelastycznia naczynia włosowate, a wyciąg z aloesu pobudza w skórze syntezę kolagenu i elastyny

eprasa.pl 3fecbd57ca

Substancje aktywne wchodzące w skład kosmetyków nie zadziałają, jeśli nie będą mogły wniknąć w skórę. Dlatego należy pamiętać o systematycznym wykonywaniu peelingu i stosowaniu kosmetyków wytwarzanych na bazach biozgodnych ze skórą, zwiększających siłę ich oddziaływania

efekty, warto wybierać kosmetyki z filtrami chroniącymi przed szkodliwym działaniem promieniowania UV i naturalnymi substancjami zwalczającymi wolne rodniki oraz usuwającymi ze skóry zanieczyszczenia pochodzące ze środowiska[3]. Jest to szczególnie ważne w przypadku cery naczynkowej, na której występują liczne „pajączki" i rumieńce, spowodowane przez rozszerzające się i pękające naczynia włosowate. Takim uniwersalnym składnikiem kremów, maseczek i toników przeznaczonych do jej pielęgnacji jest ekstrakt z kasztanowca, wzmacniający i uszczelniający naczynia krwionośne. Usprawnienie przepływu krwi wiąże się z lepszym odżywieniem komórek skóry, co oczywiście poprawia wygląd każdego rodzaju skóry.

Fot. silviarita

Bezcenna biozgodność

Warunkiem zadziałania substancji aktywnych wchodzących w skład kosmetyków jest m.in. zapewnienie im możliwości wniknięcia w skórę i dotarcia do odpowiedniego receptora. Dlatego tak ważne jest regularne złuszczanie naskórka i stosowanie kosmetyków zawierających substancje o jak największej biozgodności ze skórą, czyli w jak największym zakresie zbliżonych do substancji naturalnie w niej występujących. Nie tylko ulega wtedy zwiększeniu wchłanianie w głąb skóry dobroczynnych substancji, co ma znaczenie, jeśli chodzi o skuteczność ich działania, lecz również zmniejsza się ryzyko rozwoju alergii, gdyż organizm uznaje te składniki za własne[4]. Poszczególne substancje aktywne mają szerokie spektrum działania. Dlatego w produktach przeznaczonych do pielęgnacji poszczególnych rodzajów skóry można znaleźć podobne składniki. Warto więc wiedzieć, jakie jest ich działanie i w jakich proporcjach występują w konkretnym kosmetyku, który nas interesuje. W ten sposób zyskamy pewność, że możemy go używać. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Dr n. farm. Anna Gromotowicz-Popławska, Substancje czynne zawarte w kosmetykach, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku
2. Pyzik A., Bartkowiak G., Schroeder G., Witaminy w kosmetykach [w:] Kosmetyki – chemia dla ciała, red. Schroeder G., 2011
3. Lamer-Zarawska E., Chwała C., Gwardys A., Rośliny w kosmetyce i kosmetologii przeciwstarzeniowej, Warszawa 2012
4. Dylewska-Grzelakowska J., Kosmetyka stosowana, Warszawa 1999

eprasa.pl 3fecbd57ca

ACH TE ŻYLAKI!

Co powinniśmy o nich wiedzieć?

Rozwijają się powoli i długo nie dają żadnych objawów. Zauważamy je dopiero wtedy, gdy na stałe zagoszczą na naszych nogach. Żylaki to zmora ponad 10 mln Polaków. Jak sobie z nimi poradzić?

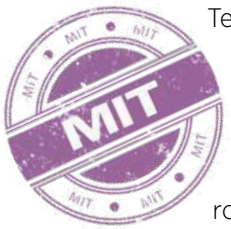
TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Każdego roku około 200 tys. pacjentów zgłasza się do lekarza z objawami sugerującymi rozwój żylaków. Jest to zatem jedna z najbardziej powszechnych chorób układu krążenia. Problem narasta wraz z wiekiem – żylaki stwierdza się aż u 50% osób powyżej 60. roku życia. Co takiego dzieje się z naszymi żyłami, że pod skórą tworzą się te dokuczliwe „paciorki"? Krew, po oddaniu w tkankach tlenu, wraca żyłami w kierunku serca. Niewielkie żyłki łączą się w coraz większe, niczym strumyki tworzące dorzecze rzeki. Trzymając się tej przenośni, można powiedzieć, że aż 70% żylaków dotyczy dorzecza żyły odpiszczelowej (biegnie od kostki wzdłuż wewnętrznej strony podudzia i uda, aż do pachwiny), a 20% dorzecza żyły odstrzałkowej (biegnie od kostki po tylnej części łydki i łączy się z żyłą odpiszczelową w kolanie). Są to dwie najważniejsze żyły powierzchowne w obrębie nóg, znajdujące się pomiędzy skórą a mięśniami. Zakłada się, że 10% przypadków ma związek z nieprawidłowym napływem krwi z miednicy, wrodzonymi anomaliami żylnymi i nieprawidłowo działającymi perforatorami, czyli żyłami łączącymi wspomniane dwa naczynia z żyłami głębokimi, biegnącymi pod mięśniami. W przeciwieństwie do tętnic żyły mają zdecydowanie mniej sprężyste i cieńsze ściany, są za to wyposażone w zastawki, których zadaniem jest zapobieganie cofaniu się krwi i prowadzenie jej z układu powierzchownego do żył głębokich. Jeśli nie działają one prawidłowo, krew na powrót wlewa się do żył powierzchownych i dochodzi do jej zastoju[1]. Co do zasady, żylaki powstają w żyłach na skutek utrudnionego przepływu krwi. Jego przyczyną jest najczęściej wspomniana niewydolność zastawek żylnych, prowadząca do cofania się krwi w kierunku stopy, a także ucisk z zewnątrz lub zakrzep blokujący naczynie krwionośne. Gromadzenie się krwi w żyłach powoduje wtedy ich wrzecionowate poszerzenie i wydłużenie. W zależności od rodzaju żyły, żylaki mogą mieć postać teleangiektazji, czyli tzw. pajączków, utworzonych przez poszerzone mikronaczynia, które są widoczne jako ciemnoczerwone lub fioletowe nitkowate wzory na skórze. Jeśli utworzą się na średniej wielkości żyłach, przybierają postać żylaków siatkowatych, czyli niewielkich

eprasa.pl 3fecbd57ca

krętych, fioletowych struktur widocznych pod skórą. Najczęściej jednak mamy do czynienia z żylakami głównych pni żylnych, widocznymi jako różnej wielkości guzy pod skórą. Objawy towarzyszące tworzeniu się żylaków to uczucie ciężkości, obrzęk okolicy kostek, drętwienie i skurcze mięśni łydek. Z czasem dołączają do nich świąd lub ból, narastający w miarę chodzenia, a później zmiany zapalne widoczne jako zaczerwienienie skóry w okolicy pojawienia się żylaków.
Pacjent, który podejrzewa u siebie żylaki, powinien zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu i po uzyskaniu skierowania udać się do flebologa. Specjalista na podstawie wywiadu i badania klinicznego zleca zazwyczaj dodatkowe badania obrazowe, takie jak USG dopplerowskie, uwidaczniające przepływ w naczyniach krwionośnych, flebografię, polegającą na podaniu kontrastu do żyły i wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego, wewnątrznaczyniowe USG (badanie IVUS), wykonywane poprzez wprowadzenie sondy do światła naczynia, lub wenografię przy użyciu rezonansu magnetycznego albo tomografu komputerowego. Ich wynik decyduje o sposobie leczenia[2].
O przyczynach powstawania żylaków, sposobie postępowania z nimi i leczeniu powstało wiele mitów. A jaka jest prawda? Jak zapobiegać żylakom i jak je skutecznie leczyć? Zacznijmy od rozprawienia się z najbardziej powszechnym z mitów.

Żylaki to choroba starszych ludzi



Ten mit sprawia, że wielu młodych ludzi bagatelizuje pierwsze objawy żylaków. Choć najczęściej pojawiają się one dopiero po czterdziestce, mogą rozwinąć się w każdym wieku. Jeśli w naszej rodzinie występowały żylaki, istnieje duże, sięgające 90% prawdopodobieństwo, że i nas dopadnie ta choroba. Dlatego pojawienie się pajączków na skórze, obrzęków wokół kostek czy uczucia ciężkości nóg powinno skłonić do jak najszybszej wizyty u lekarza nawet 20-latków. Rodzice powinni zaś mieć świadomość, że wprawdzie sporadycznie, ale także u małych dzieci diagnozuje się żylaki. Problem dotyczy zwłaszcza dzieci z nadwagą i otyłych, spędzających dużo czasu przed komputerem (nasze pociechy często nie siedzą wtedy prawidłowo, co utrudnia przepływ krwi) oraz trenujących wyczynowo. Leczenie niezależnie od wieku pacjenta przebiega podobnie, jednak w przypadku dzieci w pierwszej kolejności zaleca się zmianę trybu życia i postępowanie terapeutyczne, które nie jest związane z ingerencją chirurgiczną – zabieg jest ostatecznością[2].

Czy żylaki wykluczają uprawiania sportu?

Co do zasady, każdy rodzaj aktywności fizycznej jest wskazany zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu żylaków. Ważne, by była ona umiarkowana i dostosowana do możliwości chorego, nie jest bowiem korzystne przetrenowanie, które mogłoby skutkować przekrwieniem kończyn i obrzękami.
Flebolodzy są zgodni, że najlepszą formą aktywności są sporty ogólnorozwojowe, takie jak jogging, pływanie czy jazda na rowerze. Przepływ żylny w nogach usprawniają także spacery, aerobik, fitness i taniec. Chorzy powinni unikać jedynie sportów przeciążających nogi i wymagających intensywnej pracy stopy, czyli tenisa, siatkówki, koszykówki, jazdy na nartach lub snowboardzie i jazdy konnej[2]

Żylaki to jedynie defekt kosmetyczny

Niestety wiele osób uważa żylaki nóg za niegroźną przypadłość, tymczasem u jej podłoża leżą poważne schorzenia, a i same żylaki mogą doprowadzić do groźnych dla zdrowia i życia powikłań.
Jedną z przyczyn powstawania żylaków może być zakrzepica żył głębokich, czyli głównych odbiorców krwi z naszych nóg, które łącząc się z żyłami powierzchownymi, tworzą dorzecze żyły udowej, prowadzącej krew przez żyłę główną dolną do serca. U chorego na zakrzepicę organizm stara się, pomimo przeszkód w postaci zakrzepów, odprowadzić krew żylną do serca, więc zaczyna ona płynąć niewielkimi naczyniami krążenia podskórnego. Jest jej jednak zbyt wiele, dlatego ulegają one poszerzeniu i tworzą się żylaki – mogą one być również spowodowane cofaniem się krwi z naczyń głębokich do podskórnych. Wśród wielu skutków nieleczonej zakrzepicy żył głębokich najpoważniejszym jest zator płucny. Dochodzi do niego wtedy, gdy oderwany fragment skrzepliny trafia poprzez serce do płuc i zatyka tętnice płucne, co może doprowadzić nawet do śmierci chorego.
Kolejnym schorzeniem, objawiającym się m.in. żylakami, jest przewlekła niewydolność żylna, będąca wynikiem nieprawidłowości w budowie żył i nadciśnienia żylnego, do którego rozwoju przyczynia się m.in. siedzący tryby życia, otyłość i nadciśnienie tętnicze. W jej wyniku mogą pojawić się obrzęki nóg, zmiany w tkankach, owrzodzenia grożące poważnym zakażeniem i zakrzepica. Niekiedy powodem zaburzeń w przepływie krwi w nogach jest nowotwór zlokalizowany w miednicy[3].

eprasa.pl 3fecbd57ca

Jeśli przyjrzymy się konsekwencjom nieleczenia żylaków, to okaże się, że jedną z najpoważniejszych jest owrzodzenie żylakowe, które pojawia się najczęściej na skórze wokół kostki lub na podudziu, czyli w miejscach poniżej występowania żylaków, w których na skutek przesięku z naczyń rozwija się stan zapalny. Owrzodzenia są obrzęknięte, bolesne, sączą się i trudno goją. Są też wrotami zakażenia, które może objąć okoliczne tkanki, a nawet cały organizm. Nieleczone mogą obejmować swoim zasięgiem głębsze tkanki i prowadzić do przerwania naczyń krwionośnych, co grozi krwotokiem. Dlatego nie należy bagatelizować żylaków, tylko jak najszybciej zgłosić się do lekarza, który nie tylko zaradzi nieestetycznym pajączkom czy guzom podskórnym, ale również ustali pierwotną przyczynę żylaków i zastosuje odpowiednie leczenie[4].

Żylaki występują przede wszystkim u kobiet

To prawda, żylaki kończyn dolnych diagnozuje się pięć razy częściej u kobiet niż u mężczyzn. Ponadto u pań rozwijają się one szybciej niż u panów. Poza czynnikami genetycznymi odpowiadają za to miesięczne wahania poziomu hormonów, estrogenu i progesteronu, które nie tylko regulują cykl menstruacyjny, ale także wpływają na krzepliwość krwi i zaburzają gospodarkę płynami, co sprzyja gromadzeniu się wody w organizmie, szczególnie przed miesiączką. To z kolei obciąża układ żylny i może prowadzić do powstania żylaków. Warto też zauważyć, że podobny efekt wywierają na organizm kobiety doustne środki antykoncepcyjne i hormonalna terapia zastępcza, stosowana w okresie okołomenopauzalnym, dlatego panie przyjmujące te preparaty są bardziej narażone na pojawienie się żylaków[2].

Dieta ukierunkowana na układ krążenia zapobiega żylakom

Zarówno w profilaktyce żylaków, jak i podczas leczenia, nie możemy zapominać, że są one wynikiem nieprawidłowości w układzie krążenia i dlatego nasza uwaga powinna się skupić przede wszystkim na nim, a nie tylko na nogach. Co możemy zatem zrobić? W naszej diecie powinny znaleźć się świeże warzywa (papryka, pietruszka, brukselka, kalarepa, brokuły, pomidory) i owoce (cytrusy, porzeczki, truskawki, owoce jagodowe) oraz kiszonki (kiszona kapusta), z uwagi na to, że zawierają witaminę C, która jest niezbędna do wytwarzania kolagenu, białka stanowiącego jeden z najważniejszych budulców ścian naczyń krwionośnych i zastawek żylnych. Nadaje ono żyłom sprężystość i przeciwdziała nadmiernemu rozciąganiu, co zapobiega powstawaniu żylaków. W owocach, warzywach i ziołach (jabłka, żurawina, szparagi, głóg, imbir, owoce dzikiej róży) znajdują się ponadto flawonoidy, takie jak rutyna, która uszczelniając naczynia krwionośne, zapobiega wysiękom, stanom zapalnym i powstawaniu obrzęków oraz dba o prawidłowe krążenie, a spowalniając utlenianie witaminy C – wydłuża czas jej działania. Warto również wprowadzić do diety zapobiegające powstawaniu zakrzepów zioła (rumianek, koniczyna, kozieradka, szałwia i arcydzięgiel) i owoce (aronia, papaja i ananas), czosnek i imbir. W przypadku żylaków pomocne są także preparaty zawierające owoce jarzębiny (niejadalne w postaci surowej) i rokitnik (jego owoce można też spożywać na surowo). Warzywa i owoce są także bogatym źródłem antyoksydantów, które chronią przed uszkodzeniem delikatny śródbłonek wyściełający naczynia krwionośne, a przez to zapobiegają powstawaniu skrzepów i usprawniają krążenie. Należy jednocześnie ograniczyć spożycie takich produktów, jak olej rzepakowy, boćwina, bazylia, sałata, brzoskwinie, kalafior, karczochy, jarmuż, szpinak, wątroba wołowa i jaja – zawierają one przyczyniającą się do powstawania zakrzepów witaminę K[5].

Do jadłospisu warto wprowadzić produkty zapobiegające powstawaniu zakrzepów. W tym przypadku naszym sprzymierzeńcem okażą się takie rośliny jak koniczyna, rumianek, kozieradka, szałwia i arcydzięgiel

Fot. gefrorene_wand

eprasa.pl 3fecbd57ca

Witamina C uczestniczy w wytwarzaniu kolagenu, który nadaje żyłom sprężystość, a tym samym zapobiega rozwojowi żylaków. Rośliny szczególnie bogate w tę witaminę to m.in. rokitnik, dzika róża i skrzyp polny, ale warto też pamiętać o... natce pietruszki

Siedzący tryb życia wiąże się z rozwojem żylaków

Jesteśmy stworzeni do ruchu. Każdy układ w naszym ciele współdziała z siłami przyciągania ziemskiego i skonstruowany jest w taki sposób, że do efektywnej pracy potrzebuje aktywności fizycznej. Nie inaczej jest w przypadku układu żylnego. Serce nie ma bowiem wystarczająco dużo siły, aby wyrzucić krew pod takim ciśnieniem, by wróciła do niego siłą rozpędu. W tym zadaniu wspierają je mięśnie naszych nóg, które masując żyły podczas ruchu, przepychają rytmicznie krew z dolnych partii ciała w kierunku serca. Nad tym, aby się ona nie cofała pod wpływem siły ciężkości, czuwają zastawki, ale bez wsparcia ze strony mięśni nie są one w stanie zapobiec cofaniu się krwi i zastojom, odpowiadającym za żylaki. Podobne skutki powoduje długotrwałe stanie – co prawda mięśnie nóg są wtedy napięte, ale nie występuje efekt masowania żył, a krew pod wpływem siły grawitacji spływa w kierunku stóp.
Aby zatem krew mogła krążyć prawidłowo, potrzebna jest nam codzienna dawka ruchu. Jeśli nasza praca wymaga pozycji siedzącej, trzeba raz na jakiś czas wstać, przespacerować się, rozciągnąć mięśnie, a siedząc – rytmicznie je napinać. Po pracy warto choć kawałek drogi do domu pokonać pieszo, a w wolnych chwilach chodzić na spacery, praktykować jogę lub inne ćwiczenia pomagające usprawnić przepływ krwi. Z siedzącym trybem życia nierozłącznie związane są także nadwaga i otyłość, które należą do głównych czynników wpływających na rozwój żylaków. Szczególnie groźna jest otyłość brzuszna. Powoduje ona zarówno przeciążenie układu krwionośnego, jak i kończyn, a ponadto utrudnia odpływ krwi z miednicy. Dlatego nadrzędną zasadą zapobiegania żylakom i ich nawrotom po operacji jest pozbycie się zbędnych kilogramów i utrzymywanie prawidłowej masy ciała[2].

Noszenie niewłaściwych ubrań może skutkować żylakami

Jedną z przeszkód w swobodnym przepływie krwi z nóg w stronę serca może być nasza garderoba, a w szczególności zbyt obcisłe spodnie i majtki, skarpetki czy podkolanówki z mocnym ściągaczem. Gdy siadamy w obcisłych spodniach, materiał wpija się w pachwiny i uciska żyły udowe, które zbierają krew z nóg. Znane są przypadki, gdy ucisk na te naczynia i przebiegające wzdłuż nich nerwy powodował u nastolatek nagły niedowład nóg i poważne zaburzenia w ukrwieniu kończyn. Z kolei skarpetki z mocnym ściągaczem potrafią skutecznie zablokować przepływ krwi na wysokości kostki i piszczeli. Niekorzystnie na układ żylny może wpływać także obuwie – zbyt wysokie obcasy lub całkiem płaskie prowadzą do niefizjologicznego napięcia mięśni stopy i podudzia, które może skutkować zastojem krwi w żyłach. Podobnie działa zakładanie nogi na nogę podczas siedzenia, kucanie i siad na piętach[2].

Żylaki można leczyć metodami naturalnymi

To prawda, ale dotyczy to jedynie żylaków w bardzo wczesnym stadium. W zaawansowanej chorobie metody naturalne jedynie wspierają leczenie farmakologiczne lub operacyjne oraz mogą zapobiegać nawrotom. Naturalne leki wspomagają bowiem krążenie, wzmacniają naczynia krwionośne i zwalczają obrzęki, będące wynikiem zastoju krwi, ale nie są niestety w stanie cofnąć zaawansowanych zmian w żyłach.
Spośród wielu dostępnych na rynku preparatów na żylaki warto wybierać te, które zawierają nasiona kasztanowca, bogate w escynę. Związek ten poprawia napięcie ścian naczyń, dzięki czemu ułatwia przepływ krwi, a także ma właściwości przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Podobnie działają jagody, arnika i wyciąg z miłorzębu japońskiego, który dodatkowo zapobiega zakrzepom. Warto również sięgnąć po kwiaty i owoce głogu, które dzięki zawartości flawonoidów obniżają ciśnienie krwi i wzmacniają naczynia krwionośne.

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Czy żylaki pojawiają się jedynie na nogach?

To prawda, że najczęściej diagnozuje się żylaki kończyn dolnych, jednak patologiczne poszerzenie żył może pojawić się także w innych miejscach. U jednej na 8 ciężarnych kobiet stwierdza się na przykład żylaki okolic intymnych (mogą wystąpić również u kobiet niebędących w ciąży). Żylaki krocza i sromu to nie tylko defekt estetyczny, świadczą one bowiem o niewydolności żylnej miednicy, której przyczyną są utrudnienia w odpływie krwi z dna miednicy w kierunku serca. Żylaki mogą rozwinąć się także w ścianach pochwy i na pośladkach, a nawet w górnych partiach ud. Do najczęstszych objawów żylaków krocza i sromu zalicza się zaczerwienienie, ból podczas stosunku, pieczenie i świąd w okolicach intymnych, niezwiązane z infekcją.
Żylaki narządów rodnych najczęściej pojawiają się w ciąży, gdy powiększona macica uciska żyły i blokuje przepływ krwi. Mają też, niestety, tendencję do nawracania przy kolejnych ciążach. Ponadto przyczyną ich powstawania są wrodzone dysfunkcje żył i otyłość. Ten rodzaj żylaków diagnozuje się i leczy podobnie jak żylaki nóg. Warto też pamiętać, że pojawienie się żylaków sromu często wyprzedza pojawienie się żylaków na nogach[7].
Groźne dla zdrowia i życia żylaki mogą rozwinąć się także w przełyku jako powikłanie chorób wątroby (stłuszczenie, marskość, choroby dróg żółciowych). Zazwyczaj nie powodują żadnych objawów, aż do momentu, kiedy zaczynają krwawić. Wtedy obserwuje się anemię, omdlenia, krwiste wymioty lub smoliste (zawierające strawioną krew) stolce. Pęknięcie żylaka przełyku jest stanem zagrożenia życia i wymaga natychmiastowego wezwania pogotowia – pacjent może się wykrwawić lub zachłysnąć krwią. Terapia polega na zamknięciu światła poszerzonych żył, stosowaniu leków przeciwkrwotocznych i obniżających ciśnienie krwi oraz leczeniu bezpośredniej przyczyny, czyli chorób wątroby[8]

Z kolei owoce cytrusowe to bogate źródło hesperydyny, która zmniejsza przepuszczalność żył i naczyń włosowatych oraz bierze udział w syntezie kolagenu, a także diosminy, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i zmniejsza ich przepuszczalność.
Istnieją preparaty zawierające wspomniane już związki (hesperydynę, diosminę i rutynę) oraz przeciwzakrzepową i przeciwbólową trokserutynę, naturalnie występującą m.in. w perełkowcu japońskim. Dobre efekty daje także stosowanie na skórę wyciągów z oczaru wirginijskiego, który działa ściągająco i wzmacnia ściany żył.
Do naturalnych metod leczenia żylaków zalicza się również terapię polegającą na noszeniu specjalnych pończoch przeciwżylakowych, które dzięki odpowiedniej sile ucisku zapewniają masaż żył podobny do tego, jaki wykonują mięśnie nóg, oraz zapobiegają powstawaniu obrzęków[6].

Skuteczne leczenie zapewnia tylko operacja

Prawdą jest, że czasami klasyczna operacja usunięcia chorobowo zmienionych żył, odpiszczelowej lub odstrzałkowej, jest po prostu koniecznością. Nie jest to jednak jedyny sposób usuwania żylaków. Niewielkie żylaki i pajączki usuwa się przez wstrzyknięcie do nich płynu, który powoduje zamknięcie się naczynia krwionośnego – jego funkcje przejmują sąsiednie zdrowe naczynia. Zabieg ten nie wymaga znieczulenia. Podobnie działa tzw. klejenie żylaków, polegające na iniekcji bezpośrednio do żylaka kleju tkankowego, zamykającego światło naczynia. Skuteczna jest również metoda kriochirurgiczna, która polega na usunięciu żylaków za pomocą wprowadzonej do wnętrza żył sondy zamrażającej, która chłodząc miejsce zabiegu, zapobiega obrzękom pooperacyjnym i powstawaniu krwiaków oraz przyspiesza gojenie. Żylaki można zamykać także przy użyciu wysokiej temperatury – tak działa terapia laserowa i falami radiowymi. Ale żaden zabieg nie gwarantuje, że żylaki nie powrócą, jeśli nie zmienimy trybu życia na bardziej aktywny i nie zaczniemy leczyć ich pierwotnej przyczyny, np. otyłości czy zakrzepicy[2].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31408386/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1526945/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29399531/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31478635/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7483627/
6. https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342038/all/Venous_Insufficiency_and_Varicosities
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5500487/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448078/

eprasa.pl 3fecbd57ca

Dobre sklepy *dla zdrowia*

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14

Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14

Rzeszów, ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

Jarosław, ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

➤ Ogólnopolska sieć sklepów
Naturalna Medycyna,
www.sklep-naturalna-medycyna.pl

Gdynia

➤ W Zgodzie z Naturą
Wojciech Dzikowski
ul. Morska 112 A/85
tel. 58 714 42 14

Iława

➤ Kampai Gabinet Zdrowia.
Pracowania biorezonansu
i bioterapii
ul. Sobieskiego 18 B
tel. 53 393 22 99
www.kampai.pl

Jarosław

➤ Zielarnia Lawenda
ul. Sobieskiego 1
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

➤ Sklep Zielarsko-Medyczny
„Naturalnie"
ul. Szkolna 12

Kalisz

➤ Kenay Sklep
– Zdrowe i Naturalne
Suplementy Diety
www.kenay.com.pl
tel. 62 757 35 88

Olsztyn

➤ Ziołowa Farmacja
Sklep Zielarsko-Medyczny
ul. Grunwaldzka 23/9
tel. 510 297 656

Piaseczno

➤ SEZAM sklep zielarsko-medyczny
i zdrowa żywność
ul. Czajewicza 1
tel. 506 767 474

Poznań

➤ Republika Ziół
ul. Strzeszyńska 61
tel. 666 544 830
www.republika-ziol.pl

Rzeszów

➤ Zielarnia Lawenda
ul. Matejki 18
ul. Rejtana 67
ul. Broniewskiego 34
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

➤ Sklep zielarsko-medyczny
Zielarnia Zdrowia
ul. Warszawska 17
www.zielarniazdrowia.pl

Warszawa

➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

Wrocław

➤ Pachnąca Księgarnia
ul. Wita Stwosza 14
tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „Holistic Health". Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska/współpracaB2B/, tel. 22 257 84 14, agnieszka.piekarzewska@avt.pl

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

ZŁAP RÓWNOWAGĘ I ODZYSKAJ SIŁY!

Pojęcie względności świetnie pasuje do tarczycy. Z jednej strony to największy gruczoł wydzielania wewnętrznego, z drugiej – jeden z najmniejszych narządów naszego ciała. Jednak tarczyca jest nam bezwzględnie potrzebna do zachowania homeostazy, czyli wewnętrznej równowagi organizmu. Dlatego warto wiedzieć, jak ją chronić i co można zrobić, gdy zaczyna szwankować.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Dlaczego tarczyca jest tak ważnym narządem? Odpowiedź jest prosta: wydziela hormony sterujące niemal całym organizmem. Uczestniczą one w ogólnie pojętym metabolizmie, wpływają na pracę układu pokarmowego, nerwowego i kostno-stawowego oraz syntezę ważnych białek (na przykład hormonu wzrostu czy białek budujących mięśnie), a także na funkcjonowanie serca i gospodarkę wapniowo-fosforanową, nie mówiąc już o wyglądzie włosów i skóry. Od hormonów tych zależy nawet to, jak działają komórki nabłonka jelit. Zaburzenia w funkcjonowaniu tarczycy wywołują niespecyficzne objawy, więc zwykle nie łączymy ich z tym narządem. W większości przypadków nawet lekarzom trudno orzec, co jest źródłem problemów. A to wystarczający powód, aby dowiedzieć się, co powinno nas zaniepokoić, gdzie szukać pomocy i co możemy dla tarczycy zrobić sami.

1. To, czego nie widać

Tarczyca znajduje się w dolnej części szyi, poniżej krtani. Zbudowana jest z dwóch płatów. Narząd ten ma niewielkie rozmiary – długość ok. 5 cm, szerokość ok. 3 cm, grubość ok. 2 cm. Waży od 30 do 60 gramów i wytwarza hormony – tyroksynę (T4) i trójjodotyroninę (T3) – które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania wszystkich tkanek i komórek w organizmie, a u płodu i u noworodków decydują o prawidłowym rozwoju układu nerwowego, w tym mózgu. Mówiąc bardziej obrazowo, od włosów aż do pięt – wszędzie potrzebne są hormony tarczycy[1].

Gdy zaczyna źle pracować

Choroby tarczycy są dość powszechne, ale ich objawy często bywają niespecyficzne i zależą od tego, czy tarczyca wytwarza za dużo hormonów, czy za mało. Osoba, której tarczyca źle pracuje, orientuje się, że coś jest nie tak, ale często nie potrafi określić, na czym polega jej złe samopoczucie. Takie stany są szczególnie niebezpieczne u starszych osób, kiedy różne niedyspozycje przypisuje się procesowi starzenia się organizmu, nie doszukując się ich prawdziwych przyczyn. Na szczęście świadomość społeczna chorób tarczycy jest coraz większa, a metody ich diagnozowania są dziś powszechnie dostępne. Wystarczy z próbki krwi oznaczyć TSH i hormony tarczycy, czyli T3 i T4. Wyjaśnijmy, że TSH to tyreotropina, hormon uwalniany przez przysadkę pod wpływem tyreoliberyny (TRH), będącej hormonem wydzielanym przez podwzgórze. Pobudza ona tarczycę do wytwarzania tyroksyny (T3) i trójjodotyroniny (T4), hormonów, które mają ciekawą właściwość – gdy ich poziom we krwi jest zbyt wysoki, hamują na zasadzie sprzężenia zwrotnego wydzielanie TRH i TSH. Tak funkcjonuje oś podwzgórze–przysadka–tarczyca.
Ale dlaczego coraz częściej cierpimy na choroby tarczycy? Na tak postawione pytanie nie ma jednej prostej odpowiedzi. Wiemy już, że tarczyca działa w naszym organizmie w układzie sprzężenia zwrotnego, a jej aktywność jest regulowana przez hormony tropowe, wytwarzane przez przedni płat przysadki mózgowej pod wpływem działania hormonów podwzgórza. W związku z tym choroby tarczycy mogą wynikać z zaburzeń pracy przysadki lub podwzgórza albo z niedomagań samego gruczołu tarczycowego, co zdarza się najczęściej. Polska jest obszarem o umiarkowanym niedoborze jodu (ten problem w najmniejszym stopniu dotyczy terenów nadmorskich). Tarczyca, chcąc nadążyć za potrzebami organizmu i lepiej wchłaniać jod, reaguje patologicznym rozrastaniem się, czyli powstaje wole. Tworzą się wtedy także guzki. Według danych szacunkowych z powodu niedoboru jodu nieprawidłowo rozwiniętą tarczycę ma około 9 mln Polaków. To bardzo dużo.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Najczęściej zaburzenie to stwierdza się obecnie u pacjentów pięćdziesięcioletnich i starszych. Większość osób nawet nie podejrzewa, że ten problem ich dotyczy, bo nieprawidłowe funkcjonowanie tarczycy nie musi iść w parze z jej wyglądem. Dodajmy, że nawet przy dużym wolu wytwarzanie hormonów może przebiegać prawidłowo.

Nadczynność i niedoczynność

Nadmierne wytwarzanie hormonów oznacza nadczynność tarczycy. Może ona wynikać z obecności guzków, które wymykają się spod kontroli przysadki i podwzgórza, a wtedy wytwarzają tyle hormonów, ile chcą.
Każdy z nas ma w tarczycy około 10% komórek autonomicznych. W masie komórek prawidłowych nie są one groźne. Jeśli jednak dojdzie do powstania guza, który ma określoną masę i składa się z komórek autonomicznych, tyroksyna (T4) może być wytwarzana w nadmiernych ilościach. Drugim powodem nadczynności tarczycy są zaburzenia autoimmunologiczne. Może się rozwinąć choroba Gravesa-Basedowa bądź choroba Hashimoto, jakkolwiek w ponad 90% Hashimoto jest powiązane z niedoczynnością tarczycy[2].

Warto ją badać

Każdy, kto ukończył 55–60 lat powinien dla własnego bezpieczeństwa oznaczać co kilka lat poziom TSH, aby upewnić się, czy tarczyca jest w dobrym stanie i czy nic złego się z nią nie dzieje. Podstawowym badaniem jest oznaczenie z próbki krwi hormonu TSH. Jeśli lekarz stwierdzi, że tarczyca jest powiększona, należy zrobić badanie USG (konieczne jest skierowanie od endokrynologa). Nie wszystkie zmiany uwidocznione w badaniu USG wymagają dalszej diagnostyki i leczenia. Wiele osób, zwłaszcza po 50. roku życia, ma w tarczycy zmiany ogniskowe, które są łagodne, więc żadna terapia nie jest potrzebna. Ale słowo guzek budzi niepokój, bo kojarzy się z chorobą nowotworową. Dlatego interpretację wyniku USG trzeba pozostawić specjaliście, który zdecyduje, co robić dalej. Jeśli guzek jest podejrzany, wykonuje się biopsję i pobiera materiał do badania histopatologicznego. Jeśli komórki są prawidłowe, zaleca się tylko obserwację[7]

Pełnoobjawowa nadczynność tarczycy przejawia się m.in. nerwowością, chudnięciem, przyspieszonym biciem serca, czasami zaburzeniami rytmu serca. Zdarzają się zaburzenia koncentracji, bezsenność, biegunki, podwyższona temperatura ciała, drżenie lub osłabienie mięśniowe. Kolejny symptom to stale wilgotna skóra. Ale zwłaszcza we wczesnym okresie rozwoju choroby objawy nie są oczywiste i łatwo je zbagatelizować – trudno stwierdzić, czy to, że ktoś jest stale podenerwowany, wynika ze stresu, czy oznacza początek choroby.
Podobnie jest z niedoczynnością tarczycy, która najczęściej dotyczy osób w starszym wieku. Pierwsze objawy są mało charakterystyczne – zaburzenia koncentracji, niedosłuch, spowolnienie, zapominanie.

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Dopiero rozwinięta niedoczynność tarczycy manifestuje się wypadaniem włosów, rzęs i brwi, twarz staje się nalana, blada.
Chory tyje, ma zaburzenia metaboliczne, często anemię, nerki źle pracują. Tak przedstawiają się najczęściej występujące objawy[3].
Pierwotna niedoczynność tarczycy ma różne przyczyny, ale w przypadku Polaków jest zwykle spowodowana chorobą Hashimoto, czyli przewlekłym autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy. Może być także następstwem całkowitego lub częściowego usunięcia tego gruczołu lub leczenia jodem radioaktywnym.
Pełnoobjawową niedoczynność bądź nadczynność tarczycy można łatwo zdiagnozować. Niedoczynność leczy się dość szybko i skutecznie, ale w przypadku nadczynności powodzenie kuracji wymaga od pacjenta większej cierpliwości.
Rozpoznanie kliniczne potwierdza się poprzez oznaczenie hormonów tarczycowych. Najczulszym testem jest oznaczenie TSH, który nasila wychwytywanie jodu przez gruczoł tarczycowy. Ale warto tu dodać, że nie zawsze wynik kształtujący się poniżej wartości referencyjnych TSH oznacza patologię. Lekarz powinien więc pamiętać, że nie należy leczyć wyników, tylko pacjenta.

Hashimoto króluje

Choroba Hashimoto (przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy) jest zaliczana do schorzeń z autoagresji. U jej podstaw nie leży złe funkcjonowanie samej tarczycy, odpowiadają za nią zaburzenia w układzie immunologicznym, który z nieznanych przyczyn zaczyna wytwarzać przeciwciała przeciwko enzymom zaangażowanym w prawidłową syntezę tyroksyny (T4), czyli jednego z hormonów tarczycy. Odbija się to niekorzystnie na stanie tarczycy i dochodzi do rozwoju jej niedoczynności.
Choroba Hashimoto często występuje rodzinnie, przebiega z okresami zaostrzeń i remisji, przez wiele lat rozwija się podstępnie, nie wpływając na funkcjonowanie tarczycy.
W niektórych przypadkach doprowadza do nadczynności tarczycy. Częściej skutkuje jednak niedoczynnością tego gruczołu, jego destrukcją, czasem wystąpieniem wola. Im mniej mamy czynnych komórek tarczycy i hormonów tarczycy, tym silniej jest stymulowana przysadka i tym większe staje się stężenie TSH. Hormon ten nie tylko pobudza tarczycę do wytwarzania hormonów, lecz również przyczynia się do przerostu jej komórek, czego następstwem jest powstanie wola[4].
Samo wystąpienie choroby Hashimoto nie jest powodem do zamartwiania się. Jeśli obecność przeciwciał nie wpływa na funkcjonowanie tarczycy, pacjenta wystarczy obserwować. Leczenie podejmuje się wtedy, gdy tarczyca zaczyna źle pracować (np. z powodu dużego stężenia TSH), ponieważ może to prowadzić do rozwoju wola. Jeśli w wyniku choroby Hashimoto dojdzie do niedoczynności tarczycy, pacjentowi podaje się tyroksynę (syntetyczny hormon, identyczny z wytwarzanym przez ten gruczoł). Lek dobierany jest indywidualnie i należy go przyjmować do końca życia.
Nie wszyscy wiedzą, że choroba Hashimoto może powodować powikłania ciąży, a także utrudniać zajście w ciążę, o czym trzeba pamiętać przy rozpoznawaniu przyczyn niepłodności. Hashimoto może również prowadzić do poronień, przedwczesnych porodów lub wad rozwojowych płodu. Dlatego kobiety, które planują macierzyństwo, zachęca się do sprawdzenia, czy nie mają przeciwciał tarczycowych.

W przypadku niedoczynności tarczycy ważna jest aktywność fizyczna. Poranny wysiłek aerobowy, na przykład marsz, bieganie czy pływanie, przyspiesza metabolizm

Fot. roxanawilliams

eprasa.pl 3fecbd57ca

2. Tarczyca dobrze nakarmiona

Od dawna wiadomo, że styl życia, w tym sposób odżywiania, wpływa na stan całego organizmu. Choroby tarczycy mają różne przyczyny, ale dużą rolę w zapobieganiu im i w ich leczeniu odgrywa właśnie dieta, która powinna być dostosowana do stanu klinicznego pacjenta, czyli uzależniona od tego, czy cierpi on na nadczynność czy niedoczynność tarczycy.

Niedoczynność tarczycy

Przy niedoczynności tarczycy należy zadbać o to, by do organizmu był dostarczany w odpowiedniej ilości **jod**. Optymalna, rekomendowana dzienna dawka jodu dla przeciętnego dorosłego człowieka wynosi 150 µg. Najlepszym jego źródłem są ryby, a w szczególności dorsz, łosoś i makrela. Warto też używać jodowanej soli kuchennej. Źródłem jodu mogą być również wody mineralne zawierające ten pierwiastek.

Ważne jest także to, by w diecie występowało **białko**, ale powinno ono pokrywać nie więcej niż 15–20% zapotrzebowania organizmu na energię. Większa ilość tego składnika pokarmowego działa katabolicznie i powoduje zakwaszenie organizmu. W przypadku niedoczynności tarczycy białko powinno pochodzić głównie z takich produktów jak chude mięso drobiowe i wołowe, jajka, ryby i przetwory mleczne. Co jeszcze możesz zrobić dla tarczycy? Porozmawiajmy o... drobnoustrojach.

Zapobiegaj dysbiozie Zaburzenie ilości i składu naszej naturalnej mikrobioty jelitowej, czyli drobnoustrojów zamieszkujących jelita, określa się jako dysbiozę jelitową. Może ona przyczyniać się do tzw. przeciekania jelit, a wtedy nie są one już tak dobrze chronione przez warstwę mikrobioty, więc przez tworzące się w nich dziurki przedostają się nawet większe antygeny pokarmowe. Tymczasem jelita, jak wiadomo, mają swój układ immunologiczny (szacuje się, że około 80% wszystkich komórek odpornościowych organizmu znajduje się właśnie w jelitach i to one regulują odpowiedź immunologiczną), więc w konsekwencji powstają kompleksy immunologiczne, które przyczyniają się do rozwoju stanów zapalnych.

Coraz częściej podkreśla się znaczenie czynnika mikrobiologicznego w zapobieganiu chorobie Hashimoto, a pacjenci przyjmujący odpowiednie probiotyki deklarują, że zmniejszyły się w ich przypadku wzdęcia i zaparcia, bardzo często towarzyszące niedoczynności tarczycy. Naturalne probiotyki znajdujące się w kiszonkach również pomogą wzmocnić mikrobiotę jelitową.

Pamiętaj o błonniku Błonnik pokarmowy to kolejny ważny składnik diety, niezbędny w walce z zaparciami (są one jedną z najczęstszych dolegliwości w przypadku niedoczynność tarczycy). Szczególnie bogate w błonnik

Fot. miligiverova Fot. dadoka84

REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

są warzywa, owoce i produkty zbożowe (otręby zbożowe, kasze, niełuskany ryż), a także nasiona roślin strączkowych.

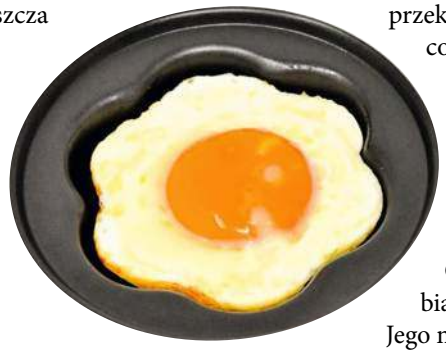
Przyjmuj odpowiednie witaminy Oto lista tych, które w największym zakresie wspierają pracę tarczycy:

Witamina A – jej doskonałym źródłem są jaja i nabiał oraz tran i podroby. Odpowiada ona za stan włosów i skóry oraz reguluje wzrost i regenerację komórek, co ma niebagatelne znaczenie przy spowolnionym metabolizmie;

Witamina B12 – jest obecna w produktach pochodzenia zwierzęcego, a uczestniczy m.in. w wytwarzaniu erytrocytów i pełni ważną funkcję w przemianie węglowodanów, białek i tłuszczów. Niski poziom tej witaminy stwierdza się często u osób z chorobą Hashimoto;

Witamina C – to silny przeciwutleniacz, mający wpływ na zachowanie potencjału oksydacyjnego w komórkach. Oprócz tego witamina ta odpowiada za syntezę tyrozyny, której niedobór powoduje niedoczynność tarczycy. Wbrew powszechnej opinii owoce cytrusowe nie są najlepszym jej źródłem. Z powodzeniem konkuruje z nimi pietruszka, papryka i czarna porzeczka oraz truskawka;

Witamina D – pełni kluczową funkcję w gospodarce wapniowo-fosforanowej, jej niedobór powoduje łamliwość włosów i paznokci, co jest także jednym z objawów niedoczynności tarczycy. Najlepszym źródłem witaminy D są tłuste ryby (łosoś, tuńczyk, makrela, śledź, węgorz) i olej rybi. Występuje ona także w serze białym (twaróg) i żółtym, w jajkach i mięsie, zwłaszcza w podrobach (głównie w wątrobie). Warto wiedzieć, że pod wpływem światła słonecznego w ludzkiej skórze powstaje aktywna forma tej witaminy (D3). Poza sezonem letnim witaminę D trzeba przyjmować w postaci suplementów;



Witamina K – reguluje procesy krzepnięcia krwi i gospodarkę wapniową. W niedoczynności tarczycy jej odpowiednia podaż jest bardzo ważna, jednak należy pamiętać, że warzywa, w których jest jej najwięcej (kapusta, brokuły, rzepa), należą do tzw. produktów wolotwórczych, gdyż zawierają siarkocyjany i goitrogeny, które wiążą jod, uniemożliwiając jego przemiany w ustroju, a tym samym mogą przyczyniać się do przerostu wola. Na szczęście to niejedyne źródła witaminy K. Występuje ona również w jajach kurzych, ziemniakach i awokado.

Witamina E – jest bardzo silnym przeciwutleniaczem, czyli chroni komórki przed wolnymi rodnikami, zapobiegając tym samym ich wyniszczaniu. Witamina E wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych, co odgrywa istotną rolę w zmniejszaniu obrzęków, które często towarzyszą niedoczynności tarczycy. Doskonałym jej źródłem są oleje roślinne, orzechy i migdały.

Nie lekceważ mikroelementów Mikroelementy (pierwiastki śladowe) są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i muszą być dostarczane wraz z pokarmem. Spośród wszystkich pierwiastków śladowych w przypadku chorych na niedoczynność tarczycy na szczególną uwagę zasługują trzy z nich:

Żelazo – tyreoperoksydaza, która jest kluczowym enzymem w szlaku syntezy hormonów tarczycy, ma w swojej cząsteczce żelazo. Pierwiastek ten jest ponadto składnikiem hemoglobiny, której poziom bywa obniżony w niedoczynności tarczycy. Produkty bogate w żelazo to czerwone mięso, wątroba, ryby, żółtko jaj, pestki dyni, orzechy, soja, biała fasola, suszone morele i zielone warzywa. Jego przyswajanie zwiększa witamina C. Żelazo odpowiada również za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego oraz zmniejsza uczucie zmęczenia.

Selen – jest pierwiastkiem o niezwykłych właściwościach: przyczynia się do zwiększenia odporności organizmu, hamuje proliferację komórek nowotworowych, działa wzmacniająco na mięsień sercowy i naczynia krwionośne, a nawet chroni neurony. Co ważne, selen współtworzy aminokwasy, czyli cząsteczki budujące kluczowe dla przemian metabolicznych enzymy. Jego atomy wchodzą m.in. w skład enzymów o nazwie selenoproteinazy. W ludzkim organizmie jeden z nich (oksydaza jodotyroninowa) odpowiada za odjodowanie tyroksyny (T4), czyli przekształcenie jej w trójjodotyroninę (T3), co polega na odłączeniu od T4 cząsteczki jodu. Z pierwiastkiem tym od dawna wiązano wielkie nadzieje, jeżeli chodzi o leczenie chorób tarczycy. Selen znajdziemy w zbożu, mięsie, nabiale, jajach, rybach i kiełkach warzyw. Jego wchłanianie zwiększają witaminy A, C i E.

Cynk – pierwiastek ten wchodzi w skład białek receptorowych trójjodotyroniny (T3). Jego niedobór uniemożliwia prawidłowe wiązanie tego hormonu. Cynk reguluje także wydzielanie insuliny przez trzustkę i stężenie cholesterolu we krwi. Najlepsze źródła cynku to mięso, jaja i przetwory mleczne.

W przypadku niedoczynności tarczycy warto

BIBLIOGRAFIA

1. „Vademecum lekarza praktyka", Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2. https://www.mp.pl/nadczynnosc-tarczycy
3. https://www.mp.pl/pacjent/niedoczynnosc-tarczycy
4. https://medycynapolska.pl/blog/artykul/choroba-hashimoto
5. „Lecznicze dary natury", Reader`s Digest, Warszawa 2005.
6. http://www.medrodzinna.pl/wp-content/uploads/2018/03/mr_2017_299-303.pdf
7. https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/98800,hormon-tyreotropowy-tsh

Fot. Monfocus Fot. Alexas_Fotos Fot. Shutterburg75

eprasa.pl 3fecbd57ca

zainteresować się także produktami, które stymulują czynności tego gruczołu. Należy do nich m.in morszczyn pęcherzykowaty (plecha). Przyjmując zawierające go suplementy, należy pamiętać o systematycznym kontrolowaniu poziomu hormonów tarczycy. Można też wypróbować gronorosty, czyli glony morskie z rodziny brunatnic.
Osoby chorujące na niedoczynność tarczycy mają skłonność do tycia. W staraniach o zachowanie prawidłowej masy ciała pomocne okażą się: zielona herbata, figa indyjska, ortosyfon groniasty i karczoch. Melisa lekarska, dziurawiec zwyczajny, dzika róża, dzięgiel litwor, kozłek lekarski, żeń-szeń i rozmaryn lekarski ukoją zaś nerwy i zmniejszą uczucie rozdrażnienia. Na suchość skóry pomoże olej z ogórecznika lekarskiego i z wiesiołka lekarskiego[5].

Nadczynność tarczycy

Przy nadczynności tarczycy dieta jest niezwykle ważna ze względu na przyspieszony metabolizm. Powinna dostarczać dziennie o 300–500 kcal więcej, niż wynoszą zalecenia dla osób zdrowych.
Nie stroń od białka Należy je spożywać codziennie (90–100 g). Za najbardziej wartościowe uchodzi białko pochodzenia zwierzęcego (wskazane jest sięganie po mięso kurczaka, indyka, wołowinę i jaja), ale nie zapominajmy, że stosunkowo dobrym jego źródłem są również przetwory mleczne.
Liczą się witaminy Przy nadczynności tarczycy powstaje więcej wolnych rodników, warto więc przyjmować takie witaminy, jak A, C i E, które należą do najskuteczniejszych antyoksydantów. Znajdziemy je w warzywach, owocach i olejach roślinnych. Witamina E występuje ponadto w dużych ilościach w orzechach i migdałach.
Niezbędny jest wapń Przyjmowanie zawierających go suplementów jest konieczne, ponieważ nadczynność tarczycy powoduje zaburzenia gospodarki wapniowej, a co za tym idzie, przyczynia się do powstania osteopenii i osteoporozy. W diecie nie powinno również brakować nabiału.
Pomogą kwasy omega-3 Dostarczanie ich do organizmu w przypadku nadczynności tarczycy jest bardzo ważne, ponieważ przeciwdziałają stanom zapalnym. Źródłem tego składnika diety są oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, awokado i tłuste ryby morskie.
Osoby z nadczynnością tarczycy powinny unikać napojów energetyzujących, gdyż zawarta w nich kofeina dodatkowo pobudza organizm, co może pogłębiać problemy zdrowotne powiązane z tą chorobą, np. zaburzenia rytmu serca. Posiłki powinny być lekkostrawne, a więc należy unikać potraw smażonych, zastępując je gotowanymi i przyrządzanymi na parze. Lepiej też stronić od potraw i produktów powodujących wzdęcia, np. kapusty, grochu czy bobu[6]. ■

Informację o czynnikach warunkujących prawidłową pracę tarczycy znajdziesz też na str. 92 w tabeli 1.

REKLAMA

eprasa.pl 3fecbd57ca

DOSSIER

Pokonaj stres! (1)

Gdy utrzymuje się krótko, mobilizuje nas do działania i dodaje życiu kolorytu. Jeśli nie udaje się nad nim zapanować, powoduje w dłuższej perspektywie katastrofalne skutki zdrowotne. Czy można zaadaptować się do stresu? Jak się na niego uodpornić? Odpowiedzi na te pytania udziela Marine Dodet, słynna francuska badaczka i naturopatka. W jej opinii zrozumienie istoty stresu i towarzyszących mu reakcji organizmu to podstawa. Kolejnym krokiem jest podjęcie określonych działań, których scenariusz przedstawimy w następnym wydaniu naszego magazynu.

W tym numerze:

54 Od stresu pozytywnego do szkodliwego: kwestia adaptacji

56 Fizjologia stresu

58 Jakie są konsekwencje stresu

60 Na każdego działa inaczej

62 Praca wewnętrzna

64 Oś jelita-stres

66 Dieta antystresowa

68 Stres, niepokój i emocje u dziecka

Fot. Andreas 160578

eprasa.pl 3fecbd57ca

Środowisko wewnętrzne, homeostaza i stres

Żyjący w dziewiętnastym wieku prof. Claude Bernard (1813–1878), francuski lekarz i specjalista w dziedzinie fizjologii, zauważył, że w warunkach zmieniającego się środowiska zewnętrznego utrzymanie życia jest zależne od zachowania stałego środowiska wewnętrznego organizmu (termin „środowisko wewnętrzne" do dziś jest kojarzony z jego nazwiskiem).

W jednej ze swoich kluczowych prac prof. Bernard napisał: „Niezmienność środowiska wewnętrznego jest warunkiem wolnego i samodzielnego życia". Stwierdzenie to stanowi zasadnicze prawo homeostazy, choć samo pojęcie homeostazy nie było temu szacownemu badaczowi znane. Niemniej zostało stworzone i wprowadzone do medycyny na podstawie przyjętych przez niego założeń, w odniesieniu do wspomnianego już „środowiska wewnętrznego". Dokonał tego w pierwszej połowie ubiegłego wieku wybitny amerykański fizjolog, neurolog i psycholog Walter Cannon. Współcześnie definiuje się homeostazę jako zjawisko samoregulacji procesów biologicznych.

Pojęcie homeostazy jest stosowane również w psychologii, w kontekście mechanizmu adaptacyjnego powiązanego ze stresem. A pojęciem stresu, do przedstawienia skutków tego wszystkiego, co poważnie zagraża homeostazie, posłużył się jako pierwszy, w 1956 roku, Hans Selye, wybitny fizjopatolog i endokrynolog.

Chociaż nasze reakcje na stres (powodowany przez bodźce zewnętrzne i wewnętrze) ewoluują jako procesy adaptacyjne, Selye zaobserwował, że gdy utrzymują się długo, mogą prowadzić do uszkodzenia tkanek i rozwoju chorób. Podejmowane współcześnie badania potwierdzają tę tezę. Ale stres niejedno ma imię. Czytaj dalej!

ŹRÓDŁO

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Od stresu pozytywnego do szkodliwego: kwestia adaptacji

Wśród postanowień, które często podejmujemy na początku roku kalendarzowego, jedno znajduje się zazwyczaj wysoko na liście (zaraz po odchudzaniu!), a jest nim skupienie się na medytacji, ćwiczeniach oddechowych... Krótko mówiąc, na uwolnieniu się od stresu.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Stres jest wszechobecny

Stres postrzegany jest jako zło tego stulecia, dlatego wszystkie techniki służące jego ograniczeniu cieszą się coraz większym zainteresowaniem. I słusznie, jeśli weźmiemy pod uwagę wszelkie patologie i problemy zdrowotne, za które jest on bezpośrednio lub pośrednio odpowiedzialny: chorobę wrzodową, egzemę i łuszczycę, astmę, zaburzenia trawienia, problemy ze snem, choroby układu krążenia i inne choroby cywilizacyjne, takie jak nowotwory, cukrzyca czy schorzenia autoimmunologiczne.
Można odnieść wrażenie, że stres jest wszechobecny i towarzyszy nam permanentnie... Jest tematem rozmów w czasie spotkań z przyjaciółmi, dyskutuje się o nim szeroko w mediach. Nieustannie docierają do nas komunikaty od bliskich i znajomych: „jestem zestresowany", „mam stresującą pracę", „to mnie stresuje".
Jednak nawet wtedy, gdy stres dopada nas samych, nie zapominajmy, że jest on naturalnym elementem naszego życia!

Stresor niejedno ma imię

Stres to fizjologiczna reakcja organizmu na czynniki stresogenne, czyli stresory. Tak więc jego źródłem może być zarówno awaria budzika (spóźnię się do pracy!), jak i deszczowa pogoda (nic nie widać przez tę mgłę, zaraz wjadę do rowu!) czy złośliwy szef (znowu się czepia, on na pewno chce mnie zwolnić!). Aby lepiej wyjaśnić, co się z nami dzieje, gdy jesteśmy w stresie, i jak sobie z tym radzić, postaram się rozróżniać te dwa terminy: stres i stresor.

Stres jest rzeczą normalną i naturalną

Lęki, obawy i zmartwienia towarzyszą nam od zawsze. Reakcja naszego organizmu na owe zagrożenia i lęki – czyli właśnie stres – ma charakter fizjologiczny i pozwala nam przetrwać. Co więcej, triada „uciekaj, walcz lub stój", będąca odpowiedzią na czynnik stresujący, jest dobrze znana w świecie zwierząt. I tak jak każe zwierzę, człowiek reaguje na różnorakie bodźce fizjologicznie. Jest to warunkiem przystosowania się, zachowania życia i gatunku.
Stres jest więc odpowiedzią adaptacyjną na pewne wydarzenie, najczęściej zewnętrzne. Jednak ludzie mają również zdolność do tworzenia psychologicznych czynników stresogennych, które można określić jako wewnętrzne.

Stres dobry i zły

Stres bywa więc pożyteczny. Pozwala nam przetrwać, a także – co ważne – ewoluować w zmieniającym się otoczeniu. W środowisku zawodowym, podobnie jak w sferze prywatnej, tzw. dobry stres, czyli eustres, umożliwia nam przekroczenie swoich granic i poprawienie wyników pracy. Pobudza i pozwala iść naprzód.
Zupełny brak stresu jest szkodliwy, prowadzi do nudy i bezczynności. Jednak gdy stres pod wpływem nieustannego działania czynników stresogennych staje się nadmierny i/lub przewlekły, a nasza zdolność adaptacji zostaje wyczerpana, jego konsekwencje mają wymiar zarówno fizjologiczny, jak i emocjonalny i umysłowy.
Stres przeradza się w niepokój, którego następstwa

eprasa.pl 3fecbd57ca

Fot. PublicDomainPictures

Jest tematem rozmów z przyjaciółmi i przy ekspresie do kawy w pracy, szeroko dyskutuje się o nim w mediach. Pojęcie stresu i związane ze stresem problemy towarzyszą nam niemal codziennie

przekładają się na życie nasze i naszej rodziny, a ponadto mogą mieć także poważne konsekwencje społeczne. Tak więc można założyć, że istnieje optymalny poziom stresu i jego obniżenie pozbawia życie kolorytu, a podwyższenie – czyni życie zbyt ciężkim i wymagającym.

Stosunek czynników stresogennych do indywidualnych możliwości adaptacyjnych

Nie istnieje jednak jeden uniwersalny poziomu stresu, po przekroczeniu którego negatywne skutki przeważają nad pozytywnymi. Granica ta jest specyficzna dla każdej osoby. To samo stresujące wydarzenie nie będzie zatem przeżywane w ten sam sposób i nie będzie mieć takich samych umysłowych, emocjonalnych czy nawet fizycznych konsekwencji u dwóch różnych osób.
Trudność pojawia się więc, gdy równowaga między czynnikami stresogennymi i naszymi indywidualnymi zdolnościami do adaptacji zostaje zaburzona. Aby zapanować w tej sytuacji nad stresem, mamy dwie możliwości działania, do których należą:

- redukowanie czynników stresogennych;
- i/lub zwiększanie swoich indywidualnych zdolności do odpowiadania na nie.

Nasze zdolności adaptacyjne mogą zostać istotnie ulepszone, i to na różnych płaszczyznach: fizycznej, emocjonalnej i umysłowej. Jednak mają one i wciąż będą miały swoje granice, dlatego warto mieć świadomość znaczenia czynników stresogennych i starać się ich unikać.

Zmieniające się i coraz bardziej wymagające środowisko

W ostatnich dziesięcioleciach zaszły dwie poważne zmiany, które częściowo wyjaśniają, dlaczego tak często towarzyszy nam niepokój i co najczęściej jest jego źródłem. Otóż szeroko rozumiane środowisko zawodowe zostało opanowane przez oczekiwania: „coraz więcej", „coraz lepiej" i – przede wszystkim – „coraz szybciej".
Kult osiągnięć i przekraczania swoich granic, związany z wyścigiem z czasem, jest w dużej mierze odpowiedzialny za liczne zaburzenia adaptacyjne, które dotykają dziś średnio 10% osób we Francji (lęk uogólniony, ataki paniki, stres pourazowy, wypalenie zawodowe itp.).
Z drugiej strony, o ile w przeszłości byliśmy świadomi jedynie wydarzeń lokalnych, o tyle dzisiaj, wskutek rozwoju środków komunikacji masowej, jesteśmy nieustannie bombardowani niepokojącymi informacjami z całego świata. Można powiedzieć, że skala krajowa zamieniła się w globalną, a my nieprzerwanie otrzymujemy informacje, najczęściej negatywne. Dlatego musimy nauczyć się zarządzać stresującymi wiadomościami. Dzięki temu uda się nam zredukować powiązany z nimi stres i jego niekorzystne dla organizmu skutki, obejmujące m.in. poważne choroby.

W kierunku homeostazy

Podobnie jak w przypadku każdego procesu fizjologicznego, który staramy się uregulować, tym, co powinniśmy osiągnąć w walce ze stresem, jest homeostaza – stan dynamicznej równowagi naszego środowiska wewnętrznego, zarówno fizycznego, jak i umysłowego oraz emocjonalnego, będący gwarantem „dobrego zdrowia". Nasze dossier na pewno okaże się w tym przypadku pomocne.

ŹRÓDŁO

- Légeron P., *Le stress au travail, un enjeu de société*, Éditions Odile Jacob, 2015

eprasa.pl 3fecbd57ca

Fizjologia stresu

„Gdy naprężenia osiągną wartość krytyczną, charakterystyczną dla danego materiału, następuje pęknięcie". Wykład na temat wytrzymałości materiałów, Jean Courbon.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Pojęcie naprężenia (fr. stress) jest więc terminem, który pierwotnie był używanym w fizyce i odnosi się do nacisku wywieranego na dany materiał, prowadzącego do jego uszkodzenia lub zniszczenia. Biologia zaanektowała ten termin w XX wieku, kiedy Hans Selye, kanadyjski fizjolog endokrynolog, badał, jak hormony nadnerczy reagują w odpowiedzi na działanie bodźców zewnętrznych, w tym gwałtowną agresję. Termin „stres" oznacza więc początkowo pęknięcie, wstrząs, granicę między dwoma różnymi stanami, stąd niewątpliwie ma on dziś konotację negatywną. A przecież stres nie jest chorobą! Jest to reakcja fizjologiczna – ani negatywna, ani pozytywna – na czynnik zewnętrzny, innymi słowy na brak równowagi między poziomem wymagań a zdolnością ich spełniania. Ciało adaptuje się i odpowiada na tę nierównowagę poprzez układ nerwowy i hormonalny.

Ogólny zespół adaptacyjny

Selye nazywa „ogólnym zespołem adaptacyjnym" proces reakcji hormonalnej, składający się z trzech następujących po sobie faz: fazy alarmowej, fazy odporności i fazy wyczerpania.

W fazie alarmowej, która jest zazwyczaj krótka, ciało przechodzi w stan gotowości: uwalniana adrenalina i noradrenalina przyczyniają się wspólnie do przyspieszenia akcji serca i poprawiają napięcie mięśni, przygotowując nas do ucieczki lub walki.

Jeśli czynnik stresogenny się utrzymuje, **faza odporności** buduje odpowiedź fizjologiczną bardziej dostosowaną do danej sytuacji: uwalniany jest kortyzol, który aktywuje różnorodne szlaki metaboliczne, takie jak glukoneogeneza (synteza glukozy w wątrobie), proteoliza (rozkład białek) czy metabolizm lipidów. W ten sposób organizm uzyskuje dodatkową energię. Dzięki włączeniu tej fazy i powrotowi do względnego spokoju nie dochodzi do przegrzania układu adrenergicznego.

Ta faza reakcji nie może jednak trwać w nieskończoność. Kortyzol, skuteczny, gdy działa w krótkimi czasie, powoduje negatywne skutki w dłuższej perspektywie, a nierozwiązana sytuacja stresowa może w końcu spowodować zmęczenie nadnerczy. **Faza wyczerpania** zachodzi więc wtedy, gdy kończą się możliwości adaptacji do stresora. Organizm permanentnie wystawiony na działanie stresu w dłuższym czasie traci zdolność do walki i regeneracji. W rezultacie odporność ulega załamaniu i zwiększa się nasza podatność na choroby. Przewlekły stres szkodzi nam więc zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym.

Z zespołem adaptacyjnym mamy do czynienia niezależnie od tego, jakie czynniki stresogenne na nas oddziałują. I niezależnie od tego, czy mamy do czynienia ze stresorem fizycznym (hałas, promieniowanie, przekraczanie stref czasowych), psychicznym (konflikty, zagrożenia) bądź socjologicznym (relacje interpersonalne), nasza reakcja fizjologiczna jest zawsze powiązana z takimi samymi reakcjami

Stres nie jest chorobą! To reakcja fizjologiczna, ani negatywna, ani pozytywna, na czynnik zewnętrzny. Innymi słowy, na brak równowagi między poziomem wymagań a zdolnością ich spełniania

eprasa.pl 3fecbd57ca

nerwowymi i hormonalnymi (nie licząc tych, które są specyficzne dla poszczególnych typów stresorów).
Pamiętajmy, że choć faza wyczerpania jest ewidentnie szkodliwa, to jednak stres jest istotą życia...
Skoro życie nie jest niczym innym jak tylko nieustannym dostosowywaniem się do sytuacji środowiskowych i społecznych, nieustannie się zmieniających, to zmiana jest nieodłącznym elementem życia i człowieczeństwa.

Kiedy nasze zdolności adaptacyjne zostaną przekroczone

Niektórzy, aby lepiej odzwierciedlić złożoność reakcji na stres w ludzkiej fizjologii, wolą dziś redukować ów ogólny syndrom adaptacyjny do dwóch etapów:

- złożonej adaptacyjnej odpowiedzi alarmowej i aktywacji, która reprezentuje pierwsze dwa etapy Selye'a;
- przedłużającej się odpowiedzi organizmu na stres, prowadzącej do problemów zdrowotnych i emocjonalnych. Nie chodzi już o wyczerpanie wskutek aktywacji cząsteczek przekaźnikowych stresu, ale o utrzymującą się nadmierną aktywację tych cząsteczek także wtedy, gdy sytuacja kryzysowa i zagrożenie zniknęły.

Zauważmy też, że kortyzol wydzielany przez nadnercza w odpowiedzi na działanie określonego stresora może zmniejszać nasze możliwości radzenie sobie z innymi czynnikami stresogennymi. Krótko mówiąc, przewlekłe oddziaływanie stresora na organizm ma poważne negatywne skutku i osłabia organizm.
W gruncie rzeczy nie chodzi jednak o unikanie stresu, tylko o przeżywanie „stresu bez zmartwień", jak wskazuje tytuł jednej z książek Selye'a („Stress without distress").
W drugiej części swojej pracy autor stara się skorygować „dziennikarski" wizerunek stresu jako zjawiska wyjątkowego i negatywnego.

ŹRÓDŁO

- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915631/

Fot. Public DomainePictures

Na tropie stresu

Hans Selye (1907–1982) jest uważany za twórcę teorii stresu, którego badaniem zajmował się przez ponad 50 lat. Był pierwszym naukowcem, który opisał stres jako zjawisko leżące u podstaw niespecyficznych oznak i symptomów choroby. Postawił hipotezę, że wiele chorób somatycznych, takich jak wrzody żołądka czy nadciśnienie tętnicze, jest skutkiem niezdolności człowieka do radzenia sobie ze stresem. Zjawisko to określił jako „niewydolność zespołu ogólnej adaptacji" i opisał je w 1956 r. w książce „The Stress of Life". Uważał, że do rozwoju chorób przyczyniają się różnorodne stresory, a ceną, jaką płacimy za przystosowywanie się do stresu, są także zaburzenia natury psychologicznej.
Na podstawie prowadzonych przez siebie badań głosił, że stres jest nieodłączną częścią ludzkiego życia, co ujął w następujących słowach: „Całkowita wolność od stresu to śmierć, gdyż stres obecny jest w każdym ludzkim działaniu".
Selye przypisał stresowi dwa oblicza, oddzielając stres pozytywny (eustres) od negatywnego (distres), będącego rezultatem stymulacji przekraczającej zdolności przystosowawcze organizmu i niejako pochłaniającego naszą energię życiową. A systematyczne wyczerpywanie się zasobów energii przyspiesza proces starzenia się i powoduje rozwój różnorodnych schorzeń. Wprawdzie odpoczynek czy sen pomagają odbudować odporność i przystosować się do sytuacji i zdarzeń stresogennych, jednak nie w stu procentach.
Swoje pierwsze odkrycia Selye zawdzięcza eksperymentom, jakie prowadził w latach 30. ubiegłego wieku w celu zidentyfikowania nowych hormonów. Naukowiec podawał myszom ekstrakt przygotowany z jajników krów, a reakcję ich organizmu powiązał z działaniem nieznanego wcześniej hormonu płciowego. U gryzoni powiększała się kora nadnerczy, a ponadto zwiększała się u nich odpowiedź układu immunologicznego. Selye uznał, że to właśnie nowy hormon płciowy powoduje te fizjologiczne zmiany. Wkrótce odkrył jednak, że za reakcję organizmu gryzoni nie odpowiadał podawany im ekstrakt, tylko szok powodowany przez zastrzyki

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Jakie są konsekwencje stresu?

Stres jest odpowiedzią organizmu na zagrożenie jego homeostazy, czyli równowagi wewnętrznej. Określa się go również jako reakcję adaptacyjną, dzięki której ludzkość, podobnie jak większość innych gatunków żyjących na tej planecie, była i jest w stanie przetrwać. Trudno więc zgodzić się ze stwierdzeniem, że stres jest wyłącznie szkodnikiem.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Oddziaływanie stresu na ciało

Zauważmy, że jedynym sposobem umożliwiającym stresorowi oddziaływania na nasze ciało (w tym mózg) jest wywołanie odpowiedzi biologicznej organizmu. Chociaż w proces ten zaangażowanych jest wiele czynników, głównymi graczami są adrenalina i noradrenalina, uwalniane przez współczulny układ nerwowy, oraz kortyzol, uwalniany wskutek aktywacji osi podwzgórze-nadnercza. Ponieważ niemal wszystkie komórki ciała mają receptory przynajmniej dla jednego z tych hormonów, mogą one wywoływać zmiany w prawie każdej tkance i informować ją tym samym o zagrożeniu dla równowagi wewnętrznej organizmu. Na przykład ostry stres wywołuje zmiany w funkcjonowaniu układu immunologicznego, wzmacniając zarówno jego odpowiedź wrodzoną, jak i nabytą. Z kolei umiarkowany stres prawdopodobnie poprawia pamięć, rezultaty pracy intelektualnej i wyniki sportowe.

Stres ostry czy przewlekły?

Oczywiście chroniczny stres jest szkodliwy, ponieważ jego skutki biologiczne, co potwierdzają badania naukowe, są trwałe. Ważne jest, aby to dobrze zrozumieć.
Stres krótkotrwały utrzymuje się od kilku minut do kilku godzin, podczas gdy stres przewlekły dokucza nam przez wiele godzin dziennie całymi tygodniami lub miesiącami. Należy zauważyć, że istnieją znaczne różnice indywidualne w postrzeganiu, traktowaniu, ocenie i adaptacji do stresu. Zostało to potwierdzone badaniami, które wykazały duże różnice w kinetyce i szczytowych poziomach krążących we krwi hormonów stresu, a także w odniesieniu do czasu, w którym poziomy tych hormonów są podwyższone.
Wydaje się, że w różnicach międzyosobniczych rolę odgrywają zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe. Podobnie jak w przypadku każdego problemu zdrowotnego, należy zatem uwzględnić predyspozycje osobnicze: nie wszyscy mamy takie same zdolności adaptacyjne, nawet jeśli stoimy w obliczu identycznego zagrożenia.

Fizjologiczne konsekwencje przewlekłego stresu

Badania wykazują, że to właśnie długotrwała deregulacja wydzielania kortyzolu wywołuje szkodliwe skutki przewlekłego stresu.
Zacznijmy od tego, że przewlekły stres zwiększa immunosupresję (hamowanie procesu wytwarzania przeciwciał i komórek odpornościowych przez różne czynniki, zwane immunosupresorami), zmniejszając liczbę białych krwinek, zmieniając ich funkcje i powodując ich szybsze wyniszczanie. Skutkuje to większą podatnością na infekcje (bakteryjne, wirusowe, grzybicze), a w szczególności na nowotwory. Jednocześnie przewlekły stres może również zwiększać wydzielanie cytokin prozapalnych, nasilając w ten sposób objawy chorób zapalnych i autoimmunologicznych.
Oczywiście skutki przewlekłego stresu nie ograniczają się do układu odpornościowego i wpływają na cały organizm, w tym układ sercowo-naczyniowy (choć w tym przypadku równie groźny jest ostry stres, powiązany z kołataniem serca czy zawałem), układ pokarmowy (nieżyt żołądka, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, zaburzenia pasażu jelitowego i zaburzenia apetytu, które mogą mieć źródło w stanach zapalnych jelit), układ endokrynologiczny (insulinooporność,

eprasa.pl 3fecbd57ca

Umiarkowany stres prawdopodobnie poprawia pamięć, rezultaty pracy intelektualnej i wyniki sportowe

otyłość, cukrzyca), żeński układ rozrodczy (zespół napięcia przedmiesiączkowego, bóle menstruacyjne, niektóre rodzaje niepłodności, spadek libido) i skórę (zapalenie skóry, egzema, łuszczyca, opryszczka). Dorzućmy jeszcze do kompletu bóle mięśni, fibromialgię, zaburzenia snu...
Wszystkie te zaburzenia i patologie nie są wynikiem jedynie przewlekłego stresu, odpowiadają za nie różnorakie czynniki, niemniej długotrwały stres przyczynia się do ich rozwoju, ponadto może nasilać ich objawy.

Psychologiczne konsekwencje przewlekłego stresu

Psychologiczne skutki stresu prawdopodobnie dwa razy częściej dotyczą kobiet niż mężczyzn, nawet jeśli ci ostatni nie są przez stres oszczędzani.
Niespokojny sen, niepokój, drażliwość, dramatyzowanie, zaburzenia koncentracji i pamięci, nieprawidłowo pojmowany perfekcjonizm czy nieadekwatne do sytuacji rozumowanie pojawiają się stopniowo. Psychologiczne zaburzenia adaptacyjne objawiają się w pełni, gdy reakcja emocjonalna staje się patologiczna. Możemy wtedy zaobserwować objawy zespołu lęku uogólnionego (zaburzenia snu i pamięci, problemy z koncentracją, drażliwość, zmęczenie, niepokój ruchowy, wzmożone napięcie mięśni, silna reakcja na zaskoczenie czy hałas), stresu pourazowego (koszmary senne, izolacja, zamknięcia się w sobie) i wypalenia zawodowego. Nierzadko dochodzi do ataków paniki, definiowanych jako nagły napad nieuzasadnionego, obezwładniającego lęku.

Rok 2020

Przewlekły stres związany z COVID-19 dał asumpt do licznych badań nad psychopatologicznymi konsekwencjami okresów odosobnienia. Ich wyniki podkreślają występowanie problemów powiązanych z nudą, izolacją społeczną, stresem i brakiem snu (znanymi już konsekwencjami odosobnienia), ale także z lękiem, zaburzeniami stresowymi pourazowymi, depresją, myślami samobójczymi i zachowaniami uzależnieniowymi...
Mechanizmy powstawania tych zaburzeń nie są jeszcze dobrze poznane, przeanalizowania wymagają również ich wzajemne powiązania.
Jeśli chodzi o konsekwencje fizyczne długotrwałego stresu, które mogą być naszym udziałem w pandemii, są one nadal badane. Według doniesień medialnych Francuzki i Francuzi w ostatnim roku przytyli średnio o kilka kilogramów, a to skutkuje nadwagą i otyłością, zaliczaną do chorób cywilizacyjnych. Konsekwencje przewlekłego stresu są niestety długofalowe i na pewno okażą się jeszcze bardziej niepokojące, niż nam się teraz wydaje.

ŹRÓDŁA

- Dhabhar F., *Effects of stress on immune function: the good, the bad and the beautiful,* Immunol, Rep. 2014, 58: 193-210.
- Jones C., Gwenin C., *Cortisol level dysregulation and its prevalence-Is it nature's alarm clock?* Physiol Rep. 2021, Jan: 8 (24): e14644
- Keskin G., *Approach to stress endocrine response: somatization in the context of gastroenterological symptoms: a systematic review,* Afr. Health Sci. 2019,19 (3), 2537-2545
- Mengin A. et al., *Conséquences psychopathologiques du confinement*, Encéphale 2020, 46(3): 43-52.
- Oligschlaeger Y. et al., *Inflammatory bowel disease: a stressed gut/feeling*, Cells 2019, 8: 659

Fot. Pexels

eprasa.pl 3fecbd57ca

Na każdego działa inaczej

Nasze reakcje na stresujące zdarzenia i sytuacje zależą od wielu czynników...

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Mechanizmy neurohormonalne, które przedstawiłam w artykule „Fizjologia stresu", są uniwersalne. Fizjologiczną reakcję na czynnik stresogenny można w zasadzie również określić jako uniwersalną.
Wszystkie te mechanizmy są jednak modyfikowane przez czynniki genetyczne i powiązane z naszymi życiowymi doświadczeniami, które wspólnie zmieniają nie tyle same procesy, ile dynamikę czasową i amplitudę reakcji na stres. Innymi słowy, nie wszyscy mamy taką samą odporność na stres, przy czym odporność definiuje się jako proces skutecznej adaptacji w obliczu przeciwności, traumy, tragedii, zagrożeń i innych źródeł stresu.
Przyjrzyjmy się wybranym czynnikom, takim jak płeć czy wiek, które mogą kształtować reakcję na stres.

Czynniki genetyczne i biologiczne

Płeć Pomiędzy płciami istnieje zasadnicza różnica, jeśli chodzi o nasilenie i czas trwania reakcji na stres, kształtowanej w dużej mierze przez męskie (testosteron) i żeńskie (estrogen, progesteron) hormony płciowe.
Ogólnie rzecz biorąc, testosteron hamuje reaktywność na stres, podczas gdy estrogen zwiększa reakcję nadnerczy, a tym samym wytwarzanie przez nie kortyzolu.
Zostało to potwierdzone badaniami epidemiologicznymi, które ogólnie wykazują, że więcej kobiet niż mężczyzn doświadcza stresujących sytuacji w pracy.
Zauważmy, że płeć jest różnicowana nie tylko przez hormony, ale także przez jej społeczne postrzeganie. W konsekwencji mężczyźni i kobiety nie są wrażliwi na te same rodzaje czynników stresogennych: stres związany z wydajnością dotyka bardziej mężczyzn, a stres związany z odrzuceniem społecznym – kobiety.
Ponadto stres wiąże się z różnymi patologiami, w zależności od płci: kobiety są bardziej podatne na choroby autoimmunologiczne i zaburzenia lękowe, depresję, fobie i ataki paniki, podczas gdy mężczyźni są bardziej narażeni na choroby układu krążenia i zakaźne, a także na rozwój zachowań antyspołecznych i uzależnień.
Wiek Reakcja na stres różni się znacznie w zależności od wieku. Na przykład, chociaż reakcje na stres, którym towarzyszy wydzielanie kortyzolu, obserwuje się już u noworodków, wrażliwość ta zmniejsza się po pierwszym roku życia i jest stosunkowo niewielka w okresie dzieciństwa. Jednak badania na gryzoniach sugerują, że może to ulec zmianie po oddzieleniu zwierzęcia od matki.
Chociaż przedstawiony mechanizm nie został jeszcze dobrze zbadany u ludzi, wydaje się, że długość okresu mniejszej wrażliwości na stres może również w tym przypadku zależeć od opieki rodzicielskiej, a także od stymulacji społecznej.
Sugeruje to, że niewystępowanie wymienionych czynników (opieka rodzicielska, stymulacja społeczna) może zaburzać prawidłowy rozwój reakcji na stres. Co ciekawe, opieka macierzyńska skutkuje prawdopodobnie mniejszą reaktywnością na stres u dzieci w późniejszym okresie życia.
Jednak reakcja na stres związana z wytwarzaniem glikokortykoidów jest ważna dla przetrwania i musi być wystarczająca do tego, aby umożliwić organizmowi radzenie sobie z rzeczywistymi lub tak postrzeganymi wyzwaniami. Prawdą jest, że długotrwała i nadmierna sekrecja tych hormonów uszkadza kluczowe układy fizjologiczne (a także neurony, zwłaszcza w hipokampie). Jednak nieadekwatna do potrzeb aktywność glikokortykoidowa w warunkach silnego stresu sprawia, że jednostka jest źle przygotowana do sprostania wyzwaniom zagrażającym życiu. Przykładowo, u ludzi słaba reakcja na stres wróży zwiększoną podatność na rozwój stresu pourazowego. Kluczowa jest więc odpowiednia reakcja na stresor.
U ludzi, dodajmy, starzenie się jest powiązane z podwyższonym poziomem kortyzolu, szczególnie w odpowiedzi na wyzwania poznawcze.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Fot. TheDigitalArtist

Nasze reakcje w obliczu stresującego wydarzenia są w dużym zakresie modulowane przez doświadczenia życiowe i uwarunkowania kulturowe

Czynniki społeczne i historyczne

Ludzie nie są zdeterminowani wyłącznie przez genetykę. Żyjemy w określonym środowisku społecznym, które nie jest takie samo w różnych zakątkach świata, zresztą różnice można dostrzec nawet w swoim najbliższym otoczeniu... I każda historia życia jest inna, to oczywiste. Reagujemy różnie w zależności od tego, czy już wcześniej byliśmy poddani działaniu danego czynnika stresogennego (chodzi o powtarzalność stresujących zdarzeń) i w jaki sposób to przeżyliśmy (rozwiązanie pozytywne lub negatywne). Znaczenie ma więc osobiste doświadczenie.
Z definicji historia naszego życia nieustannie ewoluuje, podobnie jak sposób, w jaki postrzegamy wydarzenia, które nas zaskoczyły. Także kulturowo każdy z nas jest inaczej przygotowany do reagowania na różne stresory. Nikogo nie powinno jednak dziwić, że sięganie po kawę i papierosy w odpowiedzi na stres nie wywoła takich samych skutków jak korzystna dla zdrowia medytacja czy relaks.

W kierunku świadomych wyborów

Chociaż nie można pominąć znaczenia genetyki, to jednak środowisko, w szerokim tego słowa znaczeniu (historia naszego życia, wykształcenie, przekonania, zdolności i predyspozycje, uwarunkowania kulturowe i wszystko, co czyni nas tymi, kim jesteśmy dzisiaj), w dużym stopniu moduluje naszą podatność na stres i nasze sposoby reakcji w obliczu niepojącego wydarzenia czy trudnej sytuacji.
Jak ujął to Henri Laborit: „zahamowanie działania powoduje wyczerpanie organizmu". Później badania neurobiologiczne potwierdziły zaś, że zdolność do działania jest kluczowym pojęciem, jeśli chodzi o odporność na stres. Ale ja posunęłabym się dalej. Uważam, że mamy pewną swobodę: możemy dążyć do tego, by zastąpić „reakcję" na stres świadomą „akcją", poprzez nasze codzienne wybory. Wymaga to jednak prawdziwego zaangażowania i pracy wewnętrznej nad naszymi uwarunkowaniami, wartościami i przekonaniami, a także zdobycia praktycznych narzędzi, które pozwolą nam ruszyć z miejsca w sposób zaangażowany.

ŹRÓDŁA

- Cathomas F. et al., *Neurobiology of resilience: interface between mind and body*, Biol. Psychiatry 2019, 86(6): 410-420
- Herman J.P. et al., *Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response*, Compr. Physiol. 2016, 6(2): 603-621
- Viévard L., *Des stress et moi*, Fondation April, Collection: Démêler le vrai du faux, 2015

eprasa.pl 3fecbd57ca

Praca wewnętrzna

Nie wszyscy jesteśmy tak samo wrażliwi na stres, a tym samym różnimy się pod względem odporności organizmu. Jest ona wprawdzie uwarunkowana genetycznie, ale stanowi także owoc historii naszego życia i naszych zdolności poznawczych.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Badania skoncentrowane na odporności wiążą się ze zrozumieniem różnic osobniczych w reakcjach na stres i dają nadzieję na pozyskanie informacji przydatnych do opracowania nowych terapii, które naśladować będą naturalne mechanizmy odporności organizmu.

Podejście kognitywno-behawioralne

Wiele rodzajów terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) służy pracy nad stanami umysłowymi, które często nie przystają do obiektywnej rzeczywistości.
Według dr. Jacques'a Fradina, behawiorysty i kognitywisty z Instytutu Medycyny Środowiskowej w Paryżu, stres może być: „interpretowany jako informacja wskazująca nam, że popełniamy błąd w naszym rozumowaniu, na poziomie intencji, postawy lub zachowania, że jesteśmy na złej drodze i że niewątpliwie istnieją inne sposoby postrzegania danej sytuacji (rzeczywistości) oraz radzenia sobie z nią".
Taki sposób postrzegania stresu, kładący akcent na percepcję stresorów, daje swobodę w zakresie indywidualnych działań, co pozwala nam wpływać na nasze postrzeganie wszelkich czynników stresogennych i zmniejszać ładunek stresu, jaki ze sobą niosą.
Najnowsze badania nad stresem i wydajnością pracy wskazują również na znaczenie swobody działania i autonomii, odpowiedzialności (nie poczucia winy), ducha zespołowego i poczucia sensu.
Na poziomie indywidualnym podstawy działania są mniej więcej takie same: cofnięcie się o krok, odcięcie się od nawracających negatywnych myśli, modyfikacja własnych wyobrażeń i działanie w zgodzie z własnymi wartościami. Innymi słowy, chodzi o zwiększanie własnej elastyczności poznawczej i siły działania.

Zwiększanie elastyczności poznawczej

Obszary działania są w tym przypadku liczne. Ich przedstawienie w tym miejscu może być jedynie fragmentaryczne. Jeśli więc kogoś przytłacza stres, z którym nie potrafi sobie poradzić, a lektura tego artykułu nie dostarczy mu odpowiednich narzędzi i wiedzy do rozwiązania tego problemu, najlepiej zasięgnąć porady specjalisty.
Jako mieszkańcy Zachodu w większości (ale niestety nie wszyscy) nie walczymy już o zapełnienie swoich talerzy, stres jest więc przede wszystkim kwestią naszych wyobrażeń. Bardzo często źródłem naszego niepokoju jest to, że napotkane trudności oceniamy jako niemożliwe do pokonania, a postrzegamy je tak dlatego, że... nie doceniamy własnych zasobów, dzięki którym bylibyśmy w stanie usunąć je ze swojej drogi.
Praca nad własnym rozumowaniem i przekonaniami, nad organizacją i zarządzaniem czasem lub nad wiarą w siebie, są obiecującymi ścieżkami, prowadzącymi do rozwiązywania problemów.
Oto kilka zaskakujących ciekawostek.
Krąg wpływu Wiele osób ma (zły) nawyk niepokojenia się, a więc stresowania wydarzeniami lub sprawami, na które nie może w żaden sposób wpływać. Przyczynia się to do znacznej utraty energii i w dłuższej perspektywie może prowadzić, jak każdy czynnik stresogenny, do szkodliwych konsekwencji psychofizjologicznych. Pierwszą rzeczą, jaką należy zatem zrobić, jest zadanie sobie pytania, co od nas zależy, a co nie. W praktyce polega to na zapomnieniu o tym, co stanowi część naszego kręgu zainteresowań, ale nie należy do naszego kręgu wpływu, i... skoncentrowaniu się wyłącznie na tym, na co mamy wpływ i co w związku z tym możemy sami zdziałać.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Fot. schwarcweisz

Bardzo często za postrzeganie trudności jako niemożliwych do pokonania odpowiada to, że nie doceniamy własnych zasobów i możliwości

Samowspółczucie Ta niezwykła kompetencja przyciągnęła niedawno uwagę naukowców z powodu swojej pozytywnej korelacji ze szczęściem. Wiadomo również, że samowspółczucie prowadzi do zmniejszenia problemów emocjonalnych i ogranicza skłonność do roztrząsań, stresu i wchodzenia w stan wyostrzonej uwagi. Oczywiście samowspółczucie nie ma nic wspólnego z użalaniem się nad sobą, to raczej empatia, życzliwość, wsparcie i serdeczność okazywane samej/samemu sobie.

Badania wykazały, że samowspółczucie wiąże się ze zmniejszeniem poczucia izolacji i lepszą jakością życia społecznego, ponieważ zachęca do zrezygnowania z nierealnych oczekiwań, zarówno wobec siebie, jak i w stosunku do innych. Co ważne, przepędza ono perfekcjonizm, oczywiste źródło rozczarowań i przyczynę nieodczuwania szczęścia...

Praktykowanie samowspółczucia zachęca ponadto do nieosądzającego zdania sobie sprawy z własnych emocji. Jak wykazano w badaniach nad pełną świadomością (mindfulness), praktyka ta ma olbrzymi potencjał, jeśli chodzi o zmniejszanie stresu, zwiększanie empatii i podnoszenie poziomu szczęścia.

Samowspółczucie to umiejętność, której rozwijania można się nauczyć. Ćwiczenie inteligencji emocjonalnej zwiększa w efekcie także zdolność współodczuwania, co przekłada się na pozytywne doświadczenia i – ogólnie rzecz ujmując – poczucie szczęścia.

Badania przeprowadzone wśród pracowników służby zdrowia i studentów wykazały, że osoby z dużą inteligencją emocjonalną wyróżniają się większą wydajnością i lepszym radzeniem sobie z problemami, a ponadto są bardziej oddane firmie, w której pracują, i deklarują, że odczuwają szczęście i satysfakcję z życia.

Akceptacja Samowspółczucie poprzez akceptację emocji bez ich osądzania ma dla nas kluczowe znaczenie. Lepsze samopoczucie czy odczuwanie szczęścia, wbrew powszechnemu mniemaniu, nie jest równoznaczne z brakiem trudności bądź emocji uważanych za negatywne, takich jak złość, strach czy smutek. Jakkolwiek to zabrzmi, szczęście nie polega na byciu szczęśliwym przez cały czas, a wspomniane emocje, podobnie jak stres, mają swoją rację bytu – wskazują nam, że coś jest nie tak. Ignorowanie ich lub przekształcanie za wszelką cenę w łatwiejsze do przeżycia jedynie zasłania migające na desce rozdzielczej czerwone światełko...

W przypadku stresu najważniejsze jest zaakceptowanie swoich emocji i uznanie, że pojawiają się one z jakiegoś powodu. Oczywiście akceptacja nie oznacza rezygnacji. Jest przede wszystkim rozpoznaniem sytuacji, umożliwiającym jej neutralne przeanalizowanie i wyciągnięcie lekcji, potrzebnej do działania w sposób bardziej funkcjonalny, czyli skuteczniejszy, jeśli chodzi o osiąganie swoich celów zgodnie z wyznawanymi wartościami.

Oczywiście można by dużo mówić o terapeutycznych podejściach pozwalających na redukcję stresu i jego szkodliwych skutków. Zapraszam do zainteresowania się ACT, terapią akceptacji i zaangażowania. Zanurzenie się w niej gwarantuje efektywną pomoc.

Zagadnienie szczęścia jest dziś ważnym obszarem badań. Wiele z nich wykazało, że na odczuwanie szczęścia mają wpływ takie czynniki jak duchowość, wsparcie społeczne czy świadomość osobistych potrzeb emocjonalnych i fizycznych. Inne badania podkreślają również znaczenie zachowań związanych z samozarządzaniem, takich jak racjonalne odżywianie się i ćwiczenia fizyczne, które pozytywnie wpływają na ogólne samopoczucie, a tym samym zwiększają odczuwanie szczęścia.

ŹRÓDŁA

- Benzo R.P. et al., *Compassion, mindfulness and the happiness of health care workers*, Explore, 2017, 13(3): 201-206.
- Harris R., *Passez à l'ACT – Pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*, Wydanie II, De Boeck Supérieur, 2017
- Liu J.J.W. et al., *Advancements to the multi-system model of resilience: updates from empirical evidence*, Heliyon 2020, 9, e04831

eprasa.pl 3fecbd57ca

Oś jelita-stres

„Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach", te słowa przypisuje się Hipokratesowi. Zdaje się, że współczesna nauka przyznaje mu rację.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Coraz więcej badań wskazuje na znaczenie „mikrobiotycznej" osi mózgowo-jelitowej dla zdrowia umysłowego (oraz fizycznego, ale nie o nim tutaj mówimy). O ile jelita, nazywane naszym drugim mózgiem, są ze względu na nasze zdrowie nieustannie omawiane w mediach dla szerszej publiczności, o tyle badania naukowe czynią postępy w wyjaśnianiu fizjologicznych powiązań między naszymi dwoma mózgami.
Dawno już minęły czasy, kiedy sądziliśmy, że za nasze umiejętności poznawcze, a więc za zdolność myślenia i sposób, w jaki to robimy, odpowiada wyłącznie układ nerwowy...

Fizjologiczne powiązania jelito-mózg

Przypomnijmy, że określenie mikrobiota jelitowa odnosi się do mikroorganizmów (głównie bakterii, ale także wirusów i grzybów), które zamieszkują nasze jelita i na nie oddziałują. Dziś już wiemy, że mikrobiota nie tylko wpływa na procesy trawienne i decyduje o stanie naszych jelit, lecz również może zaburzać funkcjonowanie naszego mózgu, co odbywa się z wykorzystaniem różnych możliwości, takich jak:

- droga neuronalna (nerwy i neurony, a w szczególności nerw błędny);
- droga endokrynologiczna (hormony we krwi);
- droga immunologiczna (komórki i cząsteczki odpornościowe).

Podsumujmy zatem: oś mózgowo-jelitowa składa się z dwukierunkowej sygnalizacji biochemicznej (przez krew) i neuronalnej (przez nerwy) pomiędzy przewodem pokarmowym a mózgiem.
Mikrobiota jelitowa może na przykład, w przypadku braku równowagi gatunkowej (zwanej dysbiozą), niszczyć integralność bariery jelitowej. Powstająca w ten sposób hiperprzepuszczalność przyczynia się do przemieszczania się cytokin (cząsteczek sygnałowych zaangażowanych pośrednio w odpowiedź układu odpornościowego), które są w stanie przedostać się do krwiobiegu i przekroczyć barierę krew-mózg, a tym samym modyfikować funkcjonowanie mózgu. Mózg z kolei może wpływać na mikrobiotę jelitową drogami neuronalnymi i endokrynologicznymi, a także poprzez nasze codzienne zachowania: odżywianie, stres, aktywność fizyczną, sen itp.
Zatem przewlekły stres wprowadza ilościowe zmiany w składzie mikrobioty, co powoduje przewagę paciorkowców kosztem bifidobakterii i bakterii z rodzaju *Firmicutes*. Tymczasem każde zachwianie równowagi między gatunkami bakterii, które zasiedlają nasze jelita, prowadzi potencjalnie do zaburzeń fizjologicznych i może powodować problemy zdrowotne.

Badania interwencyjne ujawniają związek między mikrobiotą a stresem

Coraz więcej badań wykazuje, że bakterie jelitowe wpływają na fizjologię i zdrowie człowieka oraz – co istotne – na rozwój i funkcjonowanie mózgu.

- **Probiotyki** W eksperymentach klinicznych, porównujących skutki spożywania przez co najmniej cztery tygodnie wielogatunkowych probiotyków z przyjmowaniem placebo, okazało się, że dzięki stosowaniu probiotyków u młodych zdrowych osób (studentów) nastąpiła poprawa stanu psychicznego, nastroju i jakości snu, a także zmniejszyło się u nich występowanie ataków paniki, lęku i niepokoju.

Odpowiednio długa suplementacja priobiotykami ma więc ewidentny wpływ na regulację nastroju i zmniejsza psychologiczne skutki przewlekłego stresu.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Mikrobiota nie tylko oddziałuje bezpośrednio na zdolności trawienne i stan jelit, lecz może również wpływać na funkcjonowanie naszego mózgu. Mikroorganizmy bytujące w jelicie wydzielają bowiem rozmaite substancje chemiczne, które działają na nerw błędny, łączący mózg z układem pokarmowym

Ponadto badania kliniczno-kontrolne wykazały, że pacjentów z uogólnionymi zaburzeniami lękowymi cechowała – w porównaniu z grupą kontrolną – mniejsza różnorodność bakterii kałowych, a w szczególności bakterii z rodziny *Firmicutes* i *Tenericutes*.

- **Przeszczep kału (inaczej: przeszczep mikrobioty jelitowej)** Ostatnio coraz więcej mówi się o tej metodzie, polegającej *de facto* na dojelitowym podaniu bakterii, które pochodzą z jelita zdrowego człowieka, osobie cierpiącej na chorobę wynikającą ze zniszczenia flory jelitowej. Procedura ta jest obecnie wykorzystywana jedynie w przypadku leczenia zakażeń wywołanych przez bakterię *Clostridium difficile*.

Przedstawiona metoda umożliwia przywrócenie równowagi mikrobioty poprzez ponowne zasiedlenie jelit odpowiednimi bakteriami. Sam transfer wykonywany jest najczęściej jako zabieg endoskopowy lub za pomocą lewatywy. Trzecia możliwość to doustne podanie materiału liofilizowanego. Metoda ta jest obecnie wykorzystywana w leczeniu zaburzeń żołądkowo-jelitowych i psychiatrycznych, ale bada się ją również pod kątem możliwości leczenia zaburzeń metabolicznych, autyzmu, stwardnienia rozsianego i choroby Parkinsona. Naukowcy wykazali także, że kiedy mikrobiota jelitowa pochodząca od pacjentów cierpiących na kliniczną depresję trafia do myszy pozbawionych bakterii, przenoszone są również behawioralne i fizjologiczne cechy depresji, co wskazuje na ewidentny związek między składem mikrobioty a depresją.

O ile powiązania między mikrobiotą jelitową (i szerzej: stanem jelit) a zdrowiem psychicznym nie budzą już dziś żadnych wątpliwości, to sposoby działania i mechanizmy leżące u ich podłoża muszą dopiero zostać wyjaśnione. Wydaje się, że znaczenie mają w tym przypadku takie czynniki jak wytwarzanie serotoniny (90% tego hormonu w naszym ciele jest wydzielane przez komórki jelitowe), odpowiedź immunologiczna i, bardziej ogólnie, procesy metaboliczne zachodzące w organizmie.

Wzajemne zależności na linii stres-jelta

W świetle tych ostatnich ustaleń troska o jelita i jakość mikrobioty, jeśli chcemy lepiej reagować na zmieniające się i stresujące środowisko, nie jest jedynie opcją, ale wymogiem. Stosowanie probiotyków jest skutecznym podejściem, które jednak musi być połączone z przestrzeganiem diety warunkującej utrzymanie równowagi składu mikrobioty. Przejście na dietę opierającą się głównie na roślinach, bogatą w owoce i warzywa oraz błonnik jest konieczne, ale może być niewystarczające do osiągniecia celu. Dlatego nie wolno zapominać o innych aspektach życiowej higieny, które sprzyjają rozwojowi pożytecznych bakterii jelitowych, czyli o aktywności fizycznej, prawidłowym oddychaniu, relaksie, dobrym jakościowo śnie. Wszystkie wymienione czynniki mają oczywiście znaczenie dla naszych zdolności adaptacyjnych, a więc przeciwdziałają stresowi.

ŹRÓDŁA

- Cenit M.C. et al., *Influence of gut microbiota on neuropsychiatric disorders*, Gastroenterol. 2017, 23(30): 5486-5498
- Järbrink-Sehgal E., Andreasson A., *The gut microbiota and mental health in adults*. Current opinion in Neurobiology, 2020, 62: 102-114
- Meyyappan A. C. et al., *Effect of fecal microbiota transplant on symptoms of psychiatric disorders : a systematic review*, BMC Psychiatry 2020, 20: 299
- Zhu S. et al.,*The progress of gut microbiome research related to brain disorders*. J. Neuroinfl, 2020, 17: 25

Fot. GDJ

eprasa.pl 3fecbd57ca

Dieta antystresowa

„Jak sobie radzisz ze stresem?". Jeśli zadamy to pytanie przypadkowo spotkanym osobom lub zajrzymy do wielkonakładowego czasopisma, które akurat porusza ten temat, wszystkie odpowiedzi będą się odnosiły do relaksu, prawidłowego oddychania, medytacji, jogi, tai chi...

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Oczywiście te odpowiedzi są trafne, ale bardzo często pomijają fundamentalny obszar, nieobojętny dla dobrego samopoczucia: zawartość naszego talerza, czyli powiązanie stresu z dietą, które jest już dzisiaj dobrze udokumentowane.

Nieodpowiednia dieta potęguje stres, to niezaprzeczalny fakt

Obecnie badania wykazują, że małe wskaźniki zaburzeń psychicznych (w tym depresji, stresu i niepokoju), jak również duże wskaźniki zdrowia umysłowego (zdolność do jasnego, logicznego myślenia), a także odczuwanie satysfakcji z życia, pozytywny nastrój czy poczucie spełnienia są w dużym stopniu skorelowane ze spożyciem owoców i warzyw. Co więcej, wydaje się, że istnieje związek dawka-odpowiedź, wedle którego każda dodatkowa porcja spożywanych owoców i warzyw ma w tym kontekście duże znaczenie.

Ale dlaczego?

Przypomnijmy najpierw, że niedobory składników mineralnych (mikro- i makroelementów) oraz witamin są obecnie powszechne i to z wielu powodów (zmniejszenie spożycia żywności o dużej wartości odżywczej na rzecz produktów wysokoprzetworzonych, intensywne rolnictwo ukierunkowane na maksymalizację plonów, uprawianie roślin o mniejszej zawartości składników odżywczych, zakwaszone czy zubożałe gleby itp.).
Do wyczerpania rezerw mikroelementów i witamin w organizmie prowadzi również przewlekły stres. Weźmy na przykład pod uwagę magnez. Stres powoduje, że magnez znika z komórek i jest wydalany z moczem. W rezultacie mamy do czynienia z niedoborem magnezu, który sam w sobie stanowi źródło stresu. Otóż magnez reguluje pobudliwość układu nerwowego i hamuje uwalnianie z zakończeń nerwowych hormonów stresu: adrenaliny i noradrenaliny. Właśnie dlatego jego niedobór odpowiada między innymi za zwiększoną wrażliwość na stres.

Prawdziwe błędne koło!

Magnez jest usuwany z organizmu pod wpływem różnych czynników, a zwolnione miejsce w komórkach zajmują wtedy żelazo i wapń. Jest to powiązane ze zwiększoną emisją wolnych rodników do wnętrza komórki, co prowadzi do niszczenia witaminy E (antyoksydantu) i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a to z kolei potęguje komórkowe straty magnezu!
Stres jeszcze bardziej pogłębia różnicę między rzeczywistym spożyciem a zapotrzebowaniem na mikroelementy. Jak już wspomniałam, magnez wydatnie zmniejsza wydzielanie katecholamin (adrenalina i noradrenalina) oraz kortyzolu, przeciwdziałając w ten sposób szkodliwym skutkom stresu. Zależność, jaka rozwija się między dietą ubogą w składniki odżywcze a stresem, przypomina błędne koło i musi zostać przerwana. Innymi słowy, konieczne jest zweryfikowanie własnych wyborów żywieniowych, by dieta obfitowała w mikroelementy.

Żywieniowy model antystresowy

Prowadzone obecnie badania koncentrują się na roli diety jako modulatora procesu zapalnego. Sposób żywienia może mieć bowiem zarówno przeciwzapalny, jak i prozapalny wpływ na nasz organizm.
Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny piśmiennictwa poświęconego temu tematowi wykazał związek pomiędzy potencjałem zapalnym diety a ryzykiem rozwoju zaburzeń zdrowia psychicznego, dotyczącym również niewystarczającej adaptacji do stresu. Zaobserwowano

eprasa.pl 3fecbd57ca

Śródziemnomorski model żywienia zakłada duże spożycie oliwy, bogatej w polifenole, które chronią komórki ciała, w tym nerwowe, przed uszkadzającymi je wolnymi rodnikami tlenowymi. Cennym źródłem polifenoli są również warzywa i owoce

istotną zależność między stosowaniem diety prozapalnej, takiej jak np. dieta zachodnia, czyli bogata w tłuszcze nasycone, cukier i żywność przetworzoną, a zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń psychicznych. Dodajmy, że grupa porównawcza była na diecie przeciwzapalnej, a konkretnie śródziemnomorskiej, bazującej na oliwie, pełnych ziarnach, warzywach, owocach i białku wysokiej jakości, w tym małych tłustych rybach, roślinach strączkowych i jajkach. Po raz kolejny potwierdzono więc, że ten rodzaj żywienia jest dla nas korzystny, także w podejściu do stresu. W tym przypadku znaczenie mają dwa ważne mechanizmy.

➤ Dieta w służbie mózgu

Jedzenie surowych i głównie roślinnych produktów dostarcza do organizmu duże ilości witamin, pierwiastków śladowych i przeciwutleniaczy niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mózgu, w tym magnezu i witamin z grupy B. Ponadto klasyczna dieta śródziemnomorska jest bogata w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 (występują m.in. w małych tłustych rybach), wykazujące właściwości przeciwzapalne i niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Z kolei oliwa jest źródłem nie tylko przyczyniających się do ochrony serca kwasów tłuszczowych omega-9, ale także działających antyoksydacyjnie polifenoli, które chronią komórki, w szczególności nerwowe.

➤ Dieta w służbie jelit

Dieta z przewagą surowych warzyw dostarcza również, ku wielkiej radości mikrobioty jelitowej, dużych ilości błonnika, niezbędnego do zachowania jej ilościowej i jakościowej równowagi.

Jeśli unikamy pokarmów, które szkodzą florze bakteryjnej (tłuszcze nasycone, węglowodany rafinowane), za to przyjmujemy wraz z dietą substancje niezbędne do zachowania jej zdrowej równowagi (błonnik, probiotyki w postaci warzyw poddanych fermentacji mlekowej, oliwki w solance), przyczyniamy się do prawidłowego funkcjonowania naszego mózgu i zwiększamy jego zdolności adaptacyjne.

Wprawdzie eksponuję tu śródziemnomorski model żywienia, ale robię to tylko dlatego, że jest on nam najbliższy. Nie zmienia to faktu, że wiele innych tradycyjnych diet ma takie same właściwości ochronne. Zalicza się do nich słynna już dieta mieszkańców Okinawy, nazywana okinawską, zalecająca spożywanie dużych ilości warzyw i ryb. Posiłki muszą być bogate m.in. w wapń i kwasy tłuszczowe omega-3.

Niestety faktem jest to, że wiele osób z różnych powodów lekceważy zalecenia dietetyczne. Często odpowiada za to brak wiedzy lub czasu na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków. Wtedy wskazana jest odpowiednio dostosowana i ukierunkowana suplementacja (porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem), jakkolwiek pierwszym wyborem powinny być zawsze wartościowe, czyli bogate w składniki odżywcze, produkty żywnościowe.

W połączeniu z zasadniczą reformą stylu życia (zmiana własnego rytmu okołodobowego i... spojrzenia na świat) przedstawione środki pozwolą uniknąć wyczerpania organizmu (wypalenie zawodowe, depresja) i przyczynią się do uzyskania zasobów niezbędnych do życia wypełnionego poczuciem sensu, gdzie stres także istnieje, ale jest punktowy, stymulujący i... nie może nam zaszkodzić!

ŹRÓDŁA

- Alfreeh L. et al., *Association between the inflammatory potential of diet and stress among female college students,* Nutrients 2020, 12: 2389
- Curtay J-P, *Nutrithérapie – Bases scientifiques et pratique médicale,* Collection NutriDoc, Testez éditions, 2008
- Hoare E. et al., *Does fruit and vegetable consumption during adolescence predict adult depression? A longitudinal study of US adolescents*. Frontiers in Psychiatry 2018, 9: 581
- Ippoliti F. et al., *Work-related stress, over-nutrition and cognitive disability*, Clin. Ter. 2017, 168(1):e42-47.
- Kiecolt-Glaser J., *Stress, food, and inflammation: psychoneuroimmunology and nutrition at the cutting Edge,* Psychosom. Med. 2010, 72(4)
- Lopez-Olivares M. et al., *Mediterranean diet and the emotional well-being of students of the campus of Melilla (University of Granada)*. Nutrients, 2020, 12:1826.

Fot. JESHOOTS Fot. steveepb Fot. jeanvdmeulen

eprasa.pl 3fecbd57ca

Stres, niepokój i emocje u dziecka

Proces rozwoju dziecka obejmuje włączanie emocji do zbierania informacji o świcie

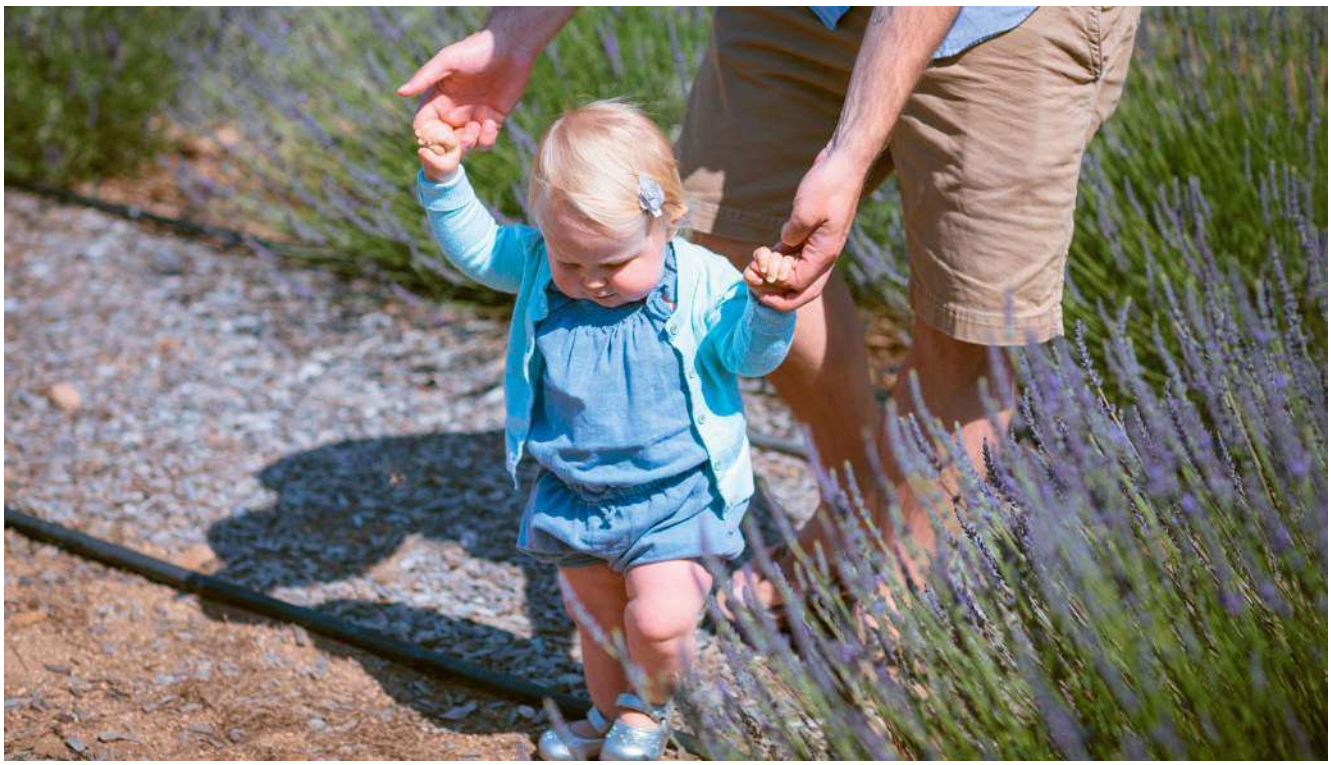
NINA BROSSARD, NATUROPATKA PRAKTYKUJĄCA METODĘ 3D (HOLISTYCZNE TOWARZYSZENIE NADWRAŻLIWOŚCI)

W porównaniu z osobami dorosłymi dzieci w większym stopniu chłoną atmosferę wokół siebie i komunikaty wysyłane przez otoczenie, zarówno słowne, jak i niewerbalne. Są również bardziej emocjonalne, w tym sensie, że nie mają jeszcze wykształconej pełnej zdolności do spokojnego przeżywania emocji. I to z wielu powodów. Pierwszym z nich jest to, że dziecko nie jest fizjologicznie wyposażone we wszystkie struktury mózgu, które odpowiadają za tę zdolność. Od urodzenia do szóstego, a nawet siódmego roku życia dominuje u niego tzw. mózg emocjonalny (układ limbiczny) wraz z mózgiem „archaicznym" (pień mózgu). Reakcje emocjonalne są więc silne, intensywne i niepohamowane, często wydają się dorosłym nieproporcjonalne w stosunku do sytuacji. Dopiero około 7. roku życia dziecka jego kora przedczołowa staje się na tyle rozwinięta, że potrafi ono zarządzać swoimi emocjami, czyli rozumie ich przyczyny, panuje nad ich intensywnością, jest w stanie przezwyciężyć je i umie się wycofać. Należy pamiętać, że w chwili narodzin dziecka jego struktury mózgowe nie są jeszcze w pełni rozwinięte. Połączenia neuronalne tworzą się w miarę uczenia się i zdobywania nowych umiejętności. Każdego dnia mózg koduje i zapamiętuje wiele informacji, tworząc nowe obwody neuronalne. Zanim dziecko będzie w stanie odpowiednio zareagować na każdą sytuację, spokojnie wyrazić swoje potrzeby, przezwyciężyć lęki i poczuć się bezpiecznie, a nawet zanim zrozumie, że jego podstawowe potrzeby (jedzenie, sen, czułość) zostaną niechybnie zaspokojone, doświadcza silnych emocji związanych z potrzebą przetrwania, nad którymi nie może zapanować. Maluszek musi wiele razy przeżyć tę samą sytuację, aby nauczyć się ją rozpoznawać i aby jego mózg osiągnął pewną dojrzałość, dzięki której ta sytuacja będzie dla niego mniej niepokojąca. Tak jak nie możemy oczekiwać, że trzymiesięczny osesek będzie chodzić, tak nie możemy liczyć na to, że kilkuletnie dziecko opanuje swoje emocje. Jego niedojrzały jeszcze mózg (i cały układ nerwowy) po prostu mu na to nie pozwala. To normalne, że dziecko reaguje emocjonalnie i nie kontroluje swoich emocji, zarówno pozytywnych (radość), jak i negatywnych (złość, strach czy smutek). Aby było zdolne do zarządzania nimi, musi przejść przez wiele etapów rozwoju. Na każdym z nich buduje siebie, kształtuje siebie i... uczy się od swojego otoczenia. W miarę rozwoju dziecko staje się coraz bardziej świadome, a wtedy mogą pojawić się u niego różne lęki (przed ciemnością, przed pewnymi osobami, przed hałasem, który do tej pory mu nie przeszkadzał, przed śmiercią, potworami lub innymi wytworami wyobraźni). To normalny etapy rozwoju, ale zdarza się, że lęki mogą wykraczać poza „czyste" emocje. Niekiedy służą do konstruowania relacji i budowania siebie. Mogą więc być środkiem do przeciwstawiania się innym, zaistnienia, sprawdzenia własnej mocy lub granic... Zadaniem rodziców i wychowawców jest zrozumienie ich znaczenia.

Użyteczność emocji

Wielu rodziców nie wie, co zrobić, gdy ich dziecko przeżywa przypływ emocji. Przede wszystkim powinni wtedy pamiętać, że emocje są niezbędne do życia. Termin „emocja", wywodzący się z łacińskiego *motio* (ruch), oznacza automatyczny adaptacyjny mechanizm odruchowy. Emocje rodzą się w następstwie zdarzenia, które zakłóciło stan naszej równowagi, a także wtedy, gdy nasze potrzeby zostały zaspokojone lub nie są zaspokajane. Są barometrem, który ocenia sytuację.

eprasa.pl 3fecbd57ca



Tak jak nie możemy oczekiwać, że trzymiesięczny osesek będzie chodził, tak nie możemy też liczyć na to, że kilkuletnie dziecko opanuje swoje emocje. Jego niedojrzały jeszcze mózg (i cały układ nerwowy) po prostu mu na to nie pozwala

Kiedy sytuacja nie odpowiada danej osobie lub jest przez nią postrzegana jako zagrożenie, emocje mobilizują ją do szukania rozwiązań i strategii, które pozwolą zareagować i stawić czoło trudnościom. To zbawienny i konieczny proces – bez emocji naszemu gatunkowi nie udałoby się przetrwać.
Z bogatej palety emocji wymieńmy cztery fundamentalne, określane jako podstawowe, które dzielimy ze zwierzętami: strach, złość, radość i smutek. Każda z nich odgrywa szczególną rolę w naszym życiu.

- **Strach** pozwala nam sygnalizować niebezpieczeństwo i stawić mu czoło. Uruchamia mechanizmy ucieczki, ataku lub paraliżu (niektóre zwierzęta udają martwe, aby uchronić się przed drapieżnikiem).
- **Złość** mobilizuje nas do pokonania wszelkich przeszkód, które napotykamy na swojej drodze, a także do zaspokojenia naszych indywidualnych potrzeb.
- **Radość** wydatnie pomaga nam budować więzi społeczne. Sygnalizuje zadowolenie i umożliwia komunikację, wskazując innym, że ich działania są dla nas niewątpliwie dobre.
- **Smutek** jest naturalną odpowiedzią na poczucie straty (osoby, celu) i wywołuje empatię. Ułatwia nam odtworzenie utraconej więzi społecznej.

Emocje są jak sygnały ostrzegawcze, barometry, które pozwalają nam zgłębić sytuację, odpowiednio na nią zareagować i powrócić do stanu równowagi.

Niezależnie od tego, czy postrzegamy je jako pozytywne bądź negatywne (ocena własnych emocji wiele mówi o nas samych), wszystkie są potrzebne i zbawienne. Co ważne, pozwalają nam rozwijać swoje umiejętności społeczne i umożliwiają integrację z innymi ludźmi. Dzięki emocjom możemy się komunikować, wchodzić w interakcje z otoczeniem, żyć w zgodzie z innymi i zaspokajać swoje fundamentalne potrzeby.
Trudno nie zgodzić się z tym, że emocje są użyteczne. To nie one stanowią więc problem, tylko sposób ich przeżywania.

Stres, niepokój, nadwrażliwość...

Dziecko, które nie wyraża emocji, daje większy powód do niepokoju niż takie, z którego emocje wprost się wylewają. Ujawnianie przez dziecko dręczących je lęków i obaw nie oznacza, że dzieje się z nim coś złego! Wręcz przeciwnie! Tego rodzaju otwartość cechuje dzieci, które nie krępują się wyrażać własnych uczuć.
Niektóre maluchy są bardziej emocjonalne, empatyczne i wrażliwe niż inne. Dzieci o zwiększonych potrzebach (HNB – high need babys), dzieci-zebry (zbyt inteligentne, aby mogły być szczęśliwe), dzieci o dużym potencjale emocjonalnym (nadwrażliwcy)... Rozwinięte zdolności emocjonalne, charakteryzujące wszystkie te dzieci, nie są patologią, tylko specyfiką, osobliwością, która ma wiele zalet, ale wymaga zrozumienia i prawidłowego wspierania

Fot. StockSnap

eprasa.pl 3fecbd57ca

Zdolność do panowania nad emocjami rozwija się stopniowo. Dziecko musi najpierw nauczyć się emocje rozpoznawać, nazywać i wyrażać, a także – rozumieć sytuacje, które je wywołują

przez otoczenie. Holistyczna metoda 3D okaże się w tym przypadku bardzo pomocna (więcej o metodzie 3D: www.hypersensibles.com).
Stres, definiowany jako stan adaptacyjny w obliczu bodźca wywołującego reakcję organizmu (dotyczy to także reakcji o charakterze emocjonalnym), może być pozytywnym (eustres) lub negatywnym (distres) motorem działania. Jednak przez nadużycie językowe, mówiąc o stresie, zazwyczaj odnosimy się do jego negatywnej strony: lęku, niepokoju, czasem zdenerwowania lub rozdrażnienia... Należy zatem przyjrzeć się bliżej temu, co kryje się za tym słowem. Niepokój jest powiązany z uczuciem niepewności, strachu i mniej lub bardziej świadomej obawy przed zagrożeniami i problemami, które mogą nadejść, a tym samym generuje wewnętrzne napięcie. Podobnie jak strach jest użyteczny, gdy zwraca uwagę na realne zagrożenia lub ryzykowne sytuacje. Jeśli jednak utrzymuje się przez dłuższy czas (ponad 6 miesięcy) lub staje się niekontrolowany i nieproporcjonalny do rzeczywistości, zaczynamy mówić o zaburzeniach lękowych.
Powróćmy jednak do dzieci. Każda emocja powinna być przejściowa. Jeśli trwa długo i generuje przewlekły niepokój, zaleca się konsultację z psychiatrą dziecięcym lub psychologiem, aby zrozumieć, co się dzieje i pomóc dziecku odzyskać wewnętrzną równowagę.

Pomóż dziecku w rozwijaniu umiejętności emocjonalnych

Tak jak dziecko uczy się samodzielnie jeść, chodzić, mówić, liczyć i czytać, tak samo powinno w miarę rozwoju nauczyć się radzić sobie z emocjami. A wychowawcy, rodzice i dziadkowie powinni mu w tym pomagać, podobnie jak robią to w przypadku rozwijania jego zdolności poznawczych i motorycznych.
Zdolność do panowania nad emocjami rozwija się stopniowo: dziecko musi najpierw nauczyć się emocje rozpoznawać, nazywać i wyrażać, a także rozumieć sytuacje, które je wywołują. Z czasem pozwoli mu to na podejmowanie odpowiednich działań w celu rozwiązania problemu u źródła oraz na znalezienie sposobu na spokojniejsze przeżywanie każdego zdarzenia.

Fot. PublicDomain Pictures

eprasa.pl 3fecbd57ca

Bóle mięśniowo-szkieletowe bardzo często są przypisywane artretyzmowi. Tymczasem w rzeczywistości schorzenie to o wiele rzadziej, niż nam się wydaje, jest powodem tego typu dolegliwości. Co zatem za nie odpowiada i jak im przeciwdziałać?

Rozciągnij swój ból

To tylko kilka minut dziennie...

JOSEPH TIERI, DOKTOR OSTEOPATII

Oczywiście twój lekarz może skierować cię na badanie rezonansem magnetycznym, dzięki któremu odkryje, że masz artretyzm lub wysunięty dysk, który uciska nerwy, i będzie obwiniał ten problem zdrowotny za wystąpienie bólów mięśniowo-szkieletowych. Tymczasem studia przypadków wykazują, że na nagraniach z rezonansu magnetycznego uwidaczniane są zmiany zwyrodnieniowe stawów u pacjentów w średnim i starszym wieku, którzy nie doświadczają dolegliwości bólowych. Ból mięśni szkieletowych powiązany z wiekiem i wynikający z ucisku lub niewspółosiowości w stawach jest o wiele częstszym zjawiskiem niż artretyzm, ale nie da się jego przyczyn dostrzec na nagraniu z rezonansu. A to sprawia, że wielu pacjentów rozpoczyna leczenie lub nawet poddaje się zabiegowi chirurgicznemu, podczas gdy prawdziwą przyczyną bólu nie są ani przesunięte dyski, ani artretyzm.
Przyczyny dolegliwości bardzo często są związane ze złą postawą ciała i brakiem aktywności fizycznej. Zbyt rzadko używane stawy sztywnieją i są źródłem bólu, niezależnie od tego, czy chodzi o ramiona, biodra bądź plecy.

DOBRA WIADOMOŚĆ Wystarczy wykonywać zaledwie przez kilka minut dziennie ćwiczenia wzmacniające, rozciągające i zwiększające ruchomość stawów, by mięśnie były elastyczne, a stawy nasmarowane, i by ból trzymać na dystans. Postaraj się, aby tego rodzaju aktywność fizyczna stała się twoją codzienną rutyną, jeśli chcesz zapobiec dolegliwościom bólowym lub je złagodzić. Zapamiętaj: jeśli masz mniej niż 65 lat, wytrzymaj w każdej pozycji rozciągającej stawy i mięśnie 30 sekund, a jeśli jesteś w starszym wieku, staraj się wytrzymać 60 sekund. Większość korzyści przynosi pierwsze rozciągnięcie, więc jedno powtórzenie ćwiczenia wystarczy. Ale możesz wykonywać przedstawione ćwiczenia kilkakrotnie w ciągu dnia, kiedy tylko odczuwasz sztywność lub ściągnięcie mięśni pleców, szyi, bioder czy ramion.

- **Rozciąganie ramion i klatki piersiowej** To ćwiczenie jest jednym z najważniejszych (i najłatwiejszych), jakie możesz wykonywać, by poprawić postawę ciała w przypadku zgarbionych pleców, co jest problemem wielu osób.

CO ROBIĆ? Połóż się na plecach na podłodze (możesz rozłożyć matę do ćwiczeń). Twarz skieruj prosto w górę, ręce ułóż prostopadle do tułowia, z dłońmi skierowanymi ku górze. I to wszystko! Nawet jeśli wydaje ci się to niewiarygodne, to proste ćwiczenie rozciągające pozwala uwolnić się od przykurczu mięśni z przodu szyi i ramion oraz mięśni klatki piersiowej.

- **Rozciąganie szyi** W tym przypadku chodzi o to, aby dzięki stretchingowi zmniejszyć napięcie mięśni spowodowane nadmiernym wysunięciem głowy do przodu, za co często odpowiada nieprawidłowa pozycja ciała, przyjmowana na przykład w czasie prowadzenia samochodu lub pisania na komputerze. Proponowane ćwiczenie rozciąga szyję, stwarzając miejsce dla dysków, co zmniejsza prawdopodobieństwo przepukliny kręgosłupa, określanej też jako wypadnięcie dysku.

CO ROBIĆ? Rozpocznij ćwiczenie od ułożenia się na plecach, na łóżku lub na rozłożonej na podłodze macie (ta w kształcie klina może zapewnić większy komfort osobom w starszym wieku). Pozwól mięśniom głowy i szyi zrelaksować się, nie napinaj ich przez kilka sekund. Następnie wsuń palce obu dłoni pod kark w taki sposób, by zetknęły się opuszkami, po czym przesuń dłonie ku podstawie głowy. Teraz unieś palce ku górze i uciśnij szyję u podstawy czaszki. Powinno to wywołać uczucie rozluźnienia mięśni szyi, jakby uległa ona rozciągnięciu. Zapamiętaj: ćwiczenie to może wymuszać lekkie pochylenie

eprasa.pl 3fecbd57ca

głowy do przodu, nie powinno jednak powodować podniesienia jej z łóżka czy maty do ćwiczeń.

- **Rozciąganie mięśni biodrowo-lędźwiowych** Choć to jedne z najważniejszych mięśni, tak naprawdę niewiele osób w pełni rozumie ich znaczenie – łączą one kręgosłup z kością udową, a także współpracują z innymi mięśniami przy stabilizacji dolnego odcinka kręgosłupa i wspierają prawidłową postawę całego ciała. Mięśnie te zwykle słabną z wiekiem i wskutek braku aktywności fizycznej, co prowadzi do bólu dolnego odcinka pleców i bioder oraz do złej postawy ciała.

CO ROBIĆ? Rozpocznij ćwiczenie w pozycji leżącej na brzuchu (możesz rozłożyć na podłodze matę do ćwiczeń). Oprzyj czoło na skrzyżowanych dłoniach (ułóż je grzbietem do góry). Rozluźnij mięśnie brzucha i zwróć uwagę na to, jak naturalnie układa się wtedy odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Dla wielu starszych pacjentów taka pozycja to już wystarczający stretching – jeśli tak jest również w twoim przypadku, powtarzaj to ćwiczenie przez 1–2 tygodnie. Kiedy uznasz, że możesz wykonać następny krok, zainteresuj się pozycją Sfinksa. Przyjmij pozycję wyjściową, czyli ułóż się na brzuchu, i powoli unieś tułów na rękach zgiętych w łokciach lub oprzyj się na przedramionach (pozycja węża). Pamiętaj, by podczas rozciągania mięśni lędźwiowych rozluźnić mięśnie brzucha – jest to ważniejsze niż dążenie do tego, by jak najwyżej unieść tułów.

- **Rozciąganie mięśni gruszkowatych** Są to niewielkie mięśnie biegnące od miednicy mniejszej ku kościom udowym, odpowiadające m.in. za rotację i stabilizację stawu biodrowego. Asymetria w tym obszarze ciała jest częstym problemem u kierowców (powstaje wskutek wieloletniego prowadzenia samochodu, wymagającego nieustannego trzymania stopy na pedale gazu). Może ją również spowodować krzyżowanie nóg zawsze w ten sam sposób czy spanie każdej nocy w tej samej pozycji. W rezultacie pojawia się ból biodra i lędźwi.

CO ROBIĆ? Usiądź na krześle, obie stopy oprzyj na podłodze. Teraz załóż prawą nogę na lewą tak, by kostka prawej nogi opierała się na udzie lewej, nieco powyżej kolana. Pamiętając o tym, że plecy powinny być wyprostowane, pochylaj się powoli do przodu, aż poczujesz rozciągnięcie mięśni prawego uda i pośladka. Powtórz ćwiczenie, ale tym razem załóż lewą nogę na prawą.

Na pewno pomoże ci joga

W Kolumbii Brytyjskiej, najdalej wysuniętej na zachód prowincji Kanady, przeprowadzono na University of British Columbia metaanalizę badań poświęconych skuteczności jogi w usuwaniu przewlekłego bólu kręgosłupa. Naukowców zmobilizowały do tej pracy ponure statystki, z których wynika, że aż 20% dorosłych Kanadyjczyków w wieku produkcyjnym odczuwa tego typu dolegliwości. Pomimo szerokiej gamy dostępnych opcji leczenia farmakologicznego i chirurgicznego, wielu pacjentów po zakończeniu terapii nadal odczuwa silny ból. Wytyczne American College of Physicians i American Pain Society sugerują tymczasem, by wtedy, gdy ból pleców nie ustępuje po standardowej terapii farmakologicznej, rozważyć leczenie niefarmakologiczne. Postępuje tak około 40% Kanadyjczyków. Ich zainteresowaniem cieszą się takie techniki jak masaż, refleksologia i akupunktura. Także joga jest coraz częściej postrzegana w tym kraju jako alternatywa w leczeniu chorób przewlekłych, w tym chronicznego bólu. I słusznie, ponieważ metaanaliza wykazała, że również w przypadku pacjentów z bólem pleców może ona zwiększyć siłę mięśni i stawów oraz uelastycznić kręgosłup. Okazuje się ponadto, że zajęcia grupowe zapewniają pacjentom poczucie przynależności i są źródłem emocjonalnego wsparcia, co pozytywnie wpływa na efektywność każdego rodzaju terapii. Źródło: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805350/

Joseph Tieri, doktor osteopatii, profesor nadzwyczajny w Touro College of Osteopathic Medicine w Middletown, stan Nowy York, i współwłaściciel Stone Ridge Healing Arts w Stone Ridge, również w stanie Nowy Jork. Dr Tieri jest autorem popularnych w USA książek: „End Everyday Pain for 50" i „A 10-Minute-a-Day Program of Stretching, Strengthening and Movement to Break the Grip of Pain"; EndEverydayPain.com

Fot. Sarajobling

eprasa.pl 3fecbd57ca

TO WARTO WIEDZIEĆ!

Starasz się schudnąć? Jest na to prosty sposób!

Zmień drugie śniadanie w swój główny posiłek i jedz mniej na obiad. To właśnie sugerują irańscy naukowcy, na podstawie badania, którego wyniki zostały niedawno opublikowane na łamach „American Journal of Clinical Nutrition". W sumie 69 zdrowych ochotniczek z nadwagą lub umiarkowaną otyłością wzięło udział w klinicznym programie zmniejszenia masy ciała; połowa z nich miała zmienić drugie śniadanie w swój główny posiłek, a pozostałe nadal miały tak traktować obiad. Wszystkie uczestniczki badania same wybierały to, co jadły, ale przestrzegały zaleceń dietetyków i zachęcano je do ćwiczeń. Chociaż nie odnotowano między grupami znaczącej różnicy w podaży kalorii czy składników ożywczych, po 12 tygodniach kobiety z grupy „powiększonego śniadania" schudły średnio o 1,5 kg więcej niż grupa „obiadowa" (odpowiednio 5,6 kg i 4,3 kg). U ochotniczek z pierwszej grupy odnotowano też większą wrażliwość na insulinę. Potrzebne będą dodatkowe badania, by ustalić, czy wyniki te utrzymują się w dłuższym czasie.

Witamina D zapobiega atakom astmy

Jeśli chorujesz na astmę, suplementy z witaminą D przyjmowane wraz z lekami pomogą ci uniknąć jej ataków. To opinia specjalistów z Instytutu Cochrane, którzy przeanalizowali 9 badań klinicznych z udziałem dorosłych i dzieci, spośród których większość miała umiarkowane objawy choroby. Nie tylko okazało się, że osoby, które przyjmowały suplementy, miały mniej ataków astmy niż grupa przyjmująca placebo, ale też stwierdzono, że obniżyło się u nich o 30% ryzyko ataków wymagających przyjęcia sterydów, a ryzyko ataków wymagających hospitalizacji – nawet o 60%. Nie udało się jednak powiązać witaminy D z poprawą pracy płuc czy złagodzeniem „zwykłych" objawów astmy. Nie wiadomo też, jaka dawka jest optymalna dla chorych (te wymienione w badaniach wynosiły od 400 j.m. do 4000 j.m. dziennie) ani jak początkowy poziom tej witaminy u ochotników wpływał na wyniki badania. Ponadto korzyści z takiej terapii były widoczne głównie u dorosłych, tak więc potrzebne będą kolejne badania, zwłaszcza nad astmą dziecięcą.

Pomidory nie lubią lodówki

Zastanawialiście się kiedykolwiek, dlaczego przechowywane w lodówce pomidory tracą smak? Nowe badanie opublikowane na łamach czasopisma PNAS ujawniło, że przechowywanie pomidorów w temperaturze poniżej 12 st. C redukuje ekspresję kilku genów zaangażowanych w syntezę substancji odpowiedzialnych za smak – w rezultacie owoce stają się bardziej wodniste. Badacze chłodzili pomidory należące do kilku odmian przez 1–7 dni. Im dłużej warzywa były przechowywane w niskiej tempera-

turze, tym bardziej traciły substancje smakowe. Po 7 dniach w chłodzie składniki odpowiedzialne za smak były zredukowane aż o dwie trzecie; późniejsze przechowywanie warzyw w temperaturze pokojowej nie przywróciło pierwotnego stężenia wspomnianych substancji. Panel konsumencki ocenił schłodzone wcześniej pomidory (po 1 dniu w temperaturze pokojowej) jako zdecydowanie zbyt mało wyraziste względem tych, które nie były w ogóle chłodzone. Co ciekawe, zawartość cukrów i kwasów w pomidorach nie uległa zmianie mimo przechowywania ich w lodówce.

Nie tylko leki wzmacniają kości

Nawet jeśli przyjmujesz leki na osteoporozę, nadal pamiętaj o nawykach dobrych dla kości. O ile leki zmniejszają ryzyko złamania, o tyle nie eliminują go całkowicie, jak zauważono na łamach czasopisma „Bone" w podsumowaniu badania z udziałem 7,4 tys. kobiet w wieku 50 lat i starszych, które przyjmowały doustnie bisfosfoniany (najpopularniejsze leki na osteoporozę) przez co najmniej 2 lata. Pomimo terapii jedna trzecia pań wciąż była w grupie podwyższonego ryzyka złamań powiązanych z osteoporozą, ponieważ nie poprawiła się u nich – albo wręcz pogorszyła – gęstość kości lub doświadczyły złamania podczas farmakoterapii. Dlatego znaczenie ma również zdrowy styl życia, obejmujący rzucenie palenia, ćwiczenia z obciążeniem, przyjmowanie zalecanych dawek wapnia (przynajmniej 1500 mg dziennie dla kobiet po menopauzie i osób w wieku podeszłym) oraz witaminy D (w Polsce to 800–2000 j.m. dziennie), a także podejmowanie działań zmniejszających ryzyko upadku, w tym usuwanie przeszkód i poprawianie oświetlenia w domu oraz używanie lasek i innych pomocnych przyrządów, jeżeli zachodzi taka potrzeba.

Fot. pexels Fot. Sponchia

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Nasz największy organ, czyli skóra, nie tylko stanowi zewnętrzną powłokę ciała, chroniącą organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, lecz również pełni funkcję... informatora o stanie naszego zdrowia. O czym konkretnie nas powiadamia?

Co skóra mówi o naszym zdrowiu

Poznaj oznaki ukrytej choroby

JEFFREY P. CALLEN, LEKARZ, UNIVERSITY OF LOUISVILLE, SCHOOL OF MEDICINE

Czerwona swędząca wysypka, małe żółte guzki, bardzo sucha skóra... Listę zmian skórnych można wydłużać bez końca. Ale czy wiedzieliście, że problem ze skórą nie zawsze tak naprawdę dotyczy skóry? Może ona informować nas o zaburzeniach w funkcjonowaniu organizmu, którymi powinien zająć się lekarz. Co więcej, niektóre zmiany skórne mogą wskazywać na podwyższone ryzyko wystąpienia określonych chorób (wykazano na przykład, że łuszczyca zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju chorób sercowo-naczyniowych). Warto o tym wiedzieć, by w razie potrzeby podjąć odpowiednie kroki.

Objawy zewnętrzne, choroba wewnętrzna

Oto choroby, którym często towarzyszą problemy skórne. Jeśli zauważysz u siebie którąkolwiek z wymienionych tutaj zmian skórnych, udaj się na badanie do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub dermatologa.

Choroby układu krążenia (CVD)

CVD (ang. *cardiovascular disease*) charakteryzują się zwężeniem lub zablokowaniem naczyń krwionośnych, które może doprowadzić do zawału serca lub udaru. W wielu przypadkach pierwszym rozpoznawalnym ich objawem jest ból w klatce piersiowej, zawał serca lub udar. Jednak na zwiększone ryzyko CVD może wskazywać też wiele zmian skórnych.

- **Żółte grudki na powiekach** Te woskowate narośle (znane jako kępki żółte) pojawiają się głównie na powiekach górnych. Mogą świadczyć o podwyższonym poziomie cholesterolu, który stanowi czynnik ryzyka chorób układu krążenia. W niektórych przypadkach zastosowanie leków obniżających cholesterol przyczynia się do ich zniknięcia.
- **Spuchnięte i swędzące nogi** U pacjentów z zastoinową niewydolnością serca nadmiar zgromadzonego w tkankach płynu często skutkuje obrzękiem nóg (opuchlizną). Jeśli choroba nie jest leczona, może wystąpić wyprysk grawitacyjny (*stasis dermatitis*), charakteryzujący się swędzeniem i zaczerwienieniem skóry. Leczenie wspierające pracę serca wraz z pończochami uciskowymi i stosowaniem miejscowym kortykosteroidów pomaga łagodzić objawy i zapobiegać ponownemu wystąpieniu problemu.

Cukrzyca

Przewlekła hiperglikemia, czyli utrzymujący się podwyższony poziom cukru (glukozy) we krwi, drastycznie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca, udaru, alzheimera i wielu innych schorzeń, takich jak niewydolność nerek, ślepota czy stopa cukrzycowa. Jednak miliony ludzi mają niezdiagnozowaną cukrzycę lub stan przedcukrzycowy (fazę wstępną tej choroby). Uważajcie na te zmiany skórne, które mogą sygnalizować problemy z kontrolowaniem poziomu cukru.

- **Żółtoczerwone guzki na ramionach i nogach** Znane są jako żółtaki wysiewne i mogą pojawić się w dowolnym miejscu na ciele, ale szczególnie często występują na pośladkach, barkach, ramionach i nogach. Wywołuje je bardzo wysoki poziom trójglicerydów, który często towarzyszy insulinooporności – zaburzeniu metabolicznemu, skutkującemu nadmiarem cukru we krwi i prowadzącemu do stanu przedcukrzycowego oraz cukrzycy. Po wdrożeniu leczenia poziom trójglicerydów często się normalizuje, a zmiany skórne ustępują.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C) Ta choroba, wywoływana przez wirus zapalenia wątroby typu C (HCV), który przenosi się przez krew, zwiększa ryzyko rozwoju marskości i nowotworu wątroby. Zastosowanie odpowiednich leków pomaga ją wyleczyć, tyle że w trzech przypadkach na cztery jej przebieg jest bezobjawowy. Wczesne sygnały wysyła nam czasem skóra.

Fot. nastya_gepp

eprasa.pl 3fecbd57ca

- **Delikatna, pokryta pęcherzami skóra na grzbietach dłoni** Ten problem może być objawem WZW C. Nosi nazwę porfirii skórnej późnej (*porphyria cutanea tarda*), a charakteryzuje się wrażliwością na światło słoneczne. Obserwowany również u alkoholików, może wystąpić jako skutek uboczny stosowania leków, zwłaszcza niesteroidowych leków przeciwzapalnych, takich jak aspiryna czy ibuprofen. Dobra wiadomość jest taka, że po skutecznym wdrożeniu leczenia WZW C problem skórny znika.
- **Czerwone tkliwe plamy na dolnych częściach nóg** Mogą one być spowodowane stanem zapalnym naczyń krwionośnych, który występuje u niektórych osób z WZW C. Podobnie jak porfiria skórna późna objaw ten ustępuje po wyleczeniu zapalenia wątroby.

Przewlekłe zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto) Ta choroba autoimmunologiczna jest jedną z najczęstszych przyczyn niedoczynności tarczycy – stanu, w którym gruczoł ten nie wytwarza wystarczającej ilości hormonów, potrzebnych do zachowania homeostazy organizmu. Liczbę Amerykanów cierpiących na tę chorobę szacuje się na 14 milionów – i większość z nich nie jest jej świadoma. Na alarm może uderzyć nasza skóra.

- **Suchość skóry** Niedoczynność tarczycy może powodować wiele objawów, łącznie z chronicznym zmęczeniem, bólem mięśni i stawów, depresją, ociężałością umysłową, obniżeniem libido, tyciem, zaparciami, zimnymi dłońmi i stopami, suchymi, szorstkimi włosami, a także – suchością skóry, która należy do najpowszechniejszych sygnałów ostrzegawczych.
- **Wypadanie brwi** To częsty objaw niedoczynności tarczycy. Wypadanie brwi powinno ulec zahamowaniu w następstwie terapii usuwającej zaburzenia czynności tarczycy.

Problemy skórne powiązane z chorobą Hashimoto, dotykającą głównie kobiety w średnim wieku, ustępują zwykle po zastosowaniu odpowiedniego leczenia niedoczynności tarczycy

Po wdrożeniu standardowego leczenia niedoczynności tarczycy (przyjmowanie hormonów tarczycy) problemy skórne zwykle ustępują.

Ryzyko związane z problemami skórnymi

Jeśli dotyczy nas jeden z przedstawionych problemów skórnych, powinniśmy być świadomi ewentualnych zagrożeń zdrowotnych, jakie są z nim związane, by jak najszybciej podjąć odpowiednie leczenie.

Łuszczyca Ta autoimmunologiczna choroba zapalna atakuje komórki skóry, co powoduje pojawianie się na jej powierzchni srebrzystych łusek oraz uwypuklonych czerwonych plam, które mogą być bolesne i swędzące. Stan zapalny związany z łuszczycą może zwiększać ryzyko nadciśnienia, ataku serca, udaru, choroby tętnic obwodowych (słabego krążenia w nogach) i cukrzycy.

CO ROBIĆ? Standardowe leczenie łuszczycy obejmuje leki, takie jak sterydy, a także terapię światłem i przeciwdziałanie stresowi. Choć istnieją dowody na to, że prawidłowe leczenie łuszczycy może zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, warto oszacować wraz z lekarzem prawdopodobieństwo ich wystąpienia, by podjąć dodatkowe kroki, takie jak zmniejszenie masy ciała, regularne wykonywanie ćwiczeń, rzucenie palenia. Lekarz może również w razie potrzeby przepisać leki kontrolujące czynniki ryzyka chorób układu krążenia, w tym nadciśnienie tętnicze i podwyższony poziom cholesterolu.

Toczeń To potoczna nazwa tocznia rumieniowatego układowego (TRU, ang. systemic lupus erythematosus – SLE), zaliczanego do chorób autoimmunologicznych. W przypadku tocznia układ odpornościowy atakuje różne tkanki i organy, w tym skórę. U pacjentów z TRU często pojawia się na obu policzkach czerwona wysypka w kształcie skrzydeł motyla. Mogą wystąpić też inne zmiany skórne, których stan pogarsza się po wystawieniu na słońce.

W przypadku osób z toczniem zwiększa się prawdopodobieństwo rozwoju chorób serca, nerek i kości, a także zachorowania na nowotwór i wystąpienia udaru.

CO ROBIĆ? Jeśli cierpisz na toczeń, musisz z lekarzem stworzyć plan zminimalizowania ryzyka zachorowania na inne choroby. Elementy takiego planu powinny obejmować utrzymywanie ciśnienia krwi i cholesterolu na odpowiednim poziomie, za pomocą sposobów związanych ze stylem życia (dieta, regularna aktywność fizyczna) i ewentualnie leków, a także systematyczne przeprowadzanie badań kontrolnych w celu wykluczenia nowotworu i sprawdzenia stanu nerek oraz gęstości mineralnej kości.

Jeffrey P. Callen, lekarz, profesor medycyny i szef wydziału dermatologii w School of Medicine, Uniwersity of Louisville w stanie Kentucky. Jest współwydawcą książki „Dermatological Signs of Systemic Disease", autorem lub współautorem ponad 400 publikacji naukowych i laureatem nagrody Master Dermatologist Award, przyznawanej przez Amerykańską Akademię Dermatologii

Fot. wilkernet

eprasa.pl 3fecbd57ca

Gdy dopada nas przeziębienie, jednym z bardziej uciążliwych objawów jest kaszel. Biegniemy wtedy do apteki, aby zaopatrzyć się w jakiś rzekomo skuteczny preparat, najczęściej znany z reklamy. Czy to ma sens?

Poznaj naturalne środki na kaszel, które działają lepiej niż leki

GUSTAVO FERRER, LEKARZ, PULMONOLOG Z PRYWATNĄ PRAKTYKĄ W WESTON (FLORYDA)

Od tego widoku może zakręcić się w głowie – setki pudełek i buteleczek zapełniające apteczne półki są obietnicą szybkiego wyleczenia cię z kaszlu... I pewnie jeszcze z przekrwienia klatki piersiowej, flegmy w gardle, kataru i innych powiązanych z przeziębieniem objawów. Amerykanie wydają rocznie miliardy dolarów (a Polacy miliardy złotych) na leki bez recepty, mające pomóc w przypadku problemów z drogami oddechowymi. Chodzi przede wszystkim o preparaty na kaszel, leki zmniejszające przekrwienie i środki przeciwhistaminowe. Kaszel jest również jednym z głównych powodów wizyt u lekarza.

A teraz niespodzianka. W większości przypadków wizyta u lekarza jest zbędna. Dlaczego? Otóż kaszel towarzyszący grypie czy przeziębieniu mija samoistnie w ciągu kilku dni i nie wymaga interwencji lekarza. Czasem jednak nie chce minąć przez 2–3 tygodnie, sięgasz więc po coś, co przyniesie ci ulgę...

A TERAZ REWELACJA Większość leków, które można nabyć bez recepty, czyli tzw. OTC (ang. over the counter), nie działa! W 2006 r. American College of Chest Physicians uznał, że brakuje dowodów na efektywność zdecydowanej większości dostępnych w aptekach leków na kaszel. Przygotowany w 2014 r. przez organizację Cochrane przegląd 29 badań klinicznych, w których wzięło udział prawie 5 tys. ochotników, zawiera taką samą konkluzję. Ale tego rodzaju leki są intensywnie reklamowane, dlatego... ludzie je kupują.

Biorąc jednak pod uwagę to, że wiele osób deklaruje, iż kupione bez recepty środki na kaszel im pomogły, nie martw się, jeśli już w nie zainwestowałeś. Niektóre preparaty OTC naprawdę przynoszą ulgę w kaszlu, chociaż nie w taki sposób, jak się spodziewasz. Naturalne leki są jeszcze lepsze, ponieważ zawierają składniki, które są jednocześnie efektywne i bezpieczne.

Te leki OTC mogą pomóc

W 9 przypadkach na 10 ostry kaszl zaostrza się z powodu flegmy w gardle – tej denerwującej wydzieliny, spływającej po tylnej ścianie gardła. Oto leki OTC, które zmniejszają jej wytwarzanie i pozwalają zapanować nad sytuacją.

- **Leki przeciwhistaminowe**
  Loratadyna, feksofenadyna, cetyryzyna i difenhydramina blokują wyrzut histaminy, związku chemicznego, którego obecność zwiększa wytwarzanie wydzieliny. Wymienione leki wysuszają śluz i zmniejszają jego wydzielanie w nosie – nawet jeśli nie masz alergii. Ale uwaga, działaniem ubocznym może być zatrzymanie wody w organizmie. Unikaj tych leków, jeżeli cierpisz na jaskrę, stwierdzono u ciebie powiększenie prostaty lub przyjmujesz diuretyki. Ponadto leki przeciwhistaminowe

Fot. RitaE

eprasa.pl 3fecbd57ca

starszej generacji mogą niekiedy wywoływać senność. **Moja rada:** przyjmuj połowę zalecanej dawki nie dłużej niż przez tydzień.

- **Sprej do nosa z roztworem soli** Sól i woda – nie ma bardziej naturalnych środków na zatkany nos, to niezaprzeczalny fakt. Wprowadzenie tej mieszanki do kanałów nosowych bardzo szybko przynosi ulgę i – co najważniejsze – ułatwia oddychanie, a także chroni przed zaostrzeniem się innych objawów powiązanych z zatkanym nosem. Używaj spreju, w którym występują tylko te 2 składniki! Unikaj sprejów zawierających oksymetazolinę, fenylefrynę czy ksylometazolin, ponieważ ich odstawienie zwykle powoduje ponowne zatkanie nosa.

Preparaty na kaszel, których lepiej unikać

Środki hamujące kaszel Często ich składnikiem jest dekstrometorfan (DXM), wprowadzony na rynek 60 lat temu. Można go znaleźć w popularnych lekach, tymczasem brakuje dowodów na jego skuteczność. Co więcej, leki zawierające DXM wywołują niekiedy stany podobne do tych, w jakie wprowadzają ludzi narkotyki, zwłaszcza jeśli stosuje się je w dużych ilościach, a to może prowadzić do uzależnienia.

Środki wykrztuśne Zawierają gwajafenezynę, substancję aktywną, która nie wywołuje wspomnianych wyżej objawów, ale wciąż nie ma dowodów na jej skuteczność.

Leki kombinowane Większość środków dostępnych bez recepty łączy kilka składników, by leczyć szerszy wachlarz objawów (na przykład DXM, gwajafenezynę, związki przeciwhistaminowe plus paracetamol). Taka „specjalność szefa kuchni" to zły pomysł – leczysz nią objawy, których nie masz, substancjami, których nie potrzebujesz. A co w tym szkodliwego? Przyjmijmy, że zażywasz paracetamol z powodu bólu głowy lub gorączki i nie masz świadomości, że jest on również składnikiem leku na kaszel, który także stosujesz... Możesz w ten sposób przekroczyć bezpieczną dzienną dawkę, co zwiększa prawdopodobieństwo uszkodzenia wątroby

Skuteczne naturalne leki

Oto naturalne sposoby przynoszące ulgę w przypadku kaszlu, które okażą się najlepszym wyborem również dla ciebie. Łagodzą podrażnienie gardła, zmniejszają ilość wydzieliny i wspomagają układ odpornościowy – w bezpieczny sposób. Przedstawiam moich ulubieńców.

- **Gorący napój z cytryny i miodu manuka** Na pewno słyszeliście o połączeniu miodu i cytryny, które jednocześnie łagodzi kaszel i skutecznie usuwa wydzielinę. Można jeszcze bardziej zwiększyć jego efektywność, używając miodu manuka, specjalnego produktu z Nowej Zelandii, który wykazuje silne działanie przeciwdrobnoustrojowe, a więc chroni przed odpowiadającymi za przeziębienie wirusami. Zmieszaj jedną łyżkę stołową miodu z sokiem z połowy cytryny i dodaj do szklanki ze świeżo zagotowaną wodą. Dla optymalnych korzyści pij napój tuż przed snem, kiedy kaszel najczęściej się nasila, i rano.
- **Gorzka czekolada** Większość osób nie orientuje się, że jeden z ich ulubionych przysmaków, czekolada, jest również naturalnym środkiem przeciwkaszlowym – dzięki teobrominie, organicznemu związkowi chemicznemu, którego źródłem są ziarna kakaowca. Im ciemniejszy jest ten smakołyk, tym więcej teobrominy w nim występuje, dlatego sięgaj po czekoladę z zawartością kakao powyżej 65%. Jedz mały kawałek, 15–30 gramów, dwa lub trzy razy dziennie. **Uwaga:** czekolada zawiera kofeinę, nie spożywaj jej zatem wieczorem.
- **Sok z buraka lub ananasa** Oba są skuteczne, jeśli chodzi o walkę z kaszlem w przebiegu zapalenia oskrzeli. Oba wspomagają też rozszerzanie się oskrzeli i ułatwiają wykrztuszanie wydzieliny. Niezależnie od tego, który sok wybierzesz, pij mniej więcej pół szklanki dwa lub trzy razy dziennie. **Zapamiętaj:** jeżeli lekarz zalecił ci ograniczenie źródeł azotanów w diecie, unikaj soku z buraka.
- **Syrop z czarnego bzu** Można go kupić w sklepach ze zdrową żywnością, jest naturalnym remedium na przeziębienie, kaszel i grypę. Działa jak lek wykrztuśny i ma właściwości przeciwwirusowe i przeciwgrypowe. Pij ten sok zgodnie z zaleceniami na etykiecie, nie częściej niż 3 razy dziennie. Jeśli jego smak wyda ci się zbyt cierpki, rozcieńcz go wodą.

WAŻNE! Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli kaszel utrzymuje się dłużej niż trzy tygodnie lub towarzyszą mu takie objawy jak odkrztuszanie z krwią, znaczne skrócenie oddechu, ból w klatce piersiowej czy utrzymująca się gorączka.

Gustavo Ferrer, lekarz, pulmonolog z prywatną praktyką w Weston (Floryda). Jest autorem książki pt. „Cough Cures: The Complete Guide to the Best Natural Remedies and Over-the Counter Drugs for Acute and Chronic Coughs". Dr Ferrer dorastał na Kubie, w kulturze, która efektywnie wykorzystuje napary ziołowe i inne metody naturalne do zwalczania kaszlu i przeziębienia

eprasa.pl 3fecbd57ca

Choć konsekwencje tej choroby oczu, polegającej na uszkodzeniu plamki żółtej, czyli centralnej części siatkówki, są bardzo poważne, wiele osób zbyt późno podejmuje leczenie. Jak chronić wzrok?

Wszystko, co musisz wiedzieć o zwyrodnieniu plamki żółtej

MRINALI PATEL GUPTA, LEKARKA, ADIUNKT WYDZIAŁU OKULISTYKI W WEILL CORNELL MEDICINE, NOWY JORK

Naukowcy z Johns Hopkins University zadali uczestnikom badania pytanie, jak by się czuli, gdyby stracili wzrok. W odpowiedzi niemal połowa ankietowanych odpowiedziała, że to najgorsze, co mogłoby się im przytrafić, jeśli chodzi o zdrowie. Jak na ironię również połowa respondentów nic nie wiedziała na temat związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej (ang. age-related macular degeneration – AMD), głównej przyczyny ślepoty w Stanach Zjednoczonych.

Podstawowe informacje o zwyrodnieniu plamki żółtej

Słowo „wiek" w nazwie schorzenia nie oznacza w tym przypadku, że dotyczy ono wyłącznie osób w podeszłym wieku. Chodzi raczej o to, że zapadalność na tę chorobę wzrasta wraz z wiekiem. Dokładne przyczyny AMD nie są znane, ale zidentyfikowano niektóre czynniki ryzyka, takie jak wiek, płeć (kobiety chorują częściej niż mężczyźni) i rasa (przedstawiciele rasy białej są w większym stopniu narażeni na rozwój AMD niż przedstawiciele pozostałych ras). Do czynników ryzyka zalicza się też niebieskie oczy, otyłość i nadciśnienie. Najlepszym sposobem na zmniejszenie zagrożenia tą chorobą jest prowadzenie zdrowego stylu życia, a także niepalenie papierosów i stosowanie odżywczej diety.

Sucha i mokra postać AMD

Zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem to choroba bezpośrednio dotycząca centralnej części siatkówki, czyli plamki (nazywanej plamką żółtą), która odpowiada za ostre widzenie obserwowanych przedmiotów, czyli widzenie centralne (innymi słowy, umożliwia dostrzeganie szczegółów). Istnieją dwie odmiany AMD – sucha i mokra. Pierwsza z nich odpowiada za 90% przypadków związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej. We wczesnych stadiach sucha postać AMD może nie dawać żadnych objawów ze strony wzroku, dlatego dla postawienia diagnozy ważne są rutynowe badania oczu. W późniejszych stadiach choroby pacjenci często doświadczają subtelnych zmian lub zniekształceń w widzeniu centralnym, jak na przykład falowanie prostych linii lub wrażenie braku liter w zapisanych słowach. W bardziej zaawansowanych przypadkach suche AMD może także powodować znaczne pogorszenie wzroku, wpływające na jakość życia. Jednak generalnie ta postać choroby rozwija się powoli, zwykle przez wiele lat, a niektórzy pacjenci nigdy nie doznają utraty wzroku.
Mokra postać AMD charakteryzuje się nieprawidłowymi naczyniami krwionośnymi rozrastającymi się pod siatkówką i w jej obrębie. Z tych naczyń krwionośnych może wyciekać krew i płyn, które ograniczają zdolność widzenia i uszkadzają siatkówkę. Mokra postać AMD jest przyczyną większości przypadków związanej z AMD ślepoty i może postępować szybko.
Sucha postać AMD przechodzi niekiedy w postać mokrą, czyli wysiękową – prawdopodobieństwo, że nastąpi to w ciągu 5 lat, wynosi 14–20%. Początkowo nie wywołuje to żadnych objawów. Po pewnym czasie pacjenci mogą zauważać opisane powyżej subtelne zmiany widzenia. Może też jednak dojść do drastycznego pogorszenia wzroku lub pojawienia się dużego ciemnego obszaru w polu widzenia, zwłaszcza jeśli mokra postać zwyrodnienia plamki żółtej nie jest leczona.

Diagnoza AMD

Jako że większość osób z suchą postacią AMD może nie mieć objawów, ważne są regularne badania oczu w celu wykrycia wczesnych oznak choroby. Zwyrodnienie plamki żółtej może być zdiagnozowane podczas rutynowego badania oczu, przeprowadzanego przez okulistę lub optometrę. American Academy of Ophthalmology zaleca przeprowadzenie gruntownego badania oczu w wieku 40 lat (lub wcześniej, jeśli cierpimy na chorobę oczu bądź dotyczy nas ryzyko zachorowania

Fot. newarta

eprasa.pl 3fecbd57ca

Badania kliniczne wykazały, że doszklistkowe (w gałkę oczną) iniekcje leków blokujących VEGF, czyli czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego, poprawiają zdolność widzenia w przypadku mokrej postaci AMD

na taką chorobę), a następnie poddawanie się badaniu wzroku raz na rok lub – po ukończeniu 65 lat – dwa razy w roku. Jednakże w zależności od konkretnego przypadku lekarz może zalecić częstsze badania. Jeśli doświadczamy jakichkolwiek postępujących zmian widzenia (w ciągu kilku tygodni lub miesięcy), nie zwlekajmy z udaniem się na badanie do okulisty. A jeśli doświadczymy poważnej i nagłej utraty wzroku, skontaktujmy się ze specjalistą natychmiast, najlepiej tego samego dnia, by możliwe było jak najszybsze podjęcie decyzji odnośnie do sposobu leczenia, gdyby okazało się, że jest ono konieczne.

Leczenie suchej postaci AMD

Jeśli chodzi o suchą postać zwyrodnienia plamki żółtej, nie ma jeszcze leków na tę chorobę, ale można wdrożyć odpowiednie postępowanie zapobiegające jej progresji. Co możesz zrobić?

- **Prowadź zdrowy tryb życia** – nie pal i jedz odżywcze posiłki;
- **Badaj oczy raz lub dwa razy w roku** – warto skorzystać z OCT (ang. optical coherence tomography – optyczna tomografia koherencyjna), by ocenić progresję w zakresie przejścia suchej postaci AMD w mokrą. To nieinwazyjne badanie obrazowe pozwala na bardzo wczesnym etapie wykryć nieprawidłowe naczynia krwionośne w siatkówce, typowe dla mokrej formy AMD. Jest ono również narzędziem monitorowania mokrej postaci zwyrodnienia plamki żółtej.
- **Samodzielnie monitoruj stan swoich oczu** – pomocna okaże się siatka Amslera, będąca kwadratem o bokach 10 na 10 cm, podzielonym czarnymi liniami na mniejsze kwadraty (5 na 5 mm). Najlepiej korzystać z niej kilka razy w tygodniu, by sprawdzać, czy nie ma subtelnych zmian w widzeniu każdym okiem. Jeśli patrząc na siatkę, mamy wrażenie, że coś się w niej zmieniło, na przykład linie proste wydają się powyginane czy falujące lub część siatki zniknęła, powinniśmy skontaktować się ze specjalistą. Siatkę Amslera moża ściągnąć ze strony AmslerGrid.org, dostępne są również siatki w formie aplikacji na smartfona.

Ważne! W przypadku niektórych pacjentów dostarczanie do organizmu odpowiednich składników odżywczych może zapobiegać pogłębianiu się suchej postaci AMD. Specjalista doradzi, czy w twoim przypadku warto stosować odpowiednie suplementy diety, w tym witaminy.

Opinia naukowców Duże badanie kliniczne przeprowadzone przez National Institutes of Health wykazało, że w przypadku pacjentów z umiarkowanym lub zaawansowanym zwyrodnieniem plamki żółtej tylko w jednym oku, którzy przyjmowali kompleks przeciwutleniaczy składający się z 500 mg witaminy C, 400 j.m. witaminy E, 15 mg beta-karotenu, 80 mg cynku i 2 mg miedzi (znany jako formuła AREDS), zmniejszyło się prawdopodobieństwo progresji AMD.

Uwaga! Aktywni lub byli palacze powinni korzystać z kompleksu przeciwutleniaczy określanego jako AREDS2, który zawiera luteinę i zeaksantynę zamiast beta-karotenu – beta-karoten może u palaczy zwiększyć ryzyko rozwoju nowotworu płuc. Oba suplementy są dostępne w aptekach bez recepty.

Przełomowe zastrzyki

Wcześniej przeciętny pacjent z AMD szybko doznawał dużego pogorszenia wzroku (tracił zdolność odczytywania znaków z dwóch, a nawet trzech linii na tablicy okulistycznej w ciągu zaledwie dwóch lat). Ale wraz z pojawieniem się terapii anty-VEGF (ang. vascular endothelial growth factor – czynnik wzrostu śródbłonka naczyniowego) u mniej więcej połowy pacjentów wzrok można stabilizować lub poprawiać.

Szeroko zakrojone badania kliniczne wykazały, że doszklistkowe (w gałkę oczną) iniekcje leków blokujących VEGF, takich jak bewacyzumab i aflibercept, w dużym stopniu poprawiają zdolność widzenia w przypadku mokrej postaci AMD.

Zabieg przeprowadza się w gabinecie okulistycznym w znieczuleniu miejscowym. Jest on krótki i zwykle bezbolesny. Zastrzyki podaje się co miesiąc lub rzadziej, w zależności od stanu pacjenta. Niektórzy potrzebują terapii długoterminowej, podczas gdy inni mogą ją skrócić lub zarzucić, ale wymagają nadal monitorowania, gdyż często konieczne jest dodatkowe leczenie (gdy mokra postać AMD ponownie się uaktywni). Terapia pomaga kontrolować mokrą postać AMD, ale nie może choroby wyleczyć. Ryzyko związane z zastrzykami jest bardzo małe, ale obejmuje zaćmę, odwarstwienie siatkówki, krwawienie lub infekcję oraz stan zapalny oka.

Mrinali Patel Gupta, lekarka, specjalistka chorób siatkówki, adiunkt okulistyki w Weill Cornell Medicine w Nowym Jorku.
W związku z pracą nad AMD w National Eye Institute dr Gupta otrzymała stypendium badawcze od Howard Hughes Medical Institute. Wyniki prowadzonych przez nią badań są publikowane w renomowanych czasopismach specjalistycznych

Fot. DanielHannah

eprasa.pl 3fecbd57ca

ZAPYTAJ EKSPERTA

Co to jest Coconut Aminos?

Niedawno znajomi obdarowali mnie niezwykłym prezentem przywiezionym z wakacji, mianowicie sosem Coconut Aminos, wyjaśniając mi równocześnie, że teraz będę miała pod ręką coś, co może zastąpić sos sojowy. Czy rzeczywiście tak jest?

To przyprawa pochodząca z Filipin, reklamowana jako zdrowy, pozbawiony GMO zamiennik sosu sojowego. Wytwarza się ją z soku pozyskanego z pąków kwiatów palmy kokosowej, który poddaje się procesowi fermentacji z dodatkiem soli. Jak sugeruje nazwa produktu, Coconut Aminos ma zawierać szereg amikowasów, czyli „cegiełek" budujących białka.
Coconut Aminos przypomina sos sojowy pod względem koloru, konsystencji i wyrazistego smaku umami, przypisywanego zawartemu w nim kwasowi glutaminowemu. Od sosu sojowego odróżnia go delikatna słodka nuta, nie smakuje on jednak jak kokos. Jedna łyżka tej przyprawy zawiera 15 kcal.
Przewagę Coconut Aminos nad sosem sojowym stanowi dużo mniejsza zawartość sodu: 270 miligramów na łyżkę, podczas gdy w zwykłym sosie sojowym jest to około 900 miligramów, a w wariantach niskosodowych – od 400 do 600. Ale to i tak sporo (proszę jednak zauważyć, że Coconut Aminos wymienia jedną łyżeczkę jako wielkość porcji, podczas gdy standardowa wielkość porcji sosu sojowego to jedna łyżka).
Krytycy soi zachwalają Coconut Aminos jako lepszą alternatywę dla sosu sojowego, ponieważ ten pierwszy nie zawiera żadnego spośród „złych" związków chemicznych, występujących naturalnie w soi, takich jak na przykład kwas fitowy, który wprawdzie przejawia korzystne działanie (wiąże metale ciężkie, dzięki czemu zmniejsza ich wchłanianie w organizmie) i jest przeciwutleniaczem (redukuje wolne rodniki), ale też tworzy trwałe i nierozpuszczalne związki (sole) z żelazem, magnezem i cynkiem, przez co hamuje ich wchłanianie z pożywienia. Nie występują w nim również związki szkodliwe dla tarczycy. Nie zapominajmy jednak, że przetwarzanie soi w celu pozyskania sosu redukuje zawartość tych związków, sprawiając, że nie stanowią one problemu.
Jeśli zaś chodzi o dodawanie Coconut Aminos do potraw ze względu to, że ma niski indeks glikemiczny i zawiera tylko 3 gramy cukru na łyżkę, trzeba wyjaśnić, że nie jest to liczący się argument, ponieważ tej przyprawy nie używa się w ilości większej niż łyżeczka.

Nie dajmy się zwieść także innym twierdzeniom o właściwościach zdrowotnych Coconut Aminos: że może obniżyć ryzyko rozwoju chorób serca, cukrzycy czy raka, pomóc schudnąć, wzmocnić odporność czy wspomagać zdrowie psychiczne. Wszelkie korzyści zasugerowane w badaniach odnoszą się do spożywania kokosów lub oleju kokosowego, a nie Coconut Aminos. Nie istnieją żadne opublikowane badania na temat Coconut Aminos jako takiego.

NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Laurence Grayhills, stomatolożka, Master of Academy of General Dentistry, przewodnicząca Florida Academy of General Dentistry, dentystka praktykująca w Wellington na Florydzie

Steven Dayan, chirurg plastyczny twarzy z praktyką w Chicago, adiunkt kliniczny na University of Illinois w Chicago; DrDayan.com

Julie Golden-Robinson, dr n. med., badaczka specjalizująca się w odżywianiu i bezpieczeństwie żywności, North Dakota State University, Fargo

Deepak L. Bhatt, lekarz, mgr zdrowia publicznego, dyrektor programu interwencji sercowo-naczyniowych, Brigham and Women's Hospital, Boston

Melissa A. Lazar, lekarka, adiunkt i chirurg w Thomas Jefferson University Hospital, Filadelfia

Virginia Ramachandran, dr n. med., audiolożka, prof. nadzwyczajna i wykładowczyni nauk o komunikacji zmysłowej na Wayne State University, Detroit

Eric Ravussin, zastępca dyrektora wykonawczego ds. naukowych w Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, Luizjana

Niel Schultz, lekarz dermatolog, prowadzi prywatną praktykę w New York City

Fot. thetravelnook Fot. jonathanvalencia

eprasa.pl 3fecbd57ca

Co ze składnikami odżywczymi? Mimo że świeży sok kokosowy zawiera wiele witamin, minerałów, przeciwutleniaczy i nieco błonnika, nie jest jasne, ile czystego soku występuje w Coconut Aminos. Tak czy inaczej, raczej nie przyswoimy dużych ilości tych składników z niewielkich porcji, w jakich zazwyczaj tę przyprawę się stosuje.
Podsumowując: jeśli lubimy smak Coconut Aminos, możemy wykorzystywać tę przyprawę do doprawiania sosów, marynat i potraw smażonych. Kilka kropli dodanych np. do prażonej kukurydzy na pewno korzystnie wpłynie na jej smak. Spożyjemy mniej sodu, niż gdybyśmy użyli sosu sojowego – ale nie oczekujmy żadnych szczególnych korzyści zdrowotnych.

Uspokajanie nóg

Słyszałem o specjalnych opaskach na stopy, redukujących objawy zespołu niespokojnych nóg. Czy to naprawdę działa?

Fot. wangyanwei Fot. manbobo

Jest za wcześnie, by móc to stwierdzić. Badanie, przedstawione w czerwcu ubiegłego roku na łamach „Journal of the American Osteopathic Association", dostarczyło niewiele dowodów na korzyści, jakie mogłoby przynieść stosowanie jednej z takich opasek – jednak było ono wąsko zakrojone i niewystarczająco dobrze zaprojektowane. Zespół niespokojnych nóg (RLS – restless leg syndrome), na który cierpi w skali świata od 3,5 do 10 procent osób dorosłych, to zaburzenie neurologiczne cechujące się nieprzyjemnymi doznaniami w nogach, wymuszającymi poruszanie nimi. Chodzi o drętwienie, mrowienie czy silny ból, odczuwany głęboko wewnątrz nóg, często w nocy. Nie ma na to lekarstwa, a radzenie sobie z objawami może być frustrujące i bezowocne.
W ramach badania 30 osób z umiarkowanymi lub ciężkimi objawami RLS miało za zadanie zakładać regulowaną opaskę na obie stopy, gdy pojawiały się objawy. Urządzenie to wywiera nacisk precyzyjnie na dwa mięśnie stopy, mięsień odwodziciel palucha oraz mięsień zginacz krótki palucha. W ciągu 8-tygodniowego badania uczestnicy zgłaszali wyraźne zmniejszenie się objawów oraz poprawę jakości snu. Deklarowali też poprawę samopoczucia psychicznego. Badający spekulowali, że „nacisk na stopę spowodował reakcje w mózgu, które następnie rozluźniły mięśnie w nodze, prowadząc do zmniejszenia się objawów".
Jednakże z badaniem tym wiązało się kilka dużych problemów, między innymi to, że nie było w nim grupy kontrolnej, która wykluczyłaby efekt placebo, nie wiadomo również, czy wyniki nie zostały uwarunkowane, przynajmniej częściowo, naturalnym nasilaniem się i zmniejszaniem objawów RLS.
W 2007 r. w jeszcze mniejszym badaniu (objęto nim 10 osób), przeprowadzonym przez Walter Reed Army Medical Center i opublikowanym w czasopiśmie „Medicine", stwierdzono, że urządzenie uciskowe (takie, jakich używa się w celu zredukowania ryzyka zakrzepicy żył głębokich) podobnie wpłynęło na objawy RLS i poprawiło jakość życia badanych osób. Uczestnicy eksperymentu używali go codziennie, zakładając co najmniej na godzinę przed czasem, w którym zazwyczaj pojawiały się objawy.
Do najczęściej zalecanych sposobów radzenia sobie z RLS należą: zmniejszenie spożycia lub unikanie kofeiny i alkoholu, unikanie nikotyny, regularne wykonywanie ćwiczeń, stosowanie masażu i rozciąganie nóg oraz kąpiele ciepłe i zimne. Pomóc może również uzupełnienie niedoboru żelaza. Dostępnych jest kilka leków na receptę, w tym działających na neuroprzekaźniki w mózgu, ale często są one nieskuteczne i powodują wiele efektów ubocznych, w tym nudności, zawroty głowy i senność.

Podsumowując: sen ma ogromne znaczenie dla zdrowia, więc warto zadbać o jego jakość. Niestety badania nad opaskami na stopy i urządzeniami uciskowymi zostały przeprowadzone bez grupy kontrolnej, a więc nie do końca są przekonujące. Niemniej po konsultacji ze swoim lekarzem warto wypróbować je, jeśli inne sposoby niewiele pomagają, a nie chcemy brać leków. Proszę mieć jednak na uwadze, że niektóre opaski, w tym ta, której dotyczyło przedstawione przeze mnie na początku badanie, mają najczęściej wysoką cenę. Może więc warto zaopatrzyć się najpierw w mniej kosztowne skarpety i rękawy uciskowe (w cenie do 60 dolarów, czyli ok. 240 zł) lub nawet rajstopy uciskowe czy bandaż elastyczny. Czasami najprostsze rozwiązania okazują się najlepsze.

Czas i zdrowie to dwa cenne skarby, których nie rozpoznajemy i nie doceniamy, dopóki się nie wyczerpią
Denis Vaitley, amerykański pisarz i mówca motywacyjny

eprasa.pl 3fecbd57ca

PODDAĆ SIĘ? TO NIE DLA MNIE!

Świąd może być tak dokuczliwy, że pragniesz zedrzeć z siebie całą skórę, aby uwolnić się od tego dojmującego uczucia. Nie śpisz, nie jesz, a na myśl o włożeniu ubrania dostajesz mdłości. To tylko jedno z doświadczeń, z którym na co dzień zmagają się ludzie chorujący na atopowe zapalenie skóry (AZS).

TEKST **ANNA JAROSZ**

Wiele osób pomyśli – duża przesada. Trochę krostek na skórze i jakieś zaczerwienienia to przecież nic strasznego. Da się żyć. Owszem, da się, ale jest to życie obarczone codziennym cierpieniem, bólem fizycznym i psychicznym, a niekiedy także nienawiścią do swojego ciała. Katarzyna Jedynak na atopowe zapalenie skóry choruje ponad 18 lat.

– Zachorowałam pół roku po urodzeniu dziecka – mówi Kasia. – Choroba pojawiła się nagle, ale sądzę, że jej pierwsze symptomy wystąpiły u mnie już w dzieciństwie. Tyle tylko, że wówczas nikt nie przywiązywał wagi do występujących u mnie objawów. Na postawienie diagnozy czekałam ponad rok. Wędrowałam od lekarza do lekarza i każdy miał swoją wersję mojej choroby. Wreszcie trafiłam do lekarki, która wykonała odpowiednie badania i jednoznacznie stwierdziła, że cierpię na atopowe zapalenie skóry, czyli AZS.

Niepokorna skóra

– W tej chorobie najtrudniej jest pogodzić się z faktem, że niezależnie od tego, ile wysiłku i starań każdego dnia włożysz w pielęgnację skóry, ona i tak rządzi się swoimi prawami – mówi otwarcie Kasia. – Na początku moich zmagań z chorobą nie było skutecznych leków ani też odpowiednich środków do pielęgnacji skóry. To wszystko przekładało się na coraz gorszy jej stan. Niestety w Polsce nie ma programu opieki medycznej nad osobami zmagającymi się z atopią. Pacjent musi stale sam się obserwować i badać, na co i jak zareaguje. Problemem jest i to, że każdy atopik inaczej reaguje na leczenie, na stosowaną dietę czy kontakt z zanieczyszczonym powietrzem. Stosowanie sterydów zmniejsza świąd i poprawia stan skóry, ale to działa tylko chwilowo. Większość chorych ma poczucie bezsilności wobec choroby. To bardzo obciąża psychicznie, bo nie ma nadziei. Atopowe zapalenie skóry wpływa na wszystkie aspekty życia. Objawy choroby przyczyniają się do niskiej samooceny.

– Zawsze starałam się spychać na dalszy plan myślenie o AZS, ale to nie jest proste. Przecież widzisz w lustrze, jak wyglądasz, co „wyskakuje" na twojej skórze. Na szczęście dla mnie, zarówno wśród bliskich, jak i osób, z którymi pracowałam, byli ludzie, dla których wygląd mojej skóry nie był najważniejszy. Liczyło się to, jakim jestem człowiekiem i pracownikiem. Obecnie pracuję w dużej firmie budowlanej

eprasa.pl 3fecbd57ca

i też spotykam się z ogromną życzliwością szefów i kolegów. Jeśli potrzebuję wolnego dnia, nikt nie robi mi trudności. Ale to sytuacja wyjątkowa, ponieważ wiem, że wielu chorych nie znajduje zrozumienia wśród swoich pracodawców nawet wtedy, gdy objawy choroby bardzo się zaostrzają.

Decyduje psychika

Katarzyna jest silną osobą. Twardo stąpa po ziemi i nie załamuje się. Ale bywa różnie...

– Niekiedy wspominam czasy, gdy miałam 23–24 lata – wyznaje Kasia. – Byłam młodą mężatką, z malutkim dzieckiem i na początku drogi zawodowej. Zdarzało się wtedy, że wyglądałam jak żywa pochodnia. Skóra była tak zaogniona, że można było straszyć moim wyglądem. Wtedy przychodziły mi do głowy myśli, że to wszystko nie ma sensu, że może „coś" z tym trzeba zrobić, aby się wyzwolić. Nie raz chciałam, by mnie nie było. Na szczęście nie podjęłam w tym kierunku żadnych kroków, niemniej wśród chorych na AZS to pragnienie pojawia się często.

Kasia wzięła udział w badaniach klinicznych nowego leku biologicznego. Dzięki temu leczeniu nie odczuwała silnego świądu skóry, który jest jednym z najbardziej dokuczliwych objawów AZS.

– Doskonale pamiętam, co działo się ze mną, zanim zaczęłam przyjmować lek biologiczny – mówi Kasia. – Na świąd nie ma dobrego lekarstwa. W AZS świąd i ból skóry są tak dokuczliwe, że człowiek jest gotów zrobić wszystko, aby się ich pozbyć. Ja polewałam ciało gorącą wodą, bo to było mniej bolesne niż sam świąd. Pomagało na chwilę, ale nawet ta chwila bez świądu dawała wytchnienie. Oczywiście były też nieprzespane noce, frustracja, depresja. Prawdziwy emocjonalny rollercoaster. Nie wytrzymywałam sama ze sobą.

Psychika odgrywa ogromną rolę w naszym życiu, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Ja wiem, że gdy jestem wyciszona, zrelaksowana, stan mojej skóry się poprawia. A kiedy wpadam w dołek, jej stan się pogarsza. To błędne koło.

Bez obciążeń rodzinnych

Kasia jest szczęśliwa, że nie przekazała synowi atopowego zapalenia skóry. Zresztą w jej rodzinie nikt nie ma żadnych problemów skórnych. Choroba rozwinęła się po urodzeniu dziecka.

– Poród był bardzo ciężki – wyznaje Kasia. – Prawdę mówiąc, byłam jedną nogą na tamtym świecie. Wydaje mi się, że stres związany z porodem i fatalny stan zdrowia po nim doprowadziły do uaktywnienia się choroby, która pewnie od dawna we mnie siedziała. Zresztą z mediów społecznościowych wiem, że podobne doświadczenia mają także inni chorzy. Stres czy tragiczne doświadczenia

Nauczyłam się, że trzeba dać sobie fory. Nie wszystko musi być zrobione natychmiast i za wszelką cenę

Atopowe zapalenie skóry

To choroba przewlekła, nawrotowa i nieuleczalna. Bywa mylnie kojarzona z wysypką dziecięcą, tymczasem jest poważną dermatozą alergiczną występującą również u osób dorosłych. Do jej rozwoju dochodzi wskutek współdziałania czynników genetycznych i środowiskowych, uszkodzenia bariery skórnej i zaburzeń układu immunologicznego. Często u pacjentów z AZS występują również choroby towarzyszące, takie jak alergiczny nieżyt nosa (34%) i astma (20–35%), a u 15% osób z AZS dochodzi do wystąpienia klinicznych objawów alergii pokarmowej. Uważa się, że schorzenie to może dotyczyć 12–24% całej populacji Europy. Atopowe zapalenie skóry rozpoznawane jest zwykle we wczesnym dzieciństwie, u ponad połowy chorych pierwsze zmiany skórne pojawiają się w pierwszym roku życia.

W Polsce na AZS cierpi ok. 860 tys. osób, a 6,5% z nich ma postać ciężką. Mimo że zmiany widoczne są głównie na skórze (w postaci swędzących i zarazem bolesnych wyprysków, sączących się pęcherzyków czy ran, często ulegających wtórnemu zakażeniu bakteryjnemu), choruje całe ciało pacjenta. W okresach zaostrzenia objawów nie udaje się normalnie funkcjonować, pacjenci rezygnują z pracy i nie wychodzą z domu, bo wstydzą się swojego wyglądu. Wielu z nich ma depresję, a nawet myśli samobójcze. Są stygmatyzowani, gdyż choroba ta jest uważana za zakaźną, choć nie można się nią zarazić.

O tym, jak chorzy i ich opiekunowie postrzegają życie z tym schorzeniem, dowiadujemy się z raportu „Wpływ AZS na życie rodzinne i zawodowe", opracowanego przez Monikę Wyrzykowską, prezeskę Fundacji Alabaster, i Huberta Godziątkowskiego, prezesa Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych. Na pytania badaczy odpowiedziało 267 osób. Z ich odpowiedzi wynika m.in., że:

- 60% respondentów musiało dostosować własne życie zawodowe do choroby (swojej lub bliskiej osoby);
- 90% zadeklarowało, że podczas zaostrzeń choroby nie może wykonywać podstawowych czynności (sprzątać, prać, gotować, robić zakupów);
- 38% uważa, że życie całej rodziny jest podporządkowane chorobie, a atmosfera w domu bywa napięta i nie do zniesienia;
- 83% uważa, że AZS wpływa na ich życie rodzinne, a tylko 17% nie widzi takiego związku;
- 49% pytanych uważa, że występowanie AZS w rodzinie negatywnie wpłynęło na ich życie intymne;
- w ponad 65% gospodarstw domowych choroba była powodem kłótni rodzinnych;
- 55% pytanych wyznało, że nie zdecydowało się na posiadanie dziecka z obawy przed „przekazaniem" choroby potomkowi;
- 50% respondentów przyznaje, że cierpiało na depresję z powodu swojej choroby lub choroby dziecka. *(aj)*

eprasa.pl 3fecbd57ca

AZS – i co dalej?

Atopowe zapalenie skóry (AZS) to niezwykle absorbująca choroba, nieustannie należy kontrolować jej objawy i zapobiegać zaostrzeniom, by jakość życia była lepsza. Niestety jedynie 8,5% badanych pacjentów ocenia swoją terapię jako skuteczną.
Obecnie w przypadku AZS stosuje się głównie leczenie objawowe, z wykorzystaniem miejscowych glikokortykosteroidów (mGKS) lub miejscowych inhibitorów kalcyneuryny (mIK) oraz emolientów, których zadaniem jest poprawa czynności bariery naskórkowej. W średnio nasilonych i ciężkich postaciach AZS dołącza się fototerapię, a u pacjentów z najcięższymi postaciami AZS – leczenie immunosupresyjne. Niestety nie u wszystkich pacjentów takie postępowanie medyczne się sprawdza i nie zawsze jest skuteczne.
Przełomem w leczeniu AZS okazały się leki biologiczne. Jeden z nich, po długim oczekiwaniu i wielu staraniach towarzystw naukowych, lekarzy i organizacji pacjenckich, trafił 1 listopada 2021 roku na listę leków refundowanych. Jego skuteczność jest duża, a terapia w krótkim czasie pozwala złagodzić świąd i poprawić jakość snu, a tym samym przywrócić chorym radość życia. Miejmy nadzieję, że dostęp do tego rodzaju leczenia będzie dla nich prawdziwym wybawieniem. (*aj*)

sprawiają, że organizm jest bardzo osłabiony, a to dla niektórych z nas kończy się wybuchem choroby.
AZS to bardzo wymagająca choroba, która nawet na chwilę nie pozwala o sobie zapomnieć. Ważna jest nie tylko staranna pielęgnacja skóry, ale także dieta i to, w co się ubieramy.
– Wiele uwagi poświęcam odpowiedniemu komponowaniu posiłków – mówi Kasia. – Na początku choroby nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak ważna jest dieta. Być może moją czujność nieco uśpiło także to, że żadne testy nie ujawniły u mnie alergii na jakiekolwiek potrawy czy

Gdy dobrze się czuję, korzystam z życia, ale i daję z siebie sto procent

produkty. Zaczęłam obserwować swój organizm i sama doszłam do tego, co mi szkodzi. Staram się jeść zdrowo, unikać żywności przetworzonej, słodyczy, alkoholu, cytrusów. Nie mogę też jeść żółtego sera, bo nie tylko źle się po nim czuję, ale i skóra szybko daje znać, że to jej nie smakuje. Podobnie jest z odzieżą. Najchętniej wkładam białe, bawełniane koszulki. Unikam wełny i tkanin, które mogą podrażnić skórę. Skóra chorych na AZS jest o wiele cieńsza niż u osób zdrowych. Jest niezwykle wrażliwa i delikatna. W okresach zaostrzenia choroby czuję każdy najmniejszy paproszek na skórze, co nie jest przyjemnym doznaniem.

Za zakrętem jest prosta

Kasia to wojowniczka. Nawet jeśli choroba zmuszała ją do zgięcia karku, szybko stawiała jej czoło. Ogromną siłę dawał jej syn Bartek, który na początku potrzebował opieki i uwagi, ale w miarę dorastania stał się prawdziwą podporą i przyjacielem. Kasia przyznaje, że nie raz stawiał ją do pionu i nie pozwalał się poddać.
– Z pewnością moja choroba miała wpływ na syna – mówi Kasia. – Myślę, że dzięki temu jest bardzo empatyczny, potrafi zrozumieć sytuacje, w których znajdują się inni ludzie.
Kasia nie pozwoliła, by choroba ją zdominowała i odebrała jej chęć poznawania nowych rzeczy czy pozbawiła ciekawości świata i ludzi.
– Nie realizuję wszystkiego, o czym marzyłam czy myślałam – wyznaje. – Ale nauczyłam się inaczej patrzeć na to, co dzieje się wokół mnie. Nauczyłam się, że trzeba dać sobie fory. Nie wszystko musi być zrobione natychmiast i za wszelką cenę. Ważniejszy jest komfort psychiczny i zrozumienie, co jest istotne. Mam szczęście, bo otaczają mnie ludzie życzliwi, dobrzy i prawdziwi. To też dodaje sił do dalszych starań.
Dużym problemem, z którym borykają się chorzy na AZS, jest pielęgnacja skóry. Specjalistyczne kosmetyki, bez których trudno się obyć, są niezwykle drogie. Powinny być traktowane jak leki i podlegać przynajmniej częściowej refundacji. Tak jednak nie jest i pewnie nie będzie. Tymczasem na podstawowe kosmetyki do pielęgnacji skóry chorzy wydają miesięcznie około tysiąca złotych.
Kiedy terapia biologiczna przyniosła poprawę samopoczucia, Kasia zaczęła biegać. Niestety chora skóra nie lubi potu, więc musiała zrezygnować z tej formy aktywności fizycznej. Jej miejsce zajęła joga, która pozwala się wyciszyć i inaczej spojrzeć na świat.
– Nie mam wielkich marzeń – wyznaje Kasia. – Chciałabym być szczęśliwa i pragnę, by szczęśliwy był mój syn.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Oczywiście chciałabym też być zdrowa, jednak na to, jak na razie, nie ma szans. Ale nie dopuszczam do siebie myśli, że z powodu choroby jestem mniej wartościowym człowiekiem. Osobą, która musi rezygnować z życia. Nigdy nie czułam się odrzucona z powodu choroby, ale wielu chorych jest stygmatyzowanych zarówno w rodzinie, jak i w sytuacjach zawodowych. Zdrowi nie rozumieją, z czym się zmagamy. Ta choroba jest traktowana lekceważąco. A tak nie powinno być. W okresie zaostrzeń trudno nawet spojrzeć w lustro. Zmian, które są widoczne na skórze, nie da się ukryć pod makijażem. Jeśli ktoś nie jest wtajemniczony, patrząc na osobę z atopowym zapaleniem skóry, może pomyśleć, że jest strasznie zaniedbana, może nawet brudna. Dlatego AZS trzeba sobie poukładać w głowie. W jakimś sensie pogodzić się z sytuacją i ją zaakceptować. Gdy dobrze się czuję, korzystam z życia, ale i daję z siebie sto procent. Nie zawsze jest łatwo, jednak staram się panować nad swoją chorobą. Od dwóch lat jestem w nowym związku. Mój partner akceptuje mnie taką, jaka jestem. To też dodaje sił i wiary, że pomimo niedoskonałości można mnie kochać. Każdy na to zasługuje, niezależnie od tego, z czym się zmaga. Warto wierzyć, że życie nie musi być czarno-białe. Bywa trudno, czasem nawet bardzo trudno, ale gdy wprowadzimy do swojego świata trochę kolorów, jest łatwiej. Ze szczytu góry zawsze widać więcej niż u jej podnóża. ■

Wiem, że gdy jestem wyciszona, zrelaksowana, stan mojej skóry się poprawia

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt przy obciążeniu psychicznym i zmęczeniu.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 3fecbd57ca

Kto chce zadowolić cały świat?

Niektóre osoby pragną przychylić nieba rodzinie, znajomym, nawet współpracownikom... Czy taka postawa wobec otoczenia w ogóle ma sens?

Agnieszka Podolecka: Zastanówmy się, dlaczego ludzie odczuwają potrzebę zadowalania innych i kiedy ta potrzeba przestaje być czymś zdrowym.

Sylwia Wojtysiak: Na początek proponuję rozróżnić dwa rodzaje zadowalania innych. Część ludzi pragnie sprawiać przyjemność bliskim z miłości, nie czyni przy tym krzywdy sobie. Relacje, które tworzą, opierają się na wzajemności, na takiej wymianie, by wszyscy mogli się rozwijać i dojrzewać. Człowiek jest istotą społeczną, lubi być doceniany, przynależeć do grupy, w której czuje się dobrze, bezpiecznie. Zresztą potrzeba akceptacji i przynależności jest podstawową potrzebą, bez której nie można się rozwijać i trudno przetrwać. Gdy wzajemnie zaspokajamy swoje potrzeby, w miarę równomiernie dajemy i bierzemy, budujemy zdrowe relacje. Zadowalanie rodziny, przyjaciół czy nawet współpracowników, gdy i oni biorą pod uwagę nasze potrzeby, jest normalną formą współżycia społecznego. Niestety jest też duża liczba osób, dla których zadowalanie innych, także kosztem siebie, jest jedynym celem w życiu. Nie dokonują wymiany, jedynie dają. Takich ludzi możemy nazwać „zadowalaczami", osobami, które straciły z oczu siebie, zapomniały albo nawet nigdy nie odkryły, co jest dla nich ważne, co je cieszy i co się przyczynia do ich rozwoju, ponieważ zawsze skupiały się na cudzych potrzebach i na tym, aby je zaspokajać. I taka chęć zadowalania jest szkodliwa. Jak się okazuje, często dla obu stron. Dzieci, które są przez rodziców uszczęśliwiane na siłę, często nie mają szansy stać się samodzielne albo wyrastają na roszczeniowych dorosłych, uważających, że wszystko im się należy i że nie muszą dawać nic w zamian. Rodzice mogą też doprowadzić do sytuacji, w której dzieci zdecydowanie stawiają opór i wyznaczają granice. Wtedy „zadowalacze" mogą się poczuć rozczarowani i uznać dziecko za niewdzięczne. „Zadowalacze" powinni się liczyć z możliwością odrzucenia, bo ludzie nie muszą chcieć ich pomocy. Sytuacja, w której czujemy się dobrze tylko wtedy, gdy inni są zadowoleni, bo spełniliśmy ich oczekiwania albo wręcz je wyprzedziliśmy, dając więcej, niż oczekiwali, może być zatem niebezpieczna i dla „zadowalacza", i dla jego bliskich. Jest ona skutkiem patologicznego mechanizmu, bo nawet jeśli spełnianie oczekiwań innych wywołuje na początku dyskomfort, to po jakimś czasie przestaje się go odczuwać,

Fot. silviarita

eprasa.pl 3fecbd57ca

przestaje się zauważać, że coś sprawia nam przykrość. Człowiek zapomina, jakie ma potrzeby, wszystko w jego życiu jest zorganizowane tak, aby zadowalać innych.

AP: Znam taką sytuację: kobieta wychowała dzieci, które są już dorosłe i wyprowadziły się od niej, opiekowała się chorym mężem, potem matką, oboje umarli. Została w domu sama i wpadła w ciężką depresję, bo nie umie odnaleźć radości w byciu z samą sobą. Próbuje zmusić dzieci, aby wróciły do domu rodzinnego i dały jej wnuki, bo wtedy miałaby się kim zajmować. To strasznie smutne.

SW: Rzeczywiście smutne i brzmi jak klasyczny przykład „zadowalacza", człowieka, który nie kocha i nie lubi siebie, nie umie spędzać wartościowo czasu sam ze sobą. Co więcej, sens własnego życia widzi w tym, że jest potrzebny innym, a w konsekwencji bez innych żyć nie potrafi, bo wewnętrzny głos mu mówi, że bez nich niewiele znaczy. To bardzo złożony mechanizm. Niektórzy ludzie zajmują się innymi, aby nie zajmować się sobą. Wielu z nich ma depresję i nawet o tym nie wie. Poświęcając cały swój czas innym, odbierają go sobie, nie mają więc chwili na myślenie o własnym życiu i potrzebach ani na skonfrontowanie się ze swoimi lękami i problemami. Żyją cudzym życiem, odrzucając własne. Słysząc podziękowania od innych, poprawiają swoją samoocenę. Gdy zostają sami ze sobą, nie widzą w życiu sensu.

AP: Z czego wynika takie zachowanie?

SW: Z bardzo wielu uwarunkowań. Dzieci, które nigdy nie zostały wysłuchane, które musiały wychowywać młodsze rodzeństwo, zamiast się bawić, którym nie wolno było okazywać emocji, które miały się zajmować same sobą i nie mogły nikomu „zawracać głowy", w dorosłym życiu będą stawiały siebie na ostatnim miejscu, bo nie dostrzegą w sobie żadnej wartości. Będą określały siebie poprzez opinie innych ludzi i poprzez swoją przydatność dla innych. I nie będą potrafiły stawiać granic, realizować marzeń i zaspokajać swoich potrzeb. Często „zadowalaczami" są osoby współuzależnione, czyli takie, które wychowały się na przykład w rodzinie alkoholików albo są w związku z uzależnionym i muszą się podporządkowywać jego woli, aby nie wywołać jego gniewu i nie stać się obiektem działań odwetowych. „Zadowalacze" poświęcają się dla oprawcy, dopatrują się w tym poświęceniu sensu swojego istnienia. Nie są w stanie dostrzec, że na przykład odejście od takiej osoby byłoby początkiem lepszego życia. Są często ofiarami parentyfikacji, czyli odwrócenia ról w rodzinie. Zwłaszcza dziewczynki wychowuje się w Polsce tak, by nauczyły się opiekować innymi członkami rodziny, by były uprzejme, miłe i zdolne do poświęceń. Jeśli dziecko od najmłodszych lat jest wychowywane w ten sposób, że rozwija się w nim poczucie obowiązku zadowalania rodziców i innych członków rodziny, w dorosłym życiu nie będzie umiało stawiać siebie na pierwszym planie. Zazwyczaj ofiara parentyfikacji w ogóle nie potrafi zrozumieć, jak to jest być ważnym i mieć prawo do zaspokajania własnych potrzeb. Towarzyszy temu wiele różnych destrukcyjnych i głęboko ukrytych przekonań, między innymi takie, że cierpienie uszlachetnia, że trzeba nadstawiać drugi policzek, że należy się poświęcić dla dobra rodziny czy współpracowników. Osoby współuzależnione często myślą, że nie mają żadnych praw, że w życiu „trzeba nieść swój krzyż". Praca nad przekonaniami i odkrywanie ich źródeł odgrywa w tym przypadku zasadniczą rolę.

Potrzeba akceptacji i przynależności jest wpisana w naturę człowieka, bez jej zaspokojenia nie można się rozwijać i trudno przetrwać

AP: „Zadowalacze" często zapominają, kim są naprawdę i upodabniają się do otoczenia. Nie mówią tego, co myślą, nie robią tego, co im sprawia przyjemność, tylko podążają za otoczeniem.

SW: Tak, „zadowalacz" pójdzie na nudne przyjęcie, zamiast poczytać ciekawą książkę, bo tego się od niego oczekuje, bo tak wypada. Będzie się na tym przyjęciu nudzić, ale będzie też mieć poczucie dobrze spełnionego obowiązku. Pokaże się w takim świetle, w jakim chcą go widzieć inni... Jeśli ktoś pragnie odkryć, czy jest „zadowalaczem", powinien przyjrzeć się sobie i sprawdzić, czy rezygnuje ze swoich pomysłów i poglądów, by lepiej pasować do otoczenia. Widać to choćby podczas dyskusji. Jeśli człowiek nie ma odwagi, by wyrazić swoją opinię i zgadza się z innymi dla świętego spokoju, to znaczy, że powinien się nad sobą zastanowić. Zapytać siebie, dlaczego innym daje prawo do prezentacji własnych poglądów, a sobie go odmawia. Dlaczego się podporządkowuje. Co na tym zyskuje. A gdy odpowie sobie na te pytania, powinien sobie wyobrazić, jak by się poczuł, gdyby sytuacja była inna, gdyby zdobył się na odwagę powiedzenia tego, co myśli, pójścia tam, dokąd chce, a nie tam, gdzie wypada, ubrania się oryginalnie, a nie zgodnie z modą i obowiązującym kanonem. Czy wtedy poczułby się wolny, szczęśliwy? Co w ogóle oznacza dla niego wolność i szczęście?

Sylwia Wojtysiak
Certyfikowana psychoterapeutka, seksuolożka, pedagożka, specjalistka psychoterapii uzależnień, psychoterapeutka dzieci, młodzieży i rodzin. Kierowniczka m.in. Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży w Warszawie oraz Poradni Monar w Koninie. Metodyczka nauczania, superwizorka placówek oświatowych, trenerka i wykładowczyni. Prezeska Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Integratywnej, delegatka z ramienia PTPI w European Association for Psychotherapy oraz European Association for Integrative Psychotherapy. Autorka psychokinoterapii – terapeutycznej metody pracy z filmem

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

AP: Myślę, że nie wszyscy „zadowalacze" będą umieli odpowiedzieć sobie na te pytania.
SW: Zdarza się, że ludzie tak bardzo koncentrują się na zaspokajaniu oczekiwań otoczenia i zadowalaniu innych, że w konsekwencji nie mają już pojęcia, co ich cieszy. Wtedy, by to zmienić, by odkryć, czego pragną od życia, by odczuć radość z bycia sobą i by nauczyć się spędzania czasu z samym sobą, mogą skorzystać z psychoterapii.

AP: Na jakie zachowania i cechy charakteru należy zwrócić uwagę, aby odkryć, czy jesteśmy „zadowalaczami"?
SW: Warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Czy poświęcam tak dużo czasu innym dlatego, że sprawia mi to autentyczną radość, czy dlatego, że chcę wypełnić czas i nie być sam? Czy to, że nie mam chwili dla siebie, wynika z faktu, że dzieci są małe, chorowite, a ja łączę pracę zawodową z ich wychowywaniem, czy też robię wszystko sama, nie prosząc męża ani dziadków dzieci o pomoc, by przypadkiem nie pomyśleli, że nie daję sobie rady? Czy czytanie książek o rodzicielstwie sprawia mi przyjemność, czy czytam je po to, aby zadowolić rodzinę jeszcze bardziej? Czy odwiedzam codziennie starszych rodziców, bo rzeczywiście potrzebują opieki i sprawia mi przyjemność opiekowanie się nimi, czy też robię to mimo zmęczenia, aby przypadkiem się nie obrazili? Czy większość moich aktywności polega na zadowalaniu innych i czy to poświęcenie jest odwzajemnione. Czy potrafię odłożyć coś na później, odpocząć, poleniuchować, nabrać sił, czy też zawsze działam pełną parą, aby wszyscy wokół byli zadowoleni? Uczciwe odpowiedzenie sobie na te pytania, zrobienie bilansu dawania i brania, pomaga w nabraniu orientacji, czy dbam o siebie, czy skupiam się wyłącznie na potrzebach innych kosztem siebie.

AP: Brak umiejętności odmawiania też jest symptomem bycia „zadowalaczem".
SW: Zdecydowanie tak. Ludzie, którzy nie umieją odmawiać innym, wyrządzają sobie krzywdę. Każdy organizm potrzebuje wypoczynku, nie możemy pracować non stop. Brak asertywności przeszkadza zarówno w życiu prywatnym, jak i w pracy zawodowej. Nie powinniśmy godzić się na to, by szef albo koledzy z pracy zrzucali na nas swoje obowiązki. Nie powinniśmy akceptować tego, że po przyjściu z pracy to my zajmujemy się dziećmi i wykonujemy wszystkie prace domowe, podczas gdy partner czy partnerka po powrocie z biura wyłącznie wypoczywa. Jeśli nie odpowiada nam dana sytuacja, powinniśmy starać się ją zmienić. Jeśli przestaje nam przeszkadzać, a życie toczy się jedynie wokół potrzeb rodziny i nie znajdujemy czasu na wypoczynek, to znaczy, że staliśmy się „zadowalaczami" i zupełnie zapomnieliśmy o sobie. Oczywiście istnieją kobiety, dla których prace domowe są źródłem szczęścia, niemniej najważniejsze jest to, by odpowiedzieć sobie na pytanie, czy rzeczywiście poświęcanie swojego czasu wyłącznie rodzinie, gotowaniu i sprzątaniu sprawia mi radość, czy jest to jedynie mozolna wędrówka przez życie i sprawianie przyjemności innym kosztem siebie. Trzeba być świadomym, samodzielnie ustanowić granicę między tym, co jest obowiązkiem, ale też sprawia nam przyjemność, a tym, co wypełnia nasze życie, nie dając czasu na żadne przemyślenia.

A może poczulibyśmy się wolni i szczęśliwi, gdybyśmy zdobyli się na odwagę bycia sobą i postępowania wbrew oczekiwaniom otoczenia?

AP: Czyli ważna jest motywacja, to, co nami kieruje?
SW: Tak. Prosty przykład: czy idąc do kosmetyczki, robię to, bo poprawianie urody sprawia mi przyjemność, czy dlatego, by zadowolić męża, który nie chce mieć starzejącej się żony? Czy ścinając i farbując włosy, robię to, bo podobam się sobie w takiej fryzurze, czy dlatego, że taka jest moda i nowy wygląd będzie pasował do mojego środowiska? Motywacja jest bardzo ważna, leży u podstaw naszego zadowolenia z siebie. „Zadowalacze" nie robią nic dla własnej przyjemności, tylko po to, by dostosować się do wymogów innych ludzi.

AP: Które jeszcze spośród naszych zachowań powinny wzbudzić w nas czujność?
SW: Warto się zastanowić, czy opinia innych ludzi o nas jest dla nas ważniejsza niż to, co sami o sobie myślimy. Trzeba też odpowiedzieć sobie na kilka pytań: Jak ważne jest dla mnie to, co inni o mnie myślą i mówią? Dlaczego w ogóle mnie to obchodzi? Czy mam odwagę mówić i robić to, co chcę? Dlaczego odczuwam niepokój na myśl, że ktoś może mnie przestać lubić? Dlaczego chcę, aby wszyscy mnie lubili i akceptowali? Dlaczego pozwalam, aby kierował mną strach przed opinią innych? Odpowiedź na te pytania, skonfrontowanie się ze sobą i zmiana sposobu myślenia jest często ciężką pracą i wymaga długiej terapii, zwłaszcza gdy ktoś polegał na opiniach innych od dzieciństwa i przez całe życie zadowalał innych. Gdy boimy się odrzucenia, często uprzedzamy fakty i sami odcinamy się od innych, by nie zdążyli tego zrobić przed nami. Nierzadko się zdarza, że „zadowalacz" boi się cudzej agresji, bo sam ją odczuwa, a przecież chce być miły, by nie został odrzucony z powodu nieodpowiedniego zachowania. Strach przed mężem, żoną czy dziećmi bądź innymi członkami rodziny jest zjawiskiem patologicznym. Człowiek nie powinien ze strachem myśleć o bliskich, ich opinii czy reakcji. Jeśli jednak do tego dochodzi, należy albo zmienić relacje w rodzinie i ze znajomymi, albo zerwać toksyczne, szkodliwe związki z ludźmi, którzy nie chcą nas zaakceptować takimi, jacy jesteśmy. Bywa, że obawa przed odrzuceniem jest irracjonalna, że bliscy,

eprasa.pl 3fecbd57ca

Fot. Pexels

którym nagle zaczniemy odmawiać pomocy, wcale się o to nie obrażą, może wręcz odczują ulgę, że „zadowalacz" zajął się sobą i przestał ingerować w ich życie. Akceptacja otoczenia i pochwały są przyjemne i wzmacniające, ale nie powinniśmy budować na nich poczucia własnej wartości. Owo poczucie trzeba budować, kochając i doceniając siebie, a nie opierając się na poglądach innych ludzi na nasz temat.

AP: To, że akceptacja innych jest dla nas najważniejsza, powinno więc nas zaniepokoić.

SW: Niestety często nasze postrzeganie siebie jest zbudowane na pierwszych ważnych relacjach w życiu, np. z rodzicami czy z pierwszą miłością. Jeśli padliśmy ofiarą parentyfikacji lub wymagano od nas, gdy byliśmy bardzo młodzi, ciągłego poświęcania się, mamy zwykle trudności ze stawianiem siebie na pierwszym miejscu i uzależniamy opinię o sobie od opinii innych ludzi. Szukanie akceptacji otoczenia to droga donikąd. Jeśli człowiek nie zbuduje silnej osobowości, nie oprze się na wierze w siebie i słuszność swoich decyzji oraz nie polubi siebie, to ciągle będzie szukać nowych sposobów zyskania czyjejś aprobaty. I wtedy, gdy rodzice i małżonek umrą, a dzieci wyprowadzą się z domu, będzie zupełnie zagubiony, wpadnie w czarną rozpacz jak ta kobieta, o której pani wcześniej wspomniała. Oczywiście świetnie jest mieć silne relacje z rodziną i przyjaciółmi, ale nie można budować poczucia własnej wartości na podstawie cudzych opinii o nas, nie można zakładać, że bliscy będą zawsze przy nas, bo oni mają prawo pójść swoją drogą, wyprowadzić się do innego kraju, znaleźć innych przyjaciół, spędzać czas z innymi ludźmi. Gdy podejmą takie decyzje, „zadowalacz" zostanie sam, zupełnie pogubiony, bo bez ludzi, których potrzeby mógł zaspokajać, nie będzie widział sensu w życiu. Opanuje go dogłębne poczucie osamotnienia, bycia bez znaczenia, jako że nigdy nie nadał wartości sam sobie. I jeśli nie umie tego zrobić i nauczyć się żyć w harmonii ze sobą, powinien się zdecydować na terapię i przyjąć pomoc specjalisty.

AP: Co można zrobić, aby przestać być „zadowalaczem"? Dlaczego warto to zrobić?

SW: Ciągłe zadowalanie innych nie przynosi nikomu zysku czy satysfakcji. Ani prawdziwa przyjaźń, ani miłość, ani nawet dobra współpraca zawodowa nie opiera się na ciągłym dawaniu przez jedną ze stron. Zdrowe relacje opierają się na wzajemności i w pewnej chwili każdy obdarowywany może mieć dość „zadowalacza", nawet jeśli „zadowalacz" nie chce nic w zamian. Jeśli ktoś jest z nami w relacji tylko dlatego, że zaspokajamy jego potrzeby, nie możemy liczyć na to, że odwdzięczy nam się tym samym, gdy przydarzy nam się coś złego. Nie pomoże nam ani w chorobie, ani w innej potrzebie. Zdarza się, że „zadowalacz" w końcu zauważa, iż osoba, którą obdarowuje atencją, wcale nie jest jego przyjacielem. Zazwyczaj czuje się wtedy zdradzony, jest mu przykro. To dobry moment, aby zmienić relację nie tylko z tym człowiekiem, ale też z innymi ludźmi, których hojnie obdarowywaliśmy swoim czasem oraz pomocą, i skupić się na sobie. Zazwyczaj trudno to zrobić samemu. Gdy ktoś podporządkowuje swoje zachowanie wymaganiom otoczenia, upodabnia się do innych, niełatwo mu odnaleźć prawdziwego siebie. Dlatego warto przyjąć pomoc kogoś spoza najbliższego grona, najlepiej profesjonalnego terapeuty. Terapeuta nie wskaże, jakie błędy pacjent popełnił, ale zada odpowiednie pytania, które pomogą odnaleźć przyczynę bycia „zadowalaczem", pomogą przeanalizować zarówno przyczynę, jak i skutki takiego postępowania, a potem zbudować siebie od nowa i stworzyć relacje oparte na wzajemności. Może się nawet okazać, że robienie rzeczy dla innych daje tylko złudne poczucie sensu życia, że tak naprawdę cały czas chodzi o chęć zadowolenia siebie, sprostania swoim oczekiwaniom i potrzebom.

AP: Jak to rozumieć?

SW: To taki paradoks: niby człowiek żyje dla innych, ciągle stara się im przypodobać, ale tak naprawdę jest skupiony na sobie, pomagając innym, zaspokaja własne potrzeby. ■

eprasa.pl 3fecbd57ca

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Czy w jednym kursie można wyłożyć podstawy całej medycyny? Oczywiście nie. To wiedza przeogromna i stale rozwijana, nieustannie rosnąca. Doktor Sarah Myhill dokonała jednak dzieła niezwykłego – w jednej książce, „Egological Medicine", zawarła kanon wiedzy medycznej niezbędnej dla każdego z nas. Niezbędnej do stosowania z powodzeniem medycyny holistycznej, wszak **podejście holistyczne oznacza, że nasze zdrowie zależy od nas, a nie tylko od leczących nas lekarzy.** Zatem wykłady opracowane na bazie tej książki to lektura obowiązkowa dla ciebie, jeśli zgadzasz się, że „twoje zdrowie w twoich rękach". Warto przy tym zdać sobie sprawę z tego, że medycyna nie jest nauką ścisłą, a więc kurs prezentujący przegląd całości istotnych dla medycyny holistycznej zagadnień siłą rzeczy zawiera informacje i interpretacje uproszczone, nie zawsze zweryfikowane pozytywnie przez medycynę akademicką. **Jest to wykład autorski, prezentujący poglądy i przemyślenia dr Myhill, oparte na przeogromnym doświadczeniu jej długoletniej praktyki lekarskiej.** Kurs składa się z cyklu wykładów, które publikujemy w kolejnych wydaniach naszego magazynu. **Wykład 1. ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym w wersji papierowej lub elektronicznej na www. ulubionykiosk.pl.** Polecamy też lekturę opisów interesujących przypadków z praktyki lekarskiej dr Myhill, zamieszczanych w rubryce „Z praktyki lekarzy holistycznych".

WYKŁAD 3

3.1 Mechanizmy zmęczenia

- **pedał gazu... tarczyca**
- **skrzynia biegów... nadnercza**
- **przydatne badania**

W tej części wykładu zajmiemy się dwoma mechanizmami zmęczenia i powstawania chorób, powiązanymi z tarczycą i nadnerczami, by nauczyć się je rozpoznawać i dowiedzieć się, na co zwracać uwagę w wynikach badań oraz dlaczego najprostsze „narzędzia pracy" są najskuteczniejsze.
Silniki pracują najlepiej, gdy dostawy energii ściśle pokrywają się z zapotrzebowaniem. Świetną analogią jest tu „odśrodkowy regulator obrotów", który za pomocą systemu sprzężenia zwrotnego kontroluje działanie silnika poprzez regulowanie ilości dostarczanego paliwa. Dzięki temu utrzymuje stałą prędkość, niezależnie od obciążenia lub warunków dostaw paliwa. Pierwsze regulatory obrotów opracował w XVII w. Christiaan Huygens. Miały one za zadanie regulować odległość między kamieniami młyńskimi i ich nacisk. W 1788 r. James Watt dostosował je do sterowania silnikiem parowym, w którym regulują dopływ pary do cylindra. Zainteresowani znajdą na YouTubie wiele filmów pokazujących regulatory obrotów w akcji[1].
W organizmie takim regulatorem obrotów jest wspólna praca tarczycy i nadnerczy, które razem dążą do zapewnienia równowagi między zapotrzebowaniem na energię a jej wytwarzaniem. To regulowanie zapotrzebowania i dostaw energii ma kluczowe znaczenie dla sukcesu ewolucyjnego. W ten sposób możliwe jest zrobienie zapasów na ciężkie czasy.
To gruczoł tarczycy „ładuje podstawowe obciążenie", aby umożliwić sen i radzenie sobie ze zmianami pór roku. Energię należy oszczędzać, kiedy tylko to możliwe, i wykorzystywać ją tylko wtedy, gdy to konieczne. Ogrzewamy się za dnia, wychładzamy w nocy, to element mechanizmu, który określa rytm dobowy. W zimie energia jest

[1] Uwaga: Do idei tej powrócił Alfred Russel Wallace (1823–1913), który posłużył się regulatorami w swojej metaforze teorii ewolucji: „Działanie tej zasady jest dokładnie takie samo jak odśrodkowego regulatora silnika parowego, który sprawdza i koryguje wszelkie nieprawidłowości, niemalże zanim się one uwidocznią; i w ten sam sposób żaden niedobór czy zachwianie równowagi nie mogą urosnąć do znacznych rozmiarów w królestwie zwierząt, ponieważ zostałyby wykryte już przy pierwszym sygnale ich obecności.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Doktor Sarah Myhill jest brytyjską lekarką, praktykującą medycynę integracyjną, uznaną w świecie ekspertką w leczeniu mialgicznego zapalenia mózgu i rdzenia/zespołu chronicznego zmęczenia (ang. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome – ME/CFS). Jest autorką kilku książek – bestsellerów w świecie medycznym – o leczeniu zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. W toku 35-letniej praktyki lekarskiej wypracowała własną metodykę leczenia przez skupienie się na przyczynach choroby, a nie tylko na jej symptomach. W jej zaleceniach terapeutycznych pierwszorzędną rolę odgrywają zmiany w stylu życia pacjenta, dotyczące diety, detoksykacji organizmu, suplementów, regularnego wysypiania się, ćwiczeń fizycznych oraz zbalansowania czasu pracy i odpoczynku. Publikowane w „Holistic Health" wykłady są redakcyjnym opracowaniem dorobku dr Myhill w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, zawartego w jej książce „Ecological Medicine" (współautor Craig Robinson, rok wydania 2020)

oszczędzana poprzez hibernację – zatem nic dziwnego, jeśli doświadczamy w tym okresie łagodnych stanów zmęczenia (czy nawet depresji), pozwalających nam ograniczyć zużycie energii – służy to zwiększeniu szans na przetrwanie. Następnie wiosną i latem dostajemy nowy zastrzyk energii, która pozwala nam na zaopatrzenie się w żywność.

Pedał gazu tarczycy

Zarówno nadczynność, jak i niedoczynność tarczycy zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób. Obydwie przypadłości mają poważne znaczenie dla procesu dostaw energii. Przypadki niedoczynności tarczycy są znacznie częstsze niż nadczynności. Diagnoza problemów zdrowotnych powiązanych z czynnością tarczycy nie jest łatwa. Najczęstszym błędem lekarzy jest kierowanie się wyłącznie wynikami badań. Tymczasem równie ważny jest obraz kliniczny, a w niektórych przypadkach schorzenie można stwierdzić jedynie po poddaniu pacjenta próbnej terapii hormonami tarczycy. Pamiętaj, że każda diagnoza to tylko hipoteza, którą należy zweryfikować.
Obserwujemy obecnie wysyp przypadków chorób tarczycy. Wiadomo, że około 8% ludności Wielkiej Brytanii cierpi na niedoczynność tarczycy, ale – podobnie jak w przypadku cukrzycy – u wielu pacjentów nie została ona zdiagnozowana. Według endokrynologa, dr. Kennetha Blancharda, może chorować na nią nawet około 40% zachodniej populacji – niedoczynność tarczycy występuje niezwykle często u moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia.

Przyczyny występowania niedoczynności tarczycy

Do prawidłowej pracy tarczycy niezbędne jest zgodne współdziałanie przysadki mózgowej, gruczołu tarczycy, wątroby, serca i mięśni oraz receptorów hormonalnych, co obrazuje tabela 1.

Zatrucie i zespół wstrząsu toksycznego

Wśród źródeł zespołu wstrząsu toksycznego wyróżniamy halogenki (inne niż jod), takie jak fluorek (woda pitna, pasta do zębów i leczenie dentystyczne), bromek, radioaktywny jod (leczenie, Czarnobyl, Fukushima).
Za pozostałe chemiczne skażenia tarczycy odpowiadają nadchlorany (obecne w paliwie rakietowym i proszkach do prania), ftalany i bisfenol A (występują w plastikowych opakowaniach), pirydyny (ich źródłem jest dym papierosowy), polichlorowane i polibromowane bifenyle (środki ogniochronne w meblach z tworzyw miękkich), filtry UV (blokery przeciwsłoneczne), kosmetyki, pestycydy i pewnie wiele innych.

Autoimmunologiczna niedoczynność tarczycy

Coraz bardziej rozpowszechnia się również autoimmunologiczna niedoczynność tarczycy. Około 20% populacji Zachodu cierpi na choroby autoimmunologiczne.

Naturalne goitrogeny

Podstawową informacją, którą powinniśmy zapamiętać, jest to, że skutkiem obecności w diecie goitrogenów (substancji zakłócających absorpcję jodu przez tarczycę) jest niedobór jodu. Jeśli twoja dieta dostarcza właściwych ilości jodu (uważam, że 1 mg dziennie to minimum dla zachowania dobrego stanu zdrowia), to nie musisz się martwić potencjałem goitrogennym pokarmów, takich jak warzywa z rodziny kapustowatych, orzeszki ziemne czy soja.

Oznaki i objawy osłabienia funkcji tarczycy

Oznaki słabej czynności tarczycy, takie jak zmęczenie (fizyczne bądź psychiczne), osłabienie mięśni czy nietolerancja zimna, są wynikiem problemów w dostawach energii. Występują również objawy charakterystyczne dla niewydolności tarczycy, a mianowicie:

- zatrzymywanie wody w organizmie, powodujące obrzęk; jej gromadzenie się w tkankach przyczynia się do powstania opuchlizny – język może spuchnąć do tego stopnia, że widoczne stają się na nim odciski zębów; gdy pacjent/pacjentka wysuwa język, wypełnia on całą przestrzeń między wargami; często dochodzi

eprasa.pl 3fecbd57ca

Tabela 1. Czynniki niezbędne do prawidłowiej pracy tarczycy

Co	Dlaczego	Przyczyna uszkodzenia lub zablokowania	Działania
Przysadka mózgowa	Wytwarza hormon TSH, który pobudza tarczycę do pracy	Uraz głowy Poważny krwotok (np. zespół Sheehana) Zatrucie Nowotwór	Podejrzewam, że przysadka mózgowa nie jest w stanie w pełni się zregenerować po trwałym urazie. Pomóc może detoksykacja. Zajmij się uzupełnianiem występujących jednocześnie niedoborów hormonalnych, zwłaszcza w odniesieniu do tarczycy i nadnerczy
Gruczoł tarczycy	Wytwarza tyroksynę (T4)	Niedobór mikroelementów, szczególnie jodu, cynku, żelaza i selenu	Podstawowy zestaw suplementów. Badania – nie są niezbędne, ale mogą być przydatne: jod w moczu, cynk (ważny w wytwarzaniu leukocytów), selen (istotny dla krwinek czerwonych)
		Zatrucie – czytaj też na poprzedniej stronie. Goitrogeny – czytaj też na poprzedniej stronie	Unikanie i detoksykacja
		Reakcja autoimmunologiczna	Badania krwi w celu wykrycia autoprzeciwciał; jeśli wynik jest pozytywny, zwiększa się ryzyko wystąpienia wszelkich chorób autoimmunologicznych
		Reakcje wirusowe, zwłaszcza wirus opryszczki	Nie znam sposobu na wyleczenie uszkodzonego gruczołu tarczycy. Pacjenci z tą przypadłością są zmuszeni do przyjmowania hormonów do końca życia
Wątroba, serce i mięśnie	Przetwarzają nieaktywne T4 w aktywne T3	Proces przekształcania jest blokowany przez hormony stresu i toksyny, wymienione na poprzedniej stronie. Niedobór mikroelementów	Unikaj stresu i toksyn, które zostały wyszczególnione na poprzedniej stronie. Przyjmuj leki na tarczycę zawierające T3
Odpowiednie receptory hormonalne	Bez nich hormony nie mogą funkcjonować prawidłowo	Są blokowane przez toksyny (patrz na poprzedniej stronie: Zatrucie i zespół wstrząsu toksycznego)	Unikaj wszelkich toksyn, a zwłaszcza wymienionych na poprzedniej stronie. Nie istnieje badanie weryfikujące funkcjonowanie receptorów hormonalnych, oceny dokonuje się na podstawie obrazu klinicznego, a T3 dawkuje się zgodnie z reakcją na terapię. Badania krwi są w tym przypadku często zwodnicze
			Wszystkie powyższe przypadki wymagają terapii hormonalnej, do czego z całą pewnością powrócimy w kolejnych wykładach

również do obrzęku strun głosowych (zmiana głosu), twarzy i struktur ucha środkowego, co może prowadzić nawet do utraty słuchu;
- ucisk nerwu mogący powodować zespół cieśni nadgarstka, porażenie pnia nerwu kulszowego, neuropatię (zapalenie nerwów obwodowych), spowolnienie odruchu ze ścięgna Achillesa, czyli odruchu skokowego;
- suche i zniszczone włosy oraz skóra, złuszczające się płytki paznokci;
- spowolnione bicie serca (często poniżej 60 uderzeń na minutę – weź jednak pod uwagę fakt, że również serce zdrowego atlety może bić wolno, ponieważ jego uderzenia są wystarczająco silne). Prawidłowe tętno

eprasa.pl 3fecbd57ca

powinno wynosić 70 uderzeń na minutę w spoczynku;
- wole – obrzęk tarczycy powodujący powstanie zgrubienia w przedniej części szyi;
- sztywność mięśni;
- zaburzenia snu – praca tarczycy jest kluczowa dla naszego rytmu dobowego; niedoczynność tarczycy może sprawić, że będziemy spać mało i nasz sen będzie niskiej jakości, a tym samym będzie nam towarzyszyło uczucie, że powinniśmy spać więcej;
- hipoglikemia ketogeniczna (powrócimy do niej w kolejnych wykładach).

Badania czynności tarczycy

Pierwszym krokiem do rozpoczęcia leczenia jest wykonanie badania krwi w celu sprawdzenia poziomu hormonów T3, T4 i TSH. Należy jednak pamiętać, że równie ważny jest obraz kliniczny. W mojej opinii testy to tylko wstępna regulacja, a obraz kliniczny to właściwe, precyzyjne dostrojenie. Często diagnozę można postawić dopiero po wprowadzeniu próbnej terapii hormonami tarczycy, połączonej z odpowiednią dietą i wzmacnianiem funkcjonowania mitochondriów, które jest powiązane z temperaturą ciała (do tego tematu powrócimy w kolejnych wykładach).

Skrzynia biegów nadnerczy

Tarczyca wykonuje wstępną regulację, ale to nadnercza odpowiadają bezpośrednio za właściwe dostrojenie i dopasowanie dostaw energii do zapotrzebowania na nią. Adrenalina (epinefryna), noradrenalina i dopamina, także częściowo wytwarzana w rdzeniu nadnerczy, mogą w jednej chwili znacznie zwiększyć dostawy energii. Adrenalina stymuluje uwalnianie glukozy z zapasów glikogenu w wątrobie i mięśniach, aby zapewnić pokaźne zasoby paliwa i zwiększyć wydajność mitochondriów. To podstawowa strategia przetrwania, która pozwala nam na jednoczesne osiąganie maksimum naszych możliwości fizycznych i radzenie sobie ze stresem, gdy uciekamy przed chcącym nas rozszarpać tygrysem szablozębnym. Jeśli pogoń trwa stosunkowo długo, następuje uwolnienie hormonu stresu z kory nadnerczy, czyli hydrokortyzonu (kortyzolu). To pozwala na ponowne zwiększenie dostaw energii poprzez podwyższenie poziomu cukru we krwi (i zwiększenie apetytu) oraz stymulację mitochondriów. Taki przypływ hormonów nadnerczy pozwala mitochondriom zwiększyć produkcję energii o 200%. To wyjaśnia, dlaczego rekordy świata padają zwykle na zawodach wysokiej rangi, które są dla startujących w nich sportowców szczególnie stresujące z powodu silnej rywalizacji. Możliwe, że do uzyskania szczytowej formy i najlepszego wyniku w niektórych dyscyplinach, takich jak biegi czy podnoszenie ciężarów, w których wykorzystywane są szybkokurczliwe włókna mięśniowe, niezbędne jest dwuskładnikowe paliwo, złożone z ketonów i glukozy. Nie może to być jednak rozwiązaniem długoterminowym. Stale utrzymujący się wysoki poziom cukru we krwi jest bardzo szkodliwy. Przewlekły stres skutkuje wyczerpaniem nadnerczy – to mechanizm mający na celu ochronę mitochondriów, ponieważ jeśli spowalnia się praca mitochondriów, obniża się poziom ATP, a jeśli jest on zbyt niski, komórki obumierają.

Prawidłowo funkcjonujące nadnercza są nam niezbędne do życia – zatrzymanie ich pracy zabija (choroba Addisona), nadmierna aktywność okalecza (zespół Cushinga, hormony steroidowe). Najczęściej spotykam się z wyczerpaniem nadnerczy, czyli częściową niewydolnością wynikającą z przewlekłego, nieustającego stresu.

Pewna dawka stresu jest niezbędna do prowadzenia zdrowego i produktywnego życia. Jej wyważenie nie jest jednak takie łatwe. Stres może przybierać różną postać. Myślę, że objawy stresu ujawniają się wtedy, gdy mózg zdaje sobie sprawę z faktu, że nie ma wystarczających zasobów energii, by pokryć zapotrzebowanie organizmu. Do głównych czynników stresogennych, powodujących nadmierne obciążenie nadnerczy, należą:
- wahania poziomu cukru we krwi, wynikające z uzależnienia od cukru i innych węglowodanów;
- problemy ze snem – zła jakość snu lub niewystarczająco długi sen albo jedno i drugie;
- uzależnienia – alkohol, nikotyna, narkotyki, leki; stosujemy je do tłumienia objawów stresu i pozwalamy w ten sposób naszemu mózgowi na ignorowanie niepokojących sygnałów, a to niebezpieczna praktyka, która w sposób oczywisty napędza błędne koło;
- stres psychologiczny i emocjonalny;
- presja czasu i trudna sytuacja finansowa;
- obciążenie o podłożu infekcyjnym – najczęściej infekcja wirusowa, która okazuje się kroplą przepełniającą czarę i sprawia, że osoba z gorzej funkcjonującymi nadnerczami staje się w jednej chwili książkowym przykładem zespołu chronicznego zmęczenia (rzadko zdarza się, aby wirus był jedyną przyczyną);
- niedobory mikroelementów;
- niewykryte alergie;
- zatrucie i zespół wstrząsu toksycznego: zanieczyszczone środowisko (przemysł), ryzyko zawodowe (pestycydy), narażenie na niebezpieczne substancje w produktach codziennego użytku (kosmetyki, farby do włosów), stosowanie leków.

Można by jeszcze długo wyliczać... Pierwszym krokiem do zmierzenia się ze wszystkimi wymienionymi problemami jest wprowadzenie metody Groundhog Basic.

Objawy przeciążenia nadnerczy

Należą do nich wszystkie typowe oznaki niewydolności procesu dostaw energii (zmęczenie fizyczne i psychiczne, osłabienie mięśni, depresja etc.) oraz:
- niemożność podjęcia działania i stawienia czoła żadnemu z wyżej wymienionych czynników stresogennych;

eprasa.pl 3fecbd57ca

- brak zapału do działania, co może się objawiać słabym libido (czy raczej, pozwólcie, że tak to ujmę, niezdolnością do „stanięcia na wysokości zadania");
- wahania temperatury ciała, często połączone z nadmierną potliwością (nagłe fale ciepła w okresie okołomenopauzalnym są dużo bardziej dokuczliwe w przypadku kobiet, u których występuje jednocześnie przeciążenie nadnerczy.

Osłabiona czynność nadnerczy – badania i leczenie

Konwencjonalne badanie nadnerczy określa się jako test stymulacji kortykotropiną (ACTH). Polega ono na wstrzyknięciu pacjentowi tego hormonu, co daje nadnerczom porządnego kopa. Można w ten sposób wykryć całkowitą niewydolność kory nadnerczy, taką jak w chorobie Addisona, ale nie częściową. Profil stresu kory nadnerczy (ASP) to bardzo przydatne badanie, które łatwo wykonać na podstawie próbki śliny i które często przeprowadza się równolegle z badaniami czynności tarczycy. Zrównoważenie pracy tarczycy i nadnerczy umożliwia zoptymalizowanie dostaw energii. Leczenie jest dwutorowe. W pierwszej kolejności należy rozpoznać przyczynę i zmierzyć się z nią. Następnie trzeba pozwolić gruczołom na powrót do zdrowia, stosując w międzyczasie terapię zastępczą, polegającą na przyjmowaniu suplementów na bazie ekstraktu z nadnerczy.
Badania krwi na czynność tarczycy i testy śliny, sprawdzające funkcje nadnerczy, umożliwiają wstępną regulację twojego silnika. Następnie trzeba przejść do precyzyjnego dostosowania. Przywracanie organizmu do zdrowia po przebytej chorobie jest jak dyrygowanie orkiestrą. Trzeba znać jej skład, ale równie istotne jest to, aby każdy z muzyków grał właściwą nutę we właściwym czasie. Tylko w ten sposób powstaje melodia. Pamiętaj, każda diagnoza wychodzi od hipotezy, którą należy zweryfikować, obserwując reakcję na leczenie.

Radzenie sobie ze stresem

Gdy pojawia się stres, często sięgamy po używki, jednak one jedynie maskują problemy, dając nam iluzoryczne wrażenie, że sobie z nimi radzimy.

- **Iluzja** Niektóre używki udają hormony stresu i powodują złudne wrażanie, że dysponujemy ogromnymi zasobami energii. Kokaina, amfetamina i ecstasy, a w mniejszym stopniu również kofeina, wykazują działanie podobne do noradrenaliny, ale dają nam niejako fałszywy zastrzyk energii i uczucie, że możemy zrobić wszystko. Gdy przestają działać, mózg uświadamia sobie, że igra z ogniem, bo właśnie zużył swoje zapasy energii. Dlatego wysyła nam sygnał w postaci uczucia silnego zmęczenia, by umożliwić organizmowi regenerację i odzyskanie straconych zapasów energii. Nazywamy to wycofaniem. Efekt „train spotting" powstaje w wyniku długich okresów stosowania danej używki i następujących po nich okresach wycofania. Pamiętaj, że twój organizm nie jest bankiem, nie może ci „pożyczyć" energii, tymczasem jej całkowite zużycie powoduje zatrzymanie pracy mitochondriów, a w efekcie zgon. Podejrzewam, że to właśnie jeden z mechanizmów, za pomocą którego narkotyki zabijają. Uważam, że w przypadku narkomanów, którzy przedawkowali, doszło do zgonu, ponieważ organizm wyczerpał cały zapas energii niezbędnej do życia.
- **Maskowanie** Inne uzależnienia maskują nieprzyjemne objawy stresu, utrzymując nas w stanie obojętności. Niektóre ze społecznie akceptowanych używek to cukier, alkohol, e-papierosy, nikotyna, środki uspokajające i (co ciekawe) również opiaty. Obecnie panuje także moda na marihuanę na receptę. Wiele leków przepisywanych przez lekarzy uzależnia i zwyczajnie zastępuje jeden nałóg innym.

Używki przynoszą natychmiastowe odprężenie – każdy palacz powie, że to uczucie pojawia się już milisekundę po pierwszym zaciągnięciu się, a nawet wcześniej, na samą myśl o nim. Uzależnienia maskują objawy, które są sygnałami, że w organizmie dzieje się coś niedobrego, i w ten sposób wpędzają nas w jeszcze cięższe choroby. Ich działanie nie trwa długo, dlatego szybko potrzebujemy kolejnej dawki używki, żeby poczuć się znów „normalnie".
Te mechanizmy są powszechnie znane, ale nie zapobiega to uzależnieniom. Potrzeba choćby krótkiej emocjonalnej ulgi jest silniejsza niż jakiekolwiek logiczne rozumowanie. Do stawienia czoła uzależnieniu niezbędna jest silna wola i żelazna autodyscyplina.
Na Zachodzie obserwuje się dziś, że życie wielu ludzi staje się wspinaczką po drabinie uzależnień, która zaczyna się od cukrów i węglowodanów, a następne jej stopnie to nikotyna, alkohol, *Cannabis*, ecstasy i heroina. Niektórzy umierają przedwcześnie, inni uświadamiają sobie swoje błędy i zawracają z tej drogi, ale często pozostają na pierwszym stopniu drabiny uzależnień, czyli przy cukrze i węglowodanach rafinowanych. Jeśli weźmiemy pod uwagę skalę problemu, uzależnienie to jest najpoważniejsze, ponieważ lekceważy się je i jest ono społecznie akceptowane.
Dobra wiadomość jest taka, że adrenalina też uzależnia.

Fot. robbrownaustralia

eprasa.pl 3fecbd57ca

Zatem można przyjąć strategię polegającą na zamianie niezdrowych uzależnień na zdrowsze, takie jak np. spacery, pielęgnowanie ogrodu, uprawianie sztuki i udział w kulturze. Zdrowe uzależnienia dają nam najwięcej adrenaliny, jeśli przewidują współzawodnictwo. Ja jeżdżę konno, narażając się na upadki i złamania. Brydżyści ryzykują, że partner ich zastrzeli, jeśli zagrają niewłaściwą kartę[2].

3.2 Mechanizmy: sen

• dlaczego nasz organizm potrzebuje regularnych napraw

> ***Sen jest złotym łańcuchem łączącym ciało ze zdrowiem***
> Thomas Dekker, angielski dramaturg i pamflecista (1572–1632)

Dlaczego warto spać

Podczas snu układ glimfatyczny, czyli system usuwania odpadów z mózgu, uruchamia się, umożliwiając oczyszczanie naszego „centrum dowodzenia" i jego naprawę. Przykładem takiego odpadu jest amyloid, patologiczne białko występujące w chorobie Alzheimera. Jest ono usuwane podczas snu. Jeśli mało śpimy, amyloid odkłada się w mózgu. Brak snu jest prawdopodobnie jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju demencji. Objawy wszelkich chorób ulegają nasileniu, jeśli się nie wysypiamy. Ponadto brak snu zwiększa ryzyko zachorowania na dowolną chorobę. Nie można dyskutować z zapotrzebowaniem organizmu na zdrowy sen.
Każda żywa istota ma w swoim cyklu dobowym przewidziany czas na wyłączenie działań związanych z metabolizmem i uruchomienie procesów leczenia i naprawy. U ssaków wyższych nazywamy to snem. Podczas epidemii grypy po I wojnie światowej u kilku chorych doszło do uszkodzeń neurologicznych, w wyniku których utracili zdolność do spania. Wszystkie te osoby zmarły w ciągu dwóch tygodni. Był to pierwszy solidny dowód na to, że sen jest absolutnie niezbędny do życia. Na szczęście nasz organizm dysponuje sygnałem alarmowym, który informuje nas o tym, ile snu potrzebujemy. Nazywa się on zmęczenie – ignorujesz go na własne ryzyko!
Podczas snu odbywa się leczenie i naprawianie, przez resztę czasu niszczymy komórki. Jeśli śpimy za mało, zniszczenia przeważają nad naprawami i nasz stan zdrowia stopniowo się pogarsza. Niedobór snu jest głównym czynnikiem ryzyka wszystkich schorzeń, od chorób serca po raka i zaburzenia neurologiczne.
Jeśli notorycznie się nie wysypiamy, wszystkie inne działania w celu zachowania zdrowia są daremne. Mówiąc o spaniu, należy wziąć pod uwagę trzy aspekty: ilość i jakość snu oraz jego pory (rytm dobowy).

Ilość snu

Współcześni mieszkańcy Zachodu cierpią na chroniczny niedobór snu. Śpimy średnio 7,5 godziny, podczas gdy nasze biologiczne zapotrzebowanie wynosi mniej więcej 9 godzin (może trochę mniej w lecie i trochę więcej w zimie). Aby wyobrazić sobie, jak łatwo zaburzyć równowagę między snem a czuwaniem, pomyśl o dniu podzielonym na 12 godzin aktywności i 12 godzin odpoczynku. Zaledwie jedna dodatkowa godzina szkodliwej aktywności (13 godzin czuwania) oznacza sen krótszy o godzinę (11 godzin snu), czyli dysproporcja wynosi aż dwie godziny! Nie ma nic ważniejszego niż chodzenie spać, gdy czujemy, że potrzebujemy snu, i budzenie się (bez budzika!) z poczuciem, że jesteśmy wypoczęci.

Pory snu (rytm dobowy)

Ewolucyjnie ludzie zostali zaprogramowani tak, aby spać, gdy jest ciemno, i budzić się, gdy wstaje dzień. Sen jest formą hibernacji. Organizm wyłącza się w celu naprawienia szkód wyrządzonych podczas aktywności, oszczędzania energii i ukrywania się przed drapieżnikami. Schemat wypracowany w gorącym klimacie obejmuje spanie, utrzymywanie ciepłoty ciała i oszczędzanie energii podczas zimnych nocy, a następnie ponowny odpoczynek popołudniami, gdy jest zbyt gorąco, aby pracować, i trzeba się schronić przed południowym słońcem. Kiedy ludzie zaczęli migrować na północ od równika, schemat snu powoli ewoluował, zgodnie z porami roku i zmieniającą się długością dni. Zimą musimy zwolnić, aby oszczędzać energię – czyli potrzebujemy więcej snu. Odczuwane zmęczenie i niewielkie przygnębienie w zimie służą powstrzymaniu nas przed niepotrzebnym trwonieniem energii. Z kolei w lecie musimy przeznaczać znaczną część energii na zebranie plonów, aby zgromadzić rezerwy, które pomogą przetrwać zimę – potrzebujemy mniej snu, możemy dłużej pracować i jesteśmy pełni werwy. Niemniej potrzeba odpoczynku (a nawet snu) w połowie dnia nadal się pojawia. Dotyczy to głównie małych dzieci i osób starszych, które częściej chorują i dla których ożywcza drzemka jest jak najbardziej wskazana. Korzysta z niej także wiele osób młodych i zdrowych, które chcą mieć po południu więcej energii. To bardzo dobry nawyk, jakkolwiek ze względu na wykonywaną pracę nie wszyscy mogą sobie na drzemkę pozwolić.

---

[2] Ciekawostka: przypadkiem brydżowego morderstwa, czy „sprawą morderstwa przy stole do brydża" nazywano proces Myrtle Adkins Bennett, gospodyni domowej z Kansas, w sprawie o zabicia męża, Johna G. Bennetta, podczas partii brydża kontraktowego we wrześniu 1929 roku. Myrtle zmarła w 1992 roku, a jej majątek wyceniono na ponad milion dolarów. Większość swojej fortuny zapisała w spadku rodzinie zabitego ponad sześć dekad wcześniej męża.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Średnie dzienne zapotrzebowanie na sen to 9 godzin, najlepiej, by spać między 21.30 a 6.30, czyli wtedy, gdy jest ciemno (trochę krócej w lecie i nieco dłużej w zimie). Godzina snu przed północą liczy się jak dwie po północy. Dlaczego? Ludzkie hormony wzrostu są wytwarzane w trakcie snu przed północą. Objawy tzw. jet lagu (zmęczenia spowodowanego podróżą i związaną z nią zmianą strefy czasowej – *przyp. tłum.*) świetnie obrazują zaburzenie rytmu dobowego. Rozpoczyna się on wraz z kontaktem światła ze skórą (co ciekawe, nie jest konieczne wykrycie tego światła za pośrednictwem wzroku) i wyłącza wydzielanie melatoniny. Gdy nastaje ciemność, ponownie zostaje w organizmie uruchomiona synteza melatoniny, aby stworzyć hormonalne warunki do snu. Melatonina pobudza przysadkę mózgową do wytwarzania hormonów stymulujących tarczycę – za punkt szczytowy tego procesu uważa się północ. Tarczyca zostaje w ten sposób zmobilizowana do wydzielania T4 (tyroksyny), a proces ten przebiega najefektywniej około godziny 4 rano. Tyroksyna jest następnie przekształcana w aktywny hormon T3, którego poziom rośnie około 5.00. T3 uruchamia nadnercza i... podnoszący się poziom adrenaliny, kortyzolu i DHEA (dehydroepiandrosteronu) budzi nas między 6.00 a 7.00. Podejrzewam, że to właśnie te zmiany poziomu hormonów w ciągu nocy determinują proporcję snu NREM do snu REM i to również ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia. Prawidłowa czynność tarczycy i nadnerczy jest kluczowa dla dobrego snu.
Istnieje również bardzo wyraźny związek między snem a obniżaniem się temperatury głębokiej (wewnętrznej) ciała. W wyniku snu zwiększa się bowiem przepływ krwi do skóry, czego następstwem jest wydzielanie się ciepła.

Godzina snu przed północą warta jest tyle, co dwie po północy

Znane powiedzenie.... Mama znów miała rację!

Wczesne chodzenie spać i wczesne wstawanie czynią człowieka zdrowym, mądrym i bogatym
Benjamin Franklin (1706–1790)

Jakość snu

Wyróżniamy dwie fazy snu, fazę REM, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych, i fazę NREM, czyli sen wolnofalowy. Przewijają się one w cyklach 90 minutowych. Pierwsza faza to NREM, podczas której przeglądamy wydarzenia minionego dnia i archiwizujemy w pamięci te, które są istotne dla naszego przetrwania. Następnie przechodzimy w fazę REM, podczas której śnimy i aktywujemy proces rozwiązywania problemów. Powstają najróżniejsze nietypowe połączenia obu faz. Zazwyczaj rozpoczynamy noc z proporcją korzystniejszą dla NREM, a kończymy z przewagą fazy REM. Podejrzewam, że te proporcje zależą od wahań poziomu melatoniny, hormonów tarczycy i nadnerczy, które zachodzą podczas snu. Jak łatwo zauważyć, obie fazy pełnią ważne dla naszego przetrwania funkcje. Nie chcemy obciążać mózgu niepotrzebnymi wspomnieniami. Aby skutecznie rozwiązywać problemy, musimy analizować jak najwięcej przeróżnych możliwości. Wiadomo o tym nie od dziś.

W kwestii NREM

Widzi pan – objaśniał – mózg człowieka jest dla mnie niby pusty strych, który każdy winien sobie umeblować według własnego wyboru. Głupiec zapcha go tandetą, jaka mu się nawinie pod rękę, tak że na wiadomości, które mogłyby mu przynieść istotny pożytek, nie będzie miejsca, albo w najlepszym razie, znajdą się w takim chaosie wraz z różnemi rzeczami, że gdy nastręczy mu się sposobność skorzystania z nich, już ich wcale odnaleźć nie zdoła. Natomiast pracownik zapobiegliwy jest bardzo ostrożny w zapełnianiu swego strychu mózgowego. Umieści w nim tylko te narzędzia, które mogą mu być użyteczne w pracy, ale ma ich dobór obfity i wzorowo uporządkowany. Błędem jest mniemanie, że ta mała izdebka ma ściany rozciągliwe, które może rozszerzać dowolnie. Wierzaj mi pan, iż nadchodzi czas, kiedy w zamian za każdy nowy dodatek do swej wiedzy, człowiek zapomina coś, o czym wiedział poprzednio. Stąd też niesłychanie ważne jest, by fakty niepotrzebne nie wypierały z miejsca pożytecznych.
Arthur Conan Doyle, „Studium w szkarłacie" (tekst polski według edycji z 1906 r., pt. „Czerwonym szlakiem", przekład Bronisława Neufeldówna)

O fazie REM

Kluczem do świetnych pomysłów jest generowanie wielu pomysłów i wyrzucanie tych nietrafionych
Linus Pauling, amerykański chemik, biochemik i działacz pokojowy (1901–1994)

ŹRÓDŁA
Halberg F. et al., Transdisciplinary unifying implications ofcircadian findings in the 1950s., Journal of Circadian Rhythms 2003; 1(2). DOI: http://doi.org/10.1186/1740-3391-1-2 (www.jcircadianrhythms.com/articles/10.1186/1740-3391-1-2/)
https://archive.org/stream/bokeofsaintalban00bern/bokeofsaintalban00bern_djvu.txt

eprasa.pl 3fecbd57ca

3.3 Zatrucia

• skąd się biorą i jak się odtruć

Szekspir uważał złoto za najgorszą truciznę dla duszy.

> ***Oto masz złoto, tę truciznę zgubną***
> ***Dla duszy ludzkiej, która więcej zabójstw***
> ***Na tym obmierzłym świecie dokonywa***
> ***Niż owe marne preparata, których***
> ***Pod karą śmierci sprzedać ci nie wolno.***
> William Szekspir, „Romeo i Julia", przekład Józef Paszkowski

Cóż, daleka jestem od podważania słów wieszcza, ale gdy mówimy o ludzkim ciele, trucizny (toksyny) sieją w nim spustoszenie, dlatego musimy mieć gotowy system obrony na wypadek nieuniknionego wystawienia na ich działanie. Źródłem naturalnie występujących w organizmie toksyn są:

- jelita: żywność i drobnoustroje;
- mitochondria: wytwarzanie energii;
- zapalenia, obejmujące również leczenie i naprawę;
- przetwarzanie surowców z normalnego metabolizmu.

Ten spory bagaż uzupełniają toksyny z zanieczyszczonego środowiska, w którym żyjemy. W kolejności ważności (zmieniającej się w zależności od dawki) są to:

- produkty spożywcze bogate w cukier i inne węglowodany rafinowane oraz sztuczne dodatki (słodziki, barwniki i konserwanty);
- produkty fermentacji w górnej części przewodu pokarmowego (jeśli spożywasz węglowodany, możesz spodziewać się ich obecności w organizmie);
- metale ciężkie pochodzące ze szczepionek, zabiegów dentystycznych, implantów chirurgicznych (w tym również silikonu), garnków kuchennych;
- pozostałości pestycydów w żywności;
- palenie – rakotwórcze smoły (kadm, nitrozoaminy, związki radioaktywne i benzenu), tlenek węgla, tlenki azotu i cyjanki; łącznie zidentyfikowano 3,8 tys. różnych związków. Pamiętaj, że bierne palenie również zwiększa ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych; nikotyna jest jednym z mniej szkodliwych składników papierosów;
- używki: alkohol, nikotyna (e-papierosy), kofeina, dopalacze;
- leki, także na receptę, zawierające paracetamol – jedną z istotniejszych trucizn;
- chemia gospodarcza, środki czyszczące;
- kosmetyki, w szczególności farby do włosów, dezodoranty zawierające aluminium;
- mikotoksyny powstałe z powodu wilgoci (zalane budynki) lub wskutek grzybiczego zakażenia dróg oddechowych lub przewodu pokarmowego;
- ryzyko zawodowe: pestycydy w rolnictwie, chemikalia stosowane w pomieszczeniach i na zewnątrz.

Endogenne przyczyny zespołu wstrząsu toksycznego

Przyczyny endogenne to te, które są w nas lub do których powstania się przyczyniamy.

Jelita: żywność i drobnoustroje

Uważam, że to najistotniejsza z przyczyn zespołu wstrząsu toksycznego. Krew odpływająca z jelit przechodzi za pośrednictwem żyły wrotnej bezpośrednio do wątroby, której zadaniem jest usuwanie toksyn. Przedostanie się tej krwi bezpośrednio do układu krwionośnego, oznaczałoby dla nas śmierć i faktycznie tego typu zatrucie tłumaczy mechanizmy zgonu w wyniku niewydolności wątroby.
Aby poradzić sobie z tym toksycznym bagażem, wątroba w stanie spoczynku wykorzystuje ogromne pokłady energii: 27% swojego całkowitego zużycia.
Jeśli spojrzymy na świat oczami roślin, uświadomimy sobie, że nie zachwyca ich perspektywa, iż zostaną zjedzone, a zatem dokładają starań, by stać się tak bardzo trującymi, jak to tylko możliwe. W efekcie znakomita większość roślin na świecie jest zbyt toksyczna, by nadawała się do zjedzenia. Nawet żywność, którą spożywamy na co dzień, zawiera toksyny, takie jak lektyny, alkaloidy i inne substancje potencjalnie rakotwórcze. Nasiona sagowców, spożywane przez mieszkańców wyspy Guam, powodują choroby neuronu ruchowego, na które umiera około 10% lokalnej populacji.
Fermentacja w górnej części przewodu pokarmowego może być kolejną przyczyną szoku toksycznego. Błonnik roślinny jest zazwyczaj fermentowany w dolnym odcinku jelita, aby wytworzyć paliwo w postaci krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, z których jeden, maślan sodu, jest niezbędny do odżywiania wyściółki jelita grubego. Jeśli dochodzi do fermentacji węglowodanów i białek w górnym odcinku przewodu pokarmowego, powstaje wiele toksyn, takich jak alkohol etylowy, alkohol propylowy, alkohol butylowy, siarkowodór, D-mleczan, szczawiany, amoniak i wiele innych.

Mitochondria: zarządzanie produkcją energii

Nie istnieją mechanizmy o stuprocentowej wydajności. W mitochondriach spalanie cukru w obecności tlenu powoduje wytwarzanie toksyn w postaci wolnych rodników, które są następnie usuwane dzięki pracy przeciwutleniaczy występujących w komórkach, płynach pozakomórkowych i krwiobiegu. System antyoksydacyjny to bezpieczny sposób na radzenie sobie z rodnikami, polegający na zwalczaniu ich przez organizm przeciwutleniaczami z pierwszej linii obrony, takimi jak koenzym Q10, dysmutaza ponadtlenkowa i peroksydaza glutationowa, następnie – z drugiej linii (m.in. witaminami B12, A, D i E), a także, finalnie, witaminą C.

Stan zapalny: naprawa i leczenie

Wskutek metabolizmu białek i węglowodanów, a także pracy układu odpornościowego, działania hormonów,

eprasa.pl 3fecbd57ca

neuroprzekaźników i enzymów, wytwarzania hemoglobiny czy pracy włókien mięśniowych (i w następstwie wielu innych funkcji organizmu), powstają liczne produkty rozpadu, z których wszystkie, bez wyjątku, muszą być poddane detoksykacji i przetworzeniu lub wydaleniu. Należą do nich: mocznik, kreatynina, kwas moczowy, szczawiany, puryny i porfiryny oraz alkohole, estry i wiele innych.

Przetwarzanie surowców

Gdy komórki ulegają zniszczeniu lub przemieszczeniu w wyniku zużycia, urazu lub stanu zapalnego, uwalniane są cząsteczki zbyt duże, by mogły swobodnie przedostać się do krwiobiegu. Proces ich usuwania przebiega za pośrednictwem układu limfatycznego – systemu drenów biegnących w całym ciele i mózgu (gdzie nazywany jest on układem glimfatycznym). Następnie są one rozkładane i przetwarzane w węzłach chłonnych w celu wytworzenia chłonki. To właśnie układ glimfatyczny w mózgu, który uruchamia się podczas snu, umożliwia usuwanie toksyn, w tym białek prionowych (cząsteczek odpowiedzialnych za wiele schorzeń mózgu). Jak wiadomo, sen odgrywa niezwykle ważną rolę w procesie odtruwania organizmu.

Egzogenne toksyny z zanieczyszczonego środowiska

Żyjemy w coraz bardziej zanieczyszczonym świecie, a tym samym obciążamy coraz bardziej nasz system oczyszczania organizmu. Problem w tym, że nie jest on na takie obciążenie przygotowany. Jesteśmy nieustannie narażeni na zatrucie pestycydami, lotnymi związkami organicznymi i metalami ciężkimi, które gromadzą się w tkankach. Nie spotkałam jeszcze osoby z prawidłowymi wynikami biopsji tkanki tłuszczowej lub takiej, u której po zażyciu środków chelatujących nie wykryto by w moczu metali ciężkich. Do tego dochodzą jeszcze szkodliwe gazy i promieniowanie jonizujące (w poprzednim wykładzie przedstawiłam przypadki obrazów klinicznych).

Problemy z odtruwaniem, gdy mamy do czynienia z wieloma toksynami

Niektóre toksyny są łatwe do usunięcia, zwłaszcza gdy występują pojedynczo, ale jeśli mamy do czynienia z więcej niż jednym ich rodzajem, mogą się pojawić problemy:

- efekt biochemicznego wąskiego gardła: do pozbycia się każdej z toksyn organizm używa zawsze tych samych mechanizmów. Potrzeba sporo czasu na redukcję całego bagażu, jeśli toksyn jest więcej, a więc pozostają one w organizmie dłużej i mogą wyrządzić poważne szkody;
- niebezpieczny miks – pomiędzy poszczególnymi szkodliwymi substancjami zachodzą często reakcje, które mogą powodować tworzenie się nowych, jeszcze bardziej toksycznych związków;
- elektroskażenia, elektrosmog i nadwrażliwość elektromagnetyczna potęgują wymienione komplikacje.

Wszyscy jesteśmy zatruci

Jesteśmy nieustannie i nieuchronnie narażeni na działanie szkodliwych substancji, a co gorsza, trudno zapobiec przenikaniu jakichkolwiek chemikaliów do organizmu. Jak już wspomniałam, wciąż czekam na pierwszą biopsję lub badanie moczu, przeprowadzone po zastosowaniu związków chelatujących, które wykażą brak metali ciężkich w ciele pacjenta (patrz poniżej: próba DMSA). Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku i jedyne, co możemy zrobić, to starać się utrzymać jak najniższy poziom toksyn w organizmie. Wszystkie działania, które temu służą, wpływają pozytywnie na nasze możliwości regeneracyjne. Doktor Paula Baillie-Hamilton wyjaśnia w swojej książce pt. „The Detox Diet", jak substancje chemiczne występujące w żywności i powietrzu wpływają na nasz metabolizm i powodują, że stajemy się otyli i ospali. Zwraca też uwagę na fakt, że zwierzęta hodowlane są celowo karmione hormonami, antybiotykami i pestycydami, by miały większą masę i mniej się ruszały, a tym samym mniej jadły (co w sumie daje nam tanie mięso). Celowo karmimy zwierzęta w sposób, który wywołuje zespół metaboliczny. Wiele substancji chemicznych na stałe pozostaje w łańcuchu pokarmowym; niewykluczone, że jeśli współczesny człowiek Zachodu byłby zwierzęciem hodowlanym, uznano by go za niejadalnego, właśnie ze względu na poziom skażenia.
Wniosek jest jeden: *Homo sapiens* XXI wieku musi podjąć wszystkie możliwe działania, by pozbyć się zbędnego toksycznego bagażu i wspomóc oczyszczanie organizmu. I w tym wypadku należy podejść do zagadnienia dwutorowo. Postaraj się więc o to, aby:

- zmniejszyć swój toksyczny bagaż (przede wszystkim unikaj szkodliwych substancji);
- wspomóc istniejące już mechanizmy detoksykacyjne organizmu.

Jak ocenić, czy wielkość naszego toksycznego bagażu możemy uznać za klinicznie istotną

PO PIERWSZE, prześledź dokładnie historię swoich dolegliwości. Weź pod uwagę obrazy kliniczne i rodzaje toksycznych zagrożeń wyszczególnione w moim pierwszym wykładzie. W ten sposób można ustalić, z jakimi substancjami miało się kontakt, a także zastanowić się nad tym, których z nich w przyszłości uda się uniknąć (lub jak usunąć je z organizmu).
NASTĘPNIE wykonaj badania. Mogą to być bezpośrednie pomiary toksyczności lub pośrednie pomiary skutków skażenia. Pamiętaj, że toksyczność i immunotoksyczność idą w parze.
Niektóre toksyny przedostają się do organizmu, wyrządzają poważne szkody, a następnie ulatniają się lub organizm pozbywa się ich, zanim zdążymy wykonać test. Należą do nich: formaldehyd i szkodliwe gazy, na przykład tlenek węgla, dwutlenek siarki czy podtlenek azotu, a także szkodliwe promieniowanie. Narkotyki, takie jak heroina,

eprasa.pl 3fecbd57ca

marihuana czy ecstasy, mogą powodować trwałe szkody (a nawet prowadzić do śmierci). Często są one jednak niemożliwe do wykrycia w badaniach.

Testy na obecność metali ciężkich

Badania na obecność metali ciężkich we krwi, moczu czy włosach nie są miarodajne, ponieważ metale te są bardzo słabo wydalane i gromadzą się w narządach, takich jak serce, mózg, szpik kostny i nerki, co uniemożliwia ich wykrycie. Prawidłowe wyniki badań nie gwarantują, że wszystko jest w porządku. Rozwiązaniem jest zastosowanie środka chelatującego, takiego jak DMSA (kwas dimerkaptobursztynowy), który jest dobrze wchłaniany z jelit, a wychwytuje zarówno toksyczne, jak i przyjazne substancje, umożliwiając ich wydalenie wraz z moczem. Jest niezastąpiony w wykrywaniu obecności metali ciężkich, w tym rtęci, ołowiu, arsenu, glinu, kadmu czy niklu (taki test można wykonać również w domu, jest on dostępny w Biolaboratorium w Wielkiej Brytanii: www.biolab.co.uk, oraz w laboratorium diagnostycznym Genova Diagnostics w USA: www.gdx.net).
W dniu badania należy w pierwszej kolejności opróżnić pęcherz, następnie trzeba zbierać mocz przez sześć godzin, po czym wysłać próbkę do analizy. DMSA jest dobrym czynnikiem chelatującym (służącym do zbierania i wydalania z organizmu określonych substancji), także w odniesieniu do przyjaznych minerałów, więc spodziewaj się, że wynik testu wykaże wysoki poziom niektórych z nich w moczu, zwłaszcza miedzi, manganu i cynku.
To bardzo pomocne badanie, którego wykonanie często zalecam swoim pacjentom.
Jego trafność wciąż mnie zadziwia, często wykrywa problem pomimo braku wyraźnych objawów klinicznych.
To ważne, ponieważ wystąpienie pierwszych objawów może oznaczać, że organizm został już zaatakowany przez nowotwór lub że rozwija się w nim choroba prionowa. Polecam wykonywanie tego testu, jako badania kontrolnego, wszystkim, którzy chcą dożyć setki!

Testy na obecność pestycydów i lotnych związków organicznych (LZO)

W tym przypadku istnieją dwie możliwości, które wykorzystuję w prowadzonych przez siebie terapiach:

- współpracuję z laboratoriami Acumen, których testy obejmują m.in. addukty DNA (indywidua chemiczne mogące powodować mutacje genetyczne i inicjować proces nowotworowy, powstają wskutek przyłączania się związków chemicznych do DNA), badania nad białkami translokatorowymi (TSPO) i biopsję tkanki tłuszczowej. Biopsja ta jest niezwykle ciekawa, pestycydy i LZO występują bowiem w naszym tłuszczu w mg/kg. Są to ilości porównywalne z poziomem substancji aktywnych stwierdzanych we krwi wskutek przyjmowanego na stałe leku! Częściowo tłumaczy to, dlaczego wtedy, gdy chudniemy, częściej chorujemy – pobudzone pestycydy powodują ostre zatrucie;
- badanie krwi i moczu GENOVA Toxic Effects CORE określa ilość pestycydów i lotnych związków organicznych, takich jak alkilofenole, związki chloroorganiczne, fosforany organiczne, plastyfikatory, konserwanty i polichlorowane bifenyle (PCB). Testy można zamówić za pośrednictwem Natural Health Worldwide – naturalhealthworldwide.com.

Testy na obecność mikotoksyn

Coraz częściej korzystam z prostego i łatwo dostępnego testu moczu o nazwie MycoTox Profile – Mold Exposure, realizowanego przez Great Plains Laboratory Inc. Wyniki tego badania w większości przypadków są pozytywne. Wykrywa on toksyczne produkty przemiany materii grzybów pleśniowych, z których znakomita większość jest bardzo niebezpieczna, przyczyniają się one bowiem do uszkadzania narządów ciała i mitochondriów, a także są immunotoksyczne.

Badania na obecność metali ciężkich powodujących immunotoksyczność

Świetnym badaniem na obecność metali ciężkich jest opracowany przez dr Verę Stejskal test MELISA (www.melisa.org/melisa-clinics/), dostępny w Wielkiej Brytanii za pośrednictwem Biolaboratorium. Należałoby wykonywać go w przypadku wszystkich stanów zapalnych niewiadomego pochodzenia, włączając w to wszystkie przypadki autoimmunizacji, artretyzmu, przewlekłego bólu i dolegliwości, które nie ustępują mimo wprowadzenia metody Groundhog Chronic (omówię ją w kolejnym wykładzie).

Testy na obecność innych szkodliwych substancji mogących powodować immunotoksyczność

I w tym przypadku muszę przyznać, że mam dużo szczęścia, ponieważ wykonuję testy immunotoksyczności (wrażliwości limfocytów), testy na obecność pestycydów i LZO w laboratoriach Acumen. Obecnie to jedyna możliwość ich przeprowadzenia. Jak już wiemy, toksyczność i immunotoksyczność idą w parze, więc tam, gdzie występuje toksyczny ładunek, zostanie najprawdopodobniej uruchomiony system odpornościowy.

Fot. Jade87

eprasa.pl 3fecbd57ca

Jak sprawdzić, czy radzimy sobie z toksynami?

Badanie na zdolność detoksykacji

Standardowe badania krwi (mocznik i elektrolity, testy funkcji wątroby, testy funkcji nerek itp.) dają pewne wyobrażenie w kwestii zdolności do detoksykacji. To podstawowe badania, dlatego wynik w normie nie daje wcale gwarancji, że wszystko jest w porządku. Obejmują one testy czynności wątroby (bilirubina, poziom enzymów), czynności nerek (analiza moczu, mocznik, kreatynina, GFR) i kwasu moczowego.

- **Mocznik i kreatynina** to wskaźniki czynności nerek. Istnieje algorytm pozwalający obliczyć współczynnik filtracji kłębuszkowej (GFR, ang. glomerular filtration rate) na podstawie kreatyniny, wieku i płci. Idealny wynik to powyżej 90 ml/min (koniecznie skontaktuj się z lekarzem, jeśli wynosi mniej niż 60 ml/min). Poziom kreatyniny we krwi jest uzależniony od masy mięśniowej i ilości spożywanego białka – przy diecie wysokobiałkowej obserwujemy zwiększenie poziomu kreatyniny we krwi, co może być błędnie interpretowane jako sygnał problemów z nerkami (można to łatwo wyjaśnić, zmniejszając spożycie białka);
- **Bilirubina** – jeśli nie została zdiagnozowana żadna choroba wątroby, podwyższone stężenie bilirubiny wskazuje na zespół Gilberta (patrz poniżej);
- **Gamma-glutamylotranspeptydaza** (GGTP) – to enzym, który reaguje na obciążenie toksynami, jego poziom podwyższa się zazwyczaj w następstwie nadmiernego spożycia alkoholu. Ten sam efekt dają niektóre leki na receptę, poziom GGTP może być zawyżony również wskutek występowania w organizmie alkoholi powstających w procesie fermentacji jelitowej;
- **Dehydrogenaza mleczanowa** – to enzym niezbędny do oczyszczenia mleczanu, który powstaje wskutek metabolizmu beztlenowego, połączonego z wytwarzaniem kwasu mlekowego. Podejrzewam, że wysoki poziom tego enzymu jest objawem tendencji do takiego metabolizmu, co wskazuje na niewydolność mechanizmów dostarczania energii. Może również wskazywać na uszkodzenie tkanek i dlatego często wykorzystuje się go jako marker nowotworowy.

Wymienione badania należą do podstawowych, ich wyniki, nawet wtedy, gdy odpowiadają wartościom referencyjnym, nie gwarantują jeszcze, że wszystko jest w porządku. Bardziej szczegółowe badania pozwalają określić poziom takich substancji, jak:

- **homocysteina** – to znacznik wydajności metylacji, podstawowego procesu detoksykacyjnego;
- **glutation** – niezbędny w procesie metylacji, stanowi ostateczne miejsce składowania wielu egzogennych toksyn, które przyłączają się do niego (dotyczy to także metali ciężkich), dlatego jego zapasy w organizmie powinny być spore. Większość pacjentów cierpi na niedobór tego antyoksydantu. Uważam, że skoro żyjemy w tak zanieczyszczonym świecie, powinniśmy przyjmować 250 mg glutationu dziennie;
- **wskaźniki funkcji wątroby** (panel wątrobowy) – mierzy zdolność organizmu do wydalania substancji, takich jak aspiryna, kofeina czy paracetamol, dzięki czemu można wywnioskować, które szlaki enzymatyczne są wadliwe.

Całkowita zdolność antyoksydacyjna (TAS)

Prostym badaniem kontrolnym jest analiza moczu Genova Oxidative Stress. Nie daje nam ono odpowiedzi na pytanie, skąd wzięły się problemy, ale sygnalizuje ich wystąpienie i umożliwia podjęcie odpowiednich działań.

Choroba detoksykacyjna: zespół Gilberta

Zespół Gilberta dotyka około 10% populacji. Chociaż uchodzi za łagodną anomalię biochemiczną, w rzeczywistości jest objawem niezdolności do detoksykacji poprzez glukuronidację (usuwanie z organizmu ksenobiotyków). Osoby z tą przypadłością są bardziej podatne na zatrucie toksynami, zarówno endogennymi, jak i egzogennymi. Wielu ludzi jednocześnie cierpi na przemęczenie i zespół Gilberta, co obserwuję także u moich pacjentów z syndromem chronicznego zmęczenia, u których poziom bilirubiny często sięga górnej granicy normy. Chociaż zespół Gilberta stwierdzany jest wtedy, gdy poziom bilirubiny przekracza 19 mikromoli na litr (mcmol/l), osobiście za odpowiedni uznaję wynik poniżej 10 mcmol/l. Leczenie polega na wspomaganiu innej drogi detoksykacji, która umożliwia usunięcie z organizmu tych samych toksyn, co glukuronidacja, a mianowicie – szlaku glutationu. Aby to osiągnąć, niezbędne jest przyjmowanie glutationu w dawce 250 mg, codziennie do końca życia.

3.4 Mechanizmy stanów zapalnych

- **co i w jaki sposób uruchamia układ odpornościowy**
- **badania na obecność stanu zapalnego**

Stan zapalny powstaje tam, gdzie nasze regularne wojsko, czyli system odpornościowy, prowadzi swoje działania. Mechanizm bardzo przydatny w walce z infekcjami, w procesie leczenia i naprawy, ale szkodliwy, jeśli pozostaje stale aktywny, co obserwujemy w przypadku alergii i chorób autoimmunologicznych. Taka sytuacja przypomina wojnę domową albo wojskowy zamach stanu.
Układ odpornościowy uruchamia się, jeśli wykrywa obecność obcych, którzy stanowią potencjalne zagrożenie. Jest układem bezwładnościowym, dlatego włączenie się zajmuje mu trochę czasu. W przypadku ostrej infekcji, powiedzmy odry, daje to wirusowi fory, a więc choroba się rozwija. W końcu wirus zostaje jednak zabity i usunięty za pomocą stanu zapalnego. Układ odpornościowy potrafi się uczyć, dlatego przy kolejnym ataku wirusa odry bezwładność układu opornościowego nie wystąpi i wirus od razu

eprasa.pl 3fecbd57ca

Tabela 2. Możliwe przyczyny reakcji immunologicznej

Czynnik	Czy reakcja odpornościowa jest właściwa. Czy odpowiedź immunologiczna na dany czynnik jest zasadniczo czymś dobrym i pożądanym czy złym?	Komentarze
Silna infekcja	Odpowiedź immunologiczną można w tym przypadku uznać za coś dobrego, ale bardzo ważne jest to, aby infekcja była zwalczana na wczesnym etapie i z całą mocą	Życie to wyścig zbrojeń, a my, ludzie, jesteśmy dla patogenów jak darmowy posiłek. Przepędźmy je, zanim się zadomowią i wywołają przewlekłą chorobę
Metale ciężkie	Odpowiedź immunologiczna jest niepożądana, może prowadzić do reakcji autoimmunologicznych lub alergii	Źródłem metali ciężkich mogą być szczepionki, zabiegi dentystyczne (plomby, aparaty ortodontyczne, mostki, wypełnienia korzeniowe), piercing, płytki chirurgiczne, śruby, implanty, kosmetyki, tatuaże itp. Wykonaj test MELISA, dostępny za pośrednictwem Biolaboratorium
Trujące rośliny	Odpowiedź immunologiczna jest pożądana	W ten sposób uczymy się, by nie próbować ich jeść ponownie
Jedzenie, które nie jest bezpośrednio trujące	Reakcja odpornościowa nie jest właściwa. To alergia. W przypadku alergii IgE-zależnej reakcja na produkty spożywcze, jak np. orzechy, występuje szybko i może być śmiertelna	Potrzebujemy jedzenia, żeby się odżywiać...
	Podejrzewam, ale nie mam pewności, że większość opóźnionych reakcji alergicznych to tak naprawdę nie są alergie pokarmowe, tylko...	...alergie na drobnoustroje w układzie pokarmowym, które fermentują konkretny pokarm. To wyjaśniałoby opóźnienie w reakcji i fakt, że terapia witaminą C, stosowaną odpowiednio do poziomu tolerancji jelita, sprawdza się w tak wielu przypadkach. Witamina C zabija bowiem drobnoustroje, a zatem nie pozostaje nic, na co można by być uczulonym
		...alergia na toksyny obecne w pokarmie, takie jak lektyny. Wyjaśniałoby to, dlaczego tak wiele osób nie toleruje pszenicy, mimo że testy nie wykazują alergii
Pyłki traw i drzew, sierść zwierząt, kurz i roztocza	Odpowiedź immunologiczna jest w tym przypadku czymś złym. Prawdziwe utrapienie. Te antygeny nie są niebezpieczne	Układ odpornościowy działa trochę na opak. Możliwe, że jest to związane z brakiem pasożytów jelitowych, takich jak robaki, w naszych organizmach. Myślę, że układ odpornościowy szuka pasożytów, nie znajduje ich, widzi natomiast coś innego i próbuje pozbyć się tego, co znalazł. Jak wiadomo, alergię na pyłki wywołują także spaliny diesla
Pleśnie	Reakcja odpornościowa jest przeważnie właściwa, ale pleśnie mogą powodować przewlekłe infekcje	Pleśnie coraz częściej oskarża się o wywoływanie przewlekłych infekcji, zwłaszcza dróg oddechowych. Są jednym z ignorowanych czynników chorobowych mogących powodować m.in. przewlekłe zapalenie zatok i chroniczne obturacyjne choroby układu oddechowego

eprasa.pl 3fecbd57ca

	Pleśnie przyczyniają się też do rozwoju alergii	Chodzi o astmę alergiczną i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, jak też alergiczne zapalenie pęcherzyków płucnych. Podejrzewam, że obstrukcyjna choroba płuc u koni jest alergią/infekcją spowodowaną pleśnią występującą w wilgotnym sianie
	Pleśnie wytwarzają mikotoksyny	Mikotoksyny, takie jak ochratoksyny, fumonizyny i aflatoksyny, wytwarzane przez grzyby z rodzaju *Aspergillus* (kropidlak), *Penicillium, Fusarium* itp., mogą prowadzić do nowotworów, powodować alergię i choroby autoimmunologiczne, uszkadzać narządy oraz powodować zespół chronicznego zmęczenia
Substancje chemiczne	Odpowiedź odpornościowa jest przeważnie właściwa, ponieważ...	...większość z nich jest toksyczna i powinniśmy nauczyć się ich unikać, a także podjąć działania, aby pozbyć się ich z organizmu, np. za pomocą metod zwiększających ich usuwanie wraz z potem
	Zdarza się, że u niektórych osób reakcje wywołują nawet niewielkie ilości produktu, zbyt małe, by można było mówić o toksyczności	To zjawisko nazywane jest nadwrażliwością chemiczną (MCS). Jest to przypadłość wyjątkowo uciążliwa i trudna do wyleczenia
Drobnoustroje pochodzące z fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego	Reakcja odpornościowa jest przeważnie niewłaściwa. Niektóre drobnoustroje i tak przedostaną się do krwiobiegu	Przyjazne drobnoustroje, które są znane układowi odpornościowemu, zostaną zignorowane i wydalone z moczem
	Nieprzyjazne i nieznane drobnoustroje...	...mogą przeniknąć do ściany jelita i wywołać nieswoiste zapalenie jelit
	...mogą dostać się do krwiobiegu, a następnie utknąć w miejscach dystalnych, powodując stan zapalny...	...w stawach, tkance łącznej i kościach: artretyzm, reumatyzm, fibromialgia, zapalenie kaletki maziowej, zapalenie ścięgna, zapalenie powięzi i inne schorzenia
		...w układzie moczowo-płciowym: zapalenie nerek, śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego, zapalenie gruczołu krokowego i inne
		...w obrębie skóry: przewlekła pokrzywka i owrzodzenia żylakowe
		...w mózgu: zaburzenia i choroby psychiczne, takie jak zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD), autyzm czy demencja
		...w systemie odpornościowym: choroby o podłożu autoimmunologicznym (najprawdopodobniej powstałe przy udziale mimikry molekularnej)
Elektroskażenia, powiązane m.in. z użytkowaniem telefonów bezprzewodowych, telefonów komórkowych i wi-fi	Reakcja odpornościowa jest niewłaściwa	Zakłócają otwierane przez zmianę napięcia błonowego kanały wapniowe we wszystkich błonach komórkowych i sprawiają, że komórki są bardziej „drażliwe", w wyniku czego obniżają próg reakcji na inne czynniki

eprasa.pl 3fecbd57ca

zostanie zniszczony. Na tym właśnie polega odporność i dokładnie tak powinna ona działać.
Te same zasady stosowane są wobec innych najeźdźców, takich jak metale ciężkie, substancje chemiczne, silikony i inne tworzywa sztuczne. Jeśli czynniki te występują w niewielkiej ilości, układ odpornościowy ignoruje je, bo nie postrzega ich jako zagrożenia. Ale gdy zostaje przekroczona krytyczna granica ich obecności w organizmie, rozwija się stan zapalny, który ma za zadanie pozbyć się intruzów. Problem w tym, że metali, silikonów i wielu chemikaliów nie udaje się tak łatwo rozłożyć i usunąć. Układ odpornościowy jest zatem zmuszony do radzenia sobie z przewlekłym stanem zapalnym. Takie zjawisko nazywamy alergią i jest ono niepożądane. Może zdarzyć się, zupełnie przez przypadek, że połączone działanie drobnoustrojów, metali ciężkich czy innych substancji uruchomi niewłaściwą reakcję organizmu na jego własne komórki. Na tym polega autoimmunizacja i ona również jest zjawiskiem niepożądanym.
Zatem układ odpornościowy może być uruchamiany z właściwych lub niewłaściwych powodów.
Wprowadź natychmiast metodę Groundhog Acute (patrz: Załącznik 3). Jeśli nie masz naszej książki „The Infection Game", uwierz nam na słowo: zapobieganie i wczesne intensywne leczenie jest podstawą. Nie czekaj na diagnozę lekarską – działaj od razu. Dużo łatwiej odeprzeć atak najeźdźców na plaży, z silnej pozycji, niż wtedy, gdy zdobywają już zamek twojego ciała. Jeśli czekasz z założonymi rękoma i pozwalasz, aby wystąpił przewlekły stan zapalny, skazujesz się na chorobę do końca życia i przedwczesną śmierć. Słuchaj swojego organizmu, nie tłum objawów, a raczej zastanów się nad mechanizmami, które je wywołują, i zacznij działać, aby zapobiec przejściu od zdrowia i szczęścia do niepełnosprawności i śmierci. Im szybciej to zrobisz, tym lepiej, ale nigdy nie jest za późno, by się zdecydować. Pamiętaj, konwencjonalne leki tłumiące objawy jedynie pogłębiają choroby, pomagają na krótko, szkodzą na zawsze. Czas jest tu kluczowy, bądź gotów. U wielu moich pacjentów zespół chronicznego zmęczenia (ME) został wywołany przez mononukleozę zakaźną (wirus Epsteina-Barr), często w okresie stresu związanego z egzaminami na studiach, i był powiązany ze stosowaniem wykupionych na receptę leków tłumiących objawy oraz zlekceważeniem metody Groundhog Acute (patrz: Załącznik 3) – teoretyczne zasady leżące u podstaw tej metody znajdziesz w naszej książce „The Infection Game".
A to jeden z moich ulubionych cytatów:

> ***Bez względu na przypadłość pacjentowi należy podawać wysokie dawki witaminy C, a lekarz może w tym czasie zastanawiać się nad diagnozą***
> Dr Frederick Robert Klenner (1907–1984)

Jak stwierdzić obecność stanu zapalnego w organizmie

- Sprawdzenie głębokiej (wewnętrznej) temperatury ciała to badanie bardzo przydatne i przystępne. Gorączka jest objawem uogólnionego stanu zapalnego. Pamiętaj, że z wiekiem trudniej go pokonać, bo ulegają osłabieniu mechanizmy dostaw energii. Nie zmienia to faktu, że wzrost lub obniżenie się temperatury względem normy może wskazywać na przewlekły stan zapalny.
- Ciepło miejscowe. Termografia jest bardzo przydatnym i czułym narzędziem do identyfikacji miejscowych obszarów stanu zapalnego w ciele. Polega ona na wykonaniu obrazu „ciepła" w ciele, a jak wiadomo, stan zapalny charakteryzuje się podwyższoną temperaturą. Uwielbiam tę technikę, ponieważ nie wykorzystuje ona szkodliwego promieniowania, a zatem można regularnie powtarzać badanie, aby obserwować postępy w leczeniu. Z niecierpliwością czekam na prostą aplikację na telefon, która pozwoli każdemu na wykonywanie tego rodzaju zdjęć (na co czekacie, jajogłowi!).
- Te testy wskażą nam, że układ odpornościowy jest zajęty, ale nie podadzą przyczyny: odczyn Biernackiego (OB), badanie lepkości osocza, poziom białka C-reaktywnego (CRP).
- Wolne pozakomórkowe DNA – to miara DNA nieznajdującego się wewnątrz komórki, a fakt, że znajduje się poza nią, musi oznaczać, że pochodzi z poważnie uszkodzonej komórki. Badanie to jest bardzo przydatne w przypadku pacjentów cierpiących na chroniczne zmęczenie, ponieważ poziom wolnego DNA jest u nich zazwyczaj wysoki. Już samo to badanie klasyfikuje zespół chronicznego zmęczenia jako poważną chorobę.
- Badanie poziomu kalprotektyny w kale. Jej poziom jest zwykle podwyższony w przypadku wystąpienia nieswoistego zapalenia jelit. Może też okazać się skuteczniejszym badaniem przesiewowym w kierunku raka jelita niż szukanie krwi w kale.
- Badania na przewlekłe infekcje (ich listę przedstawię i omówię w kolejnych wykładach).

Należy pamiętać, że w przypadku lekkiego stanu zapalnego prawdopodobnie żaden z testów nie będzie miał pozytywnego wyniku. Ten problem dotyczy szczególnie pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia, który często jest powiązany z infekcją, ale konwencjonalne badania nie są wystarczająco dokładne lub właściwie ukierunkowane, aby ją wykryć. Co gorsza, lekarze, którzy powinni być tego świadomi, informują pacjentów, że nic im nie jest, ponieważ wyniki ich badań są w normie. Ponadto, jako że stany zapalne są powszechne u mieszkańców Zachodu, stosujących wysokowęglowodanową dietę, zatrutych toksynami, mających wiele uzależnień i cierpiących na niedobór mikroelementów, zmieniono zakresy normy dla

eprasa.pl 3fecbd57ca

wskaźników stanów zapalnych. Kiedy studiowałam medycynę, górna norma OB wynosiła 10 mm/h, obecnie wynosi 20 mm/h, a w niektórych laboratoriach nawet 30. Osobiście uważam, że poziom OB powinien być poniżej 5. Powrócimy do tego tematu w kolejnych wykładach.

3.5 Uszkodzenia mechaniczne

- **struktura**
- **tarcie**
- **choroba zwyrodnieniowa**

Struktura

Spośród wszystkich ssaków to człowiek jest najprawdopodobniej najbardziej narażony na urazy mechaniczne, ponieważ z ewolucyjnego punktu widzenia stosunkowo niedawno postanowił on (czyli my!) poruszać się na dwóch nogach. Dało to ludziom ogromną ewolucyjną przewagę – chociaż nie jesteśmy najszybszym z drapieżników, mogliśmy bez nadmiernego zmęczenia pokonywać długie dystanse, by dopaść swoją ofiarę, a dzięki uwolnionym ramionom zaczęliśmy używać włóczni. Wszystko to sprawiło, że ludzie stali się znakomitymi łowcami. Gdyby wśród ssaków urządzić igrzyska olimpijskie, ludzie zdobyliby medale w biegach na długie dystanse i rzucie oszczepem, a gepardy w biegu na 100 metrów.
Pamiętajmy jednak, że również nasz kręgosłup, który ewolucyjnie był przygotowany do poruszania się w pozycji horyzontalnej, musiał przystosować się do pozycji pionowej. I radzi sobie z tym zadaniem znakomicie, jednak pod warunkiem, że reszta organizmu działa bez zarzutu. Kręgosłup jest z natury niestabilny, a może funkcjonować prawidłowo i bez bólu dzięki potężnemu systemowi mięśni i tkanki łącznej, który go podtrzymuje. Istnieje wiele działań, które są pomocne w jego usprawnieniu, ale temat ten wykracza poza ramy tych wykładów. Jako lekarka mam tendencję do patrzenia na ciało pod kątem podstawowych narządów, takich jak mózg, jelita i serce, ale osteopaci widzą tę kwestię odwrotnie – ciało jest fizyczną maszyną, a mózg, jelita i serce to tylko personel pomocniczy. Jeśli rozwiążemy kwestie fizyczne, struktura wspierająca sama się dostosuje. Podstawą większości treningów sportowych jest zachowanie właściwej postury i równowagi – taki trening byłby dobry dla każdej osoby.
Większość z nas nie ma prawidłowej sylwetki. Dodatkowo, jeśli zdarzy się nam uraz, który powoduje ból, próbujemy chociaż krótkotrwale go uśmierzyć, przyjmując niewłaściwą postawę ciała. W konsekwencji możemy swoją sytuację pogorszyć. Wszyscy mamy w swoich głowach trójwymiarową mapę, obrazującą, jak powinno wyglądać nasze ciało. Jest za nią odpowiedzialny nasz niezastąpiony móżdżek, czuwający nad równowagą i posturą. Abyśmy mogli ustać w miejscu, każdy mięsień musi być odpowiednio napięty. Przypuszczam, że działanie wielu technik manipulacyjnych, takich jak terapia Bowena i leczenie za pomocą reiki, których mechanizmów nie udaje się wyjaśnić, można wytłumaczyć ponownym mapowaniem mózgu. Niewykluczone, że istnieją wyuczone skurcze mięśni, powstałe w reakcji na ból, które w dłuższej perspektywie same stały się jego przyczyną i których można się oduczyć dzięki zastosowaniu odpowiednich technik, a w konsekwencji odczuć ulgę w bólu. Jakkolwiek by to tłumaczyć, coś w tym musi być, ponieważ spotykam się z wieloma osobami, które poczuły się znacznie lepiej dzięki tym technikom, mimo że współczesna medycyna nie potrafi w żaden sposób wyjaśnić ich działania. Może nie być lekko, ale przyjmij ważną naukę od Owidiusza: exitus acta probat (wynik potwierdza słuszność czynów). Dodam jeszcze na podstawie własnych obserwacji, że zdrowie niejednej osoby poprawiło się dzięki zwracaniu uwagi na właściwą postawę ciała i wykonywaniu odpowiednich ćwiczeń.

Tarcie

Poświęciłam wiele czasu na rozważania o mechanizmach odczuwania bólu. Pamiętajmy, że ból tak naprawdę nie objawia się nigdzie w ciele, a jedynie w mózgu. To rodzaj sztuczki, którą stosuje mózg, by skłonić nas do zadbania o siebie... Trzeba przyznać, że ten trik jest bardzo skuteczny! Myślę, że biologicznie rzecz ujmując, prawdziwe jest założenie, iż ból to objaw tarcia. Najoczywistszym przykładem jest złamanie z przemieszczeniem, przy którym przesunięty fragment kości powoduje silne tarcie i oczywiście ból. Tarcie pomiędzy powierzchniami wyrządza szkody. Skutkuje zużyciem materiałów i energii. Aby uniknąć tarcia, we wszystkich poruszających się maszynach są wykorzystywane najróżniejsze sztuczki, takie jak precyzyjnie zaprojektowane powierzchnie nośne, łożyska kulkowe czy oleje smarowe. Organizm ludzki nie jest tu wyjątkiem i on również stosuje określone rozwiązania, aby zminimalizować tarcie. Należą do nich gładkie powierzchnie stawów, maź stawowa i kaletki maziowe, rodzaj woreczków, które ułatwiają ślizganie się

Fot. KaiMiano

eprasa.pl 3fecbd57ca

ścięgien wraz z miękką matrycą włóknistego/elastycznego materiału, który nazywamy kolagenem. Jest on następnie zanurzany w półstałej koloidalnej matrycy śluzowej. Trzeba wspomnieć też o czwartym stanie skupienia wody, czyli mechanizmie łączenia się cząsteczek wody, na wszystkich błonach w organizmie, w strukturę przypominającą grafit, dzięki czemu tworzy się prawie idealnie gładka powierzchnia styku (zainteresowanych zachęcam do przeczytania książki „Czwarty stan skupienia wody" Geralda Pollacka).
Całość nazywamy tkanką łączną[3]. Co jest wyjątkowo nudną nazwą dla tego boskiego tworu, dzięki któremu nasze tkanki miękkie mogą wyglądać wspaniale i funkcjonować bez zarzutu, mimo że są zawieszone w sztywnym szkielecie. Tak więc istnieje płynne przejście od twardej jak skała kości do miękkich giętkich mięśni i narządów wewnętrznych poprzez ścięgna i elastyczne tkanki.
Tkanki te są skąpane w masie ładunków elektrycznych, które dają im odpowiednią lepkość, aby mogły się płynnie przesuwać jedna po drugiej. Co więcej, ta lepkość musi być absolutnie jednolita w tkankach, bo w przeciwnym razie obszary względnej sztywności skoncentrują swoje siły, a to zaboli. Mamy wiele określeń na takie natężenie bólu: fibromialgia, reumatyzm, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, lumbago, choroba Scheuermanna, zapalenie kaletki, zapalenie ścięgien, zapalenie powięzi, RSI (urazy wynikające z chronicznego przeciążania mięśni i ścięgien) czy sztywność karku.
We wszystkich wymienionych chorobach znaczenie ma właściwe nawodnienie, którego podstawą jest nie tylko ilość przyjmowanych płynów, ale również zdolność do zatrzymywania wody we właściwej przestrzeni komórkowej organizmu. Do tego potrzebna jest dieta bogata w tłuszcze, sól i minerały, a także ciepło (śliskie, grafitowe właściwości czwartego stanu skupienia wody wymagają energii w postaci promieniowania dalekiej podczerwieni). Warto wiedzieć, że rosół gotowany na mięsie i kościach dostarcza surowców do tworzenia nowej tkanki łącznej. Bez wątpienia współczesna dieta bogata w węglowodany, a uboga w tłuszcz i sól, jest winna pogorszenia się naszego stanu fizycznego i sprawności. Mam wrażenie, że obserwujemy epidemiczny wzrost zachorowalności na zespół Ehlersa-Danlosa[4], charakteryzujący się słabą jakością tkanki łącznej. Jest on niezwykle częsty u moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia i przypuszczam, że może wywoływać zespół nieszczelnego jelita, dysfunkcję naczyń krwionośnych oraz nieszczelność bariery krew-mózg, co znacznie zwiększa ryzyko wystąpienia innych patologii. Zastanawiam się, czy zespół

Ehlersa-Danlosa nie jest wywoływany zatruciem. Wiemy, że cyprofloksacyna (antybiotyk) uszkadza ścięgna. Nie jest też tajemnicą, że jest ona regularnie podawana zwierzętom hodowlanym – świniom i kurczakom, a zatem nieuchronnie trafia do łańcucha pokarmowego. To kolejny argument za wybieraniem żywności ekologicznej.
Uświadomienie sobie tych niezwykłych właściwości tkanki łącznej pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego istnieje tak wiele różnych rodzajów terapii, które są skuteczne. A mam tu na myśli m.in. elektrostymulację prądem – TENS (przezskórna elektryczna stymulacja nerwów), akupunkturę, masaże, leczenie magnesami, osteopatię, shiatsu, chiropraktykę Mc Timoneya-Corleya i wiele innych. Jeszcze raz wspomnij słowa Owidiusza.

Leczenie i naprawa

Istnieje pogląd, że wraz z wiekiem nasze stawy zużywają się, a zapalenie stawów jest nieuniknione. Absurd. Stawy i kości naszego ciała nie są jak kamienie w rzece, które stopniowo pod wpływem wody nieodwracalnie niszczeją. Przeciwnie, są one podatne na leczenie i naprawianie. Wiemy, że tak jest, bo złamane kości zrastają się, można je ze sobą połączyć. Potrzebujemy jednak do tego surowców, energii do naprawy, wolności od toksyn i infekcji, odpowiedniego bodźca, czasu i dobrego snu. Niezwykle pomocny okaże się w tym przypadku Groundhog Basic (patrz: Załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/21, dostępny w wersji papierowej i elektronicznej na www.ulubionykiosk.pl).

---

[3] Proponuję, by nazwę „tkanka łączna" zastąpić „mollic corporal splendidis" (w wolnym tłumaczeniu: wspaniałe miękkie ciało).

[4] Możliwe, że pierwszy przypadek zespołu Ehlersa-Danlosa opisał już w 400 r. p.n.e. Hipokrates. Podaje on, że niektórzy Scytowie „nie byli w stanie naciągnąć łuku, ponieważ ich stawy barkowe były zbyt luźne". Scytowie żyli na obszarach położonych na północ od Morza Czarnego i byli jednym z pierwszych ludów, który opanował walkę konną z użyciem łuków. Scytowie uchodzili za wielkich konnych łuczników i prawdopodobnie dlatego Hipokrates zwrócił uwagę na przypadki niemożności naciągnięcia łuku – przypadłość ta była niezwykle wstydliwa dla członków tego ludu.

Fot. Tumisu

eprasa.pl 3fecbd57ca

Załącznik 3

Groundhog Acute

- **co każdy z nas powinien zrobić przy pierwszych oznakach infekcji**

Przy pierwszy objawach dowolnej infekcji należy od razu zacząć stosować metodę Groundhog Acute. Pamiętaj o tym, co powiedział dr Frederick Robert Klenner (1907–1984): „Bez względu na przypadłość, pacjentowi należy podawać duże dawki witaminy C, a lekarz może w tym czasie zastanawiać się nad diagnozą".
Przejdź od razu do ataku i działaj bez skrupułów, bo czas jest kluczowym czynnikiem. Przypomnę to, co jest naprawdę ważne:

- od razu poczujesz się lepiej;
- nie zostanie uruchomiony twój układ odpornościowy, unikniesz więc ryzyka, że przestanie on działać prawidłowo. U wielu z moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia choroba zaczęła się od ostrej infekcji, której nigdy nie udało im się wyleczyć – ich układ odpornościowy był zatem permanentnie włączony;
- im krótszy i lżejszy przebieg infekcji, tym mniejsze ryzyko uruchomienia nieodpowiednich reakcji immunologicznych, takich jak autoimmunizacja. Wiele wirusów odpowiada za zapalenia stawów, na przykład za reumatyzm palindromiczny (podejrzewam, że w tym przypadku chodzi o alergię wirusową);
- im krótszy i lżejszy przebieg infekcji, tym mniejsze ryzyko, że drobnoustroje postanowią na dobre zadomowić się w twoim organizmie. Wiele chorób, od choroby Leśniowskiego-Crohna (ChL-C) i nowotworów po polimialgię i parkinsona, zostaje wywołanych przez czynnik zakaźny.

Możliwe, że myślisz, iż zastosowanie się do wszystkich wymienionych w tabeli Z3.1 zaleceń to lekka przesada, ale kiedy

Tabela Z3.1. Co trzeba natychmiast zrobić w przypadku mrowienia, bólu gardła, kataru, złego samopoczucia, bólu głowy, zapalenia pęcherza moczowego, zapalenia skóry, ukąszenia owada lub jakiejkolwiek innej infekcji

Co robić...	...jak i dlaczego
Stosuj dietę paleo-ketogeniczną (PK), bogatą w tłuszcze i błonnik, a ubogą w węglowodany. Spożywaj produkty zawierające naturalne probiotyki (kefir i kapusta kiszona). Unikaj nabiału i zbóż. Jedz 2 posiłki dziennie, nie podjadaj między nimi	Przeczytaj naszą książkę „Cure Diabetes – delicious diets not dangerous drugs", aby zrozumieć, dlaczego dieta PK jest tak istotna, oraz książkę „The PK cookbook – go paleo-ketogenic and get the best of both worlds", by dowiedzieć się, jak stosować ją w praktyce.
Rozważ możliwość poszczenia – jest kluczowe przy ostrej infekcji jelitowej	Głodzimy przeziębienie, głodzimy gorączkę (nie, nie pomyliłam się – można zagłodzić każdą krótkotrwałą infekcję)
Pamiętaj, aby pić dużo i bez ograniczeń	Stosowanie 5 g suplementu Sunshine salt na litr wody uzupełnia ponadto niedobór mikroelementów w organizmie
Witamina C do poziomu tolerancji jelit: zapotrzebowanie na witaminę C znacznie się zwiększa przy każdej infekcji. Co ciekawe, zmienia się również tolerancja jelit, więc potrzebna jest znacznie większa dawka, aby w czasie infekcji uzyskać luźny stolec. Jeśli w ciągu godziny od zażycia 10 g kwasu askorbinowego stolec nie będzie luźny, trzeba przyjąć kolejne 10 g. I tak do skutku, aż wystąpi biegunka – właśnie to mam na myśli, gdy mówię o poziomie tolerancji jelit. Zazwyczaj potrzebne są 3–4 dawki po 10 g każda, aby pozbyć się objawów	Dzięki witaminie C zmniejsza się zarówno obciążenie organizmu wirusami, jak i występowanie drobnoustrojów w jelitach (pamiętaj, że część wirusów grypy utyka na lepkim śluzie, który wyściela płuca, po czym są one odkrztuszane i zostają połknięte). Witamina C wspomaga ponadto działanie soku żołądkowego, a także chroni przed szkodami, które powodują w układzie odpornościowym wolne rodniki
Poza suplementem Sunshine salt stosuj olej konopny – 1 łyżka dziennie	Nasiona konopi są niezwykłą bombą składników odżywczych i witamin
Przyjmuj płyn Lugola 12%, 2 krople w niepełnej szklance wody co godzinę, do ustąpienia objawów. Przepłucz nim usta i gardło, wąchaj i wdychaj opary	Wystarczy 30 sekund bezpośredniego kontaktu z jodem, by zabić drobnoustroje
W przypadku objawów obejmujących układ oddechowy wlej 4 krople płynu Lugola do inhalatora solnego i wdychaj przez dwie minuty. Czynność powtarzaj co najmniej 4 razy dziennie. Stosuj maść jodową do smarowania nozdrzy od wewnątrz	Już 30 sekund bezpośredniego kontaktu z jodem wystarcza, aby zabić drobnoustroje. Inhalator i maść niszczą je wyjątkowo skutecznie, dzięki czemu nie będziesz już zarażać innych

eprasa.pl 3fecbd57ca

Co robić...	...jak i dlaczego
Stosuj maść jodową 10% (np. maść Betadine, 10%) na każde ukąszenie owada, pęknięcie skóry czy opuchliznę	Wiesz już, co jod robi z drobnoustrojami
Zioła, przyprawy i grzyby	Jeśli infekcja nie mija, zajrzyj do naszej książki „The Infection Game", aby dowiedzieć się, jak radzić sobie z komplikacjami wynikającymi z infekcji
Odpoczywaj – słuchaj swojego organizmu, nie lekceważ objawów. W trakcie choroby sen jest jeszcze ważniejszy niż zwykle	Spotykam wiele osób, które brną przez ostrą infekcję bez odpoczynku, opóźniając tym samym swój powrót do zdrowia i ryzykując wszystkie możliwe komplikacje. Aby skutecznie stawić czoło infekcji, układ odpornościowy potrzebuje energii. Osobiście dzięki stosowaniu witaminy C, odpowiednio do poziomu tolerancji jelit, i porządnemu wysypianiu się nie złapałam przeziębienia ani grypy od 35 lat
Ciepło – ogrzewaj się	Gorączka zabija drobnoustroje. Niektórym osobom dobrze robi wizyta w saunie. Nie wykonuj ćwiczeń fizycznych!
Światło – słońce to jest to!	Jeśli to możliwe, zażywaj kąpieli słonecznych
Myśl nad tym, co robisz – nie maskuj objawów lekami	Objawy pomagają organizmowi zwalczyć infekcję. Leki przeciwzapalne uniemożliwiają leczenie i naprawę – pozwalają drobnoustrojom zadomowić się na dobre w twoim organizmie
Jeśli pojawią się u ciebie inne objawy ostrej infekcji... czytaj dalej	

przyjdzie ci się zmierzyć z poważną infekcją, będziesz się cieszyć, że masz pod ręką wszystkie niezbędne narzędzia, by twoja rodzina, wliczając ciebie, przyjaciele i sąsiedzi mogli przetrwać.

> ***Bądź przygotowany***
> Lord Baden-Powell, „Skauting dla chłopców"

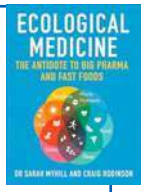
Pozwólcie, że na koniec przypomnę kolejną błyskotliwą myśl Benjamina Franklina.

> ***Nie przygotowując się, przygotowujesz się na porażkę***

Zawartość apteczki

John Churchill, pierwszy książę Blenheim (1650–1722), był odnoszącym wielkie sukcesy generałem, po części dzięki temu, że zawsze dbał o to, aby jego żołnierze byli w pełni wyposażeni do walki. Trudno nie zgodzić się z tym, że przed bitwą najważniejsze jest, by być do niej odpowiednio przygotowanym. Atakować bezzwłocznie i uderzać z całą siłą! Tak pisał o Johnie Churchillu kapitan Robert Parker (obecny podczas bitwy pod Blenheim, mającej miejsce 13 sierpnia 1704 roku): „Nigdy nie zdarzyło mu się przepuścić okazji do walki". W naszych osobistych bataliach powinniśmy wykazywać taką samą wolę walki, a istotną częścią tej waleczności jest gotowość do ataku, zatem miej zawsze w swojej „bojowej" apteczce rodzaje broni wymienione w tabeli Z3.2 na następnej stronie (i chwytaj za nie przy pierwszych objawach wrogiego ataku).
Skompletowanie takiej apteczki jest ćwiczeniem umysłowym i zarazem praktycznym, a ten wykład, podobnie jak niektóre książki, np. „The Infection Game – life is an arms race" i „Prevent and Cure Diabetes – delicious diets", dają intelektualny imperatyw.

Publikowane na łamach naszego magazynu WYKŁADY DOKTOR MYHILL zostały opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", napisanej przez dr Myhill i Craiga Robinsona, a wydanej w 2020 roku.



W następnym numerze:
WYKŁAD 4
Dr Myhill wyjaśnia, dlaczego punktem wyjścia w zapobieganiu wszelkim chorobom powinno być stosowanie metody Groundhog Basic, której podstawowym elementem jest dieta paleo-ketogeniczna. Z doświadczenia dr Myhill wynika ponadto, że właśnie ten sposób żywienia zapewnia skuteczną ochronę organizmu przed atakującymi go patogenami. Na czym polega dieta paleo-ketogeniczna? Jak ją stosować, by osiągnąć zamierzone cele zdrowotne?

eprasa.pl 3fecbd57ca

Tabela Z3. 2. Co powinno znajdować się w twojej „bojowej" apteczce

Na ostre infekcje	Witamina C, czyli kwas askorbinowy – co najmniej 500 g (jest równocześnie środkiem konserwującym, więc możesz przechowywać ją latami). Płyn Lugola 15% – co najmniej 50 ml (również sam się konserwuje i dlatego długo się nie przeterminuje)
Zapalenie spojówek lub infekcja oka	Jodowe krople do oczu lub 2 krople płynu Lugola 15% rozpuszczone w 5 ml wody (nie szczypie w oczy i jest najskuteczniejszym zabójcą drobnoustrojów)
Infekcje górnych dróg oddechowych	Płyn Lugola 15% – stosuje się go, używając inhalatora parowego lub solnego, każdorazowo wykorzystując 4 krople tego płynu
Uszkodzenia skóry	Sól: 2 łyżeczki (10 g) w 500 ml wody plus 20 ml płynu Lugola 15% – użyj tyle, ile potrzebujesz do oczyszczenia rany. Gdy rana będzie już czysta, pozwól jej wyschnąć, a następnie posmaruj ją olejkiem jodowym (zmieszaj 100 ml oleju kokosowego z 10 ml płynu Lugola 15%), oczywiście pod warunkiem, że nie masz alergii na jod. Aby chronić ranę, załóż opatrunek
Złamania	Jeśli doszło do pęknięcia skóry, stosuj się do powyższych zaleceń. Jeśli to złamanie kończyny, usztywnij ją za pomocą waty i bandażu. Następny przystanek: ostry dyżur
Oparzenia	Postępuj jak w przypadku uszkodzenia skóry. Przy dużych oparzeniach po oczyszczeniu oparzonego miejsca zabezpiecz je folią spożywczą (posmaruj folię maścią jodową i przyłóż ją do skóry), następnie postępuj jak w przypadku złamania. Jeśli oparzenie jest poważne, także w tym wypadku kolejny przystanek to ostry dyżur
Sterylne opatrunki	Melolin, nieprzywierający do rany opatrunek chłonny, wata celulozowa, różnej wielkości rolki bandaży z krepy bawełnianej, taśma mikroporowa (do zabezpieczenia uszkodzonego miejsca ciała), samoprzylepny bandaż weterynaryjny – bardzo przydatny, zwłaszcza jeśli jesteś poza domem, bo świetnie trzyma opatrunek
Zakażenia przewodu pokarmowego	Sunshine salt – aby przygotować doskonale nawadniający napój, łyżeczkę tego suplementu diety rozpuść w litrze wody
Zakażenia układu moczowego	Testy paskowe Multistix, D-mannoza i cytrynian potasu
Zastanów się nad zaopatrzeniem się w antybiotyki, powiązanym z wizytą u lekarza, oczywiście wyłącznie do przemyślanego stosowania	Nie powinny być ci potrzebne, jeśli będziesz stosować na co dzień metodę Groundhog Basic, a w razie potrzeby – Groundhog Acute. Ale i ja żyję w realnym świecie, nie jestem żadnym wzorem cnót i wiem, że każdemu zdarzają się większe bądź mniejsze niepowodzenia
	Amoksycylina – przy infekcjach zębów
	Cefaleksyna – przy infekcjach otolaryngologicznych i infekcjach dróg oddechowych
	Deksycyklina – przy zapaleniu uchyłków
	Trimetoprim – przy zakażeniach układu moczowego
	Jeśli twój organizm jest wyjątkowo podatny na daną infekcję, pamiętaj, by zawsze mieć pod ręką stosowny antybiotyk. Im szybciej weźmiesz się do leczenia, tym mniejsze będą szkody. I oczywiście pamiętaj, że pierwszym wyborem powinna być metoda Groundhog Acute

eprasa.pl 3fecbd57ca

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 41,70 zł za rok

Jeśli prenumerujesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, masz prawo do zniżki 50% na roczną prenumeratę *Holistic Health* (w cenie 41,70 zł).

Prenumeratę *Holistic Health* z rabatem 50% zamówisz:
na www.UlubionyKiosk.pl • mailowo – prenumerata@avt.pl • przelewem na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Możesz od razu zaprenumerować oba czasopisma w cenie 194,60 zł:
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 152,90 zł) + *Holistic Health* (w cenie 41,70 zł).

Jeśli interesuje Cię tylko *Holistic Health*, wszystkie aktualne informacje nt. prenumeraty znajdziesz na stronie 114.

eprasa.pl 3fecbd57ca

Cholesterol w normie

Monolipid K zawiera monakolinę, organiczny związek chemiczny z grupy statyn, a także fitostatynę pochodzącą z czerwonych drożdży ryżu i utrzymującą, podobnie jak monakolina, prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Z kolei witaminy B6, B12 i kwas foliowy, obecne w Monolipidzie K, regulują metabolizm homocysteiny odpowiedzialnej za rozwój miażdżycy i zmian zakrzepowych, mogących prowadzić do udaru i zawału mięśnia sercowego, a koenzym Q10 chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 24,90 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.monolipid.pl

Idealnie wzmacnia odporność

Menachinox K2+D3 4000 to źródło naturalnych witamin: K2 MK-7 (Vita MK7®), otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego natto, oraz D3 (Quali-D®) pozyskiwanej z lanoliny. Obie zostały rozpuszczone w tłuszczach, dzięki czemu łatwo się wchłaniają. Witamina K2 jako MK-7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 normuje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 26,50 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.menachinox.pl

Kompleksowe wsparcie

XeniVIT Witamina B Complex Premium to kompozycja wszystkich witamin z grupy B. Zawiera m.in. aktywną postać takich witamin, jak B12 (metylokobalaminę) i B6, a także kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Witaminy z grupy B wpływają dobroczynnie na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego, pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, uczestniczą w wytwarzaniu czerwonych krwinek i wspomagają pracę serca. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje pracę układu hormonalnego, i kwas p-aminobenzoesowy (PABA, witamina B10), będący prekursorem w syntezie kwasu foliowego w organizmie. Nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, podobnie jak sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Preparat bezpieczny dla diabetyków.
Cena ok. 37,50 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.Xenico.pl

Obniża poziom glukozy

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w każdej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (w najwyższej dostępnej na rynku dawce 500 mg) i ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte chroni przed chorobami układu sercowo-naczyniowego, w tym przed miażdżycą, i wspomaga leczenie stłuszczenia wątroby i zespołu metabolicznego. Standaryzowana kompozycja polifenoli BPF z bergamoty obniża poziom złego cholesterol LDL nawet o 40% i równocześnie podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL, pomaga również utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.
Cena 34,50 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.bergamil.pl

eprasa.pl 3fecbd57ca

Pobudzający dar natury

Jednym z głównych powodów sięgania po korzeń maca jest jego korzystny wpływ na libido. Dzięki występującym w nim minerałom, witaminom i swoistym związkom chemicznym poprawia on działanie układu wewnątrzwydzielniczego, co przekłada się na ogólny stan organizmu, od którego uzależnione są także funkcje seksualne. Korzeń maca stanowi zdrowy zamiennik napojów energetyzujących i kawy. **Maca Ekstrakt** powoduje długotrwałe, łagodne pobudzenie, równocześnie redukując poziom stresu, a także poprawia sprawność fizyczną i umysłową oraz pomaga w zachowaniu witalności.
Cena 60 zł za opakowanie (100 kapsułek)
www.sklep.yango.pl

Wspomaga pamięć

Bacopin® 50% EU zawiera ekstrakt z liści bakopy drobnolistnej, którego głównym składnikiem są bakozydy poprawiające mikrokrążenie w mózgu. Wpływają one korzystnie na koncentrację, wspomagają funkcje poznawcze, zdolność uczenia się i pamięć. Bakozydy zwiększają również syntezę neuroprzekaźników w układzie nerwowym oraz działają neuroprotekcyjnie, chroniąc nasz mózg przed niekorzystnym wpływem środowiska. Dodatkowo uspokajają, łagodzą objawy depresji i pomagają w radzeniu sobie z przewlekłym stresem.
Cena 44 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Zdrowe odkwaszanie

Preparat **Dr. Jacob's pH balans proszek zasadowy** zawiera substancje, które przyczyniają się do odkwaszania organizmu, nasycenia komórek minerałami i utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej. W ponad 95% składa się z naturalnych cytrynianów (magnezu, wapnia, potasu i cynku) – siłę odkwaszania jednej porcji można porównać do efektu, jaki powoduje zjedzenie 800 g owoców. Cząsteczka cytrynianu może zneutralizować aż trzy cząsteczki kwasów. Co ważne, nie ulega zmianie naturalnie kwaśne pH żołądka i jelit – preparat działa na poziomie komórkowym. Pomaga on również zachować zdrowe kości i zęby oraz prawidłowe ciśnienie krwi. Wspiera pracę mięśni i komórek nerwowych, poprawia metabolizm energetyczny, a także stan włosów i paznokci, buduje odporność.
Cena ok. 79 zł za 300g (60 porcji)
www.DrJacobs.pl

Naturalnie wspiera stawy

Niskocząsteczkowy kwas hialuronowy cechuje duża biodostępność, dzięki czemu jest on łatwo wchłaniany w organizmie. Preparat **Kwas Hialuronowy na stawy** zawiera ponadto witaminę C, wspierającą proces powstawania „białka młodości", czyli kolagenu, będącego głównym składnikiem tkanki łącznej, a także ekstrakty roślinne, które stanowią wsparcie dla stawów i tkanki chrzęstnej. Szczególne znaczenie ma wyciąg z kadzidłowca indyjskiego, bogaty w kwasy bosweliowe, które wpływają korzystnie na elastyczność stawów i przyczyniają się do ich prawidłowego ukrwienia. Vilcacora, zwana także kocim pazurem, wspiera zaś nie tylko zdrowie stawów, lecz również funkcjonowanie układu odpornościowego.
Cena 85 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.sklep.yango.pl

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

Wydłuża młodość

ResQNAD stanowi unikalne połączenie trzech substancji o działaniu senolitycznym: resveratrolu, kwercetyny i NAD+. Senolityki wybiórczo usuwają z organizmu tzw. starzejące się komórki, określane też jako komórki zombie (nie dzielą się, ale też nie umierają), które uznawane są za jedną z głównych przyczyn postępującej dysfunkcji tkanek i narządów, co prowadzi do rozwoju chorób i przedwczesnego starzenia się organizmu. Preparat ResQNAD zawiera nie tylko otrzymywany w procesie fermentacji drożdży trans-Resveratrol, który jest silnym antyoksydantem i wspiera układ sercowo-naczyniowy, lecz również pozyskiwaną z perełkowca japońskiego kwercetynę, której forma fitosomowa odznacza się wysoką biodostepnością. Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy NAD+ jest zaś substancją niezbędną do wytwarzania energii w procesie oddychania komórkowego.
Cena 360 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Buduje odporność

Andrographis ParActin® to BIO ekstrakt z liści *Andrographis paniculata,* czyli brodziuszki wiechowatej, standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów – występujących w tej roślinie substancji czynnych o szczególnych właściwościach. To właśnie dzięki andrografolidom brodziuszka wiechowata wykazuje szerokie działanie lecznicze, doceniane od dawna w medycynie naturalnej, a obecnie potwierdzone także badaniami naukowymi. Wspiera ona układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby, przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego i chroni organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wirusy czy bakterie. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 58 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Osłania DNA

W komórkach hawajskich alg **Spirulina Pacifica** znajdują się naturalne barwniki, takie jak chlorofil, beta-karoten, fikocyjanina i zeaksantyna, które zwalczając wolne rodniki tlenowe, chronią DNA przed uszkodzeniami. Dzięki swoim właściwościom spirulina wspomaga też odchudzanie, wzmacnia odporność i opóźnia proces starzenia się organizmu. Algi te są również cennym źródłem pełnowartościowego białka, mikroelementów i witamin. Preparat może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
Cena 25 zł za opakowanie (60 tabletek)
www.kenay.com.pl

Siła antyoksydantów

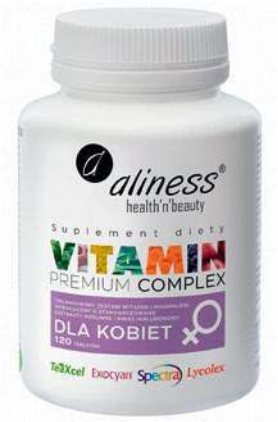
Tarczyca bajkalska, znana także jako bajkalina (to nazwa jednego z 40 flawonoidów występujących w tej roślinie) wykazuje wiele właściwości zdrowotnych. Jest źródłem przeciwutleniaczy, które zmniejszają stres oksydacyjny w organizmie, a ponadto chroni stawy i wpływa na elastyczność ścięgien oraz prawidłowe funkcjonowanie mięśni szkieletowych, co poprawia mobilność ruchową. W dalekowschodnim zielarstwie szczególnie efektywne działanie przypisuje się suszonemu korzeniowi tej rośliny, bogatemu we flawonoidy i nazywanemu w Chinach, ze względu na charakterystyczny kolor, żółtym złotem. Zawarte w tarczycy bajkalskiej składniki mają właściwości adaptogenne, chroniące przed stresem i jego następstwami, a także hamujące stany zapalne i procesy starzenia się organizmu.
Cena 77 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.sklep.yango.pl

eprasa.pl 3fecbd57ca

Shake do zadań specjalnych

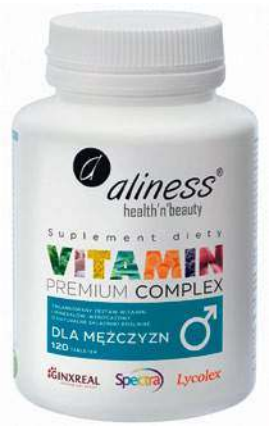
Program **30 dni do zdrowego stylu życia** to szansa na zastąpienie złych nawyków żywieniowych dobrymi, służącymi zdrowiu i urodzie. Pomaga ustalić, z jakich elementów codziennej diety zrezygnować, by poprawić swoje samopoczucie, i prowadzi do instynktownego dokonywania prawidłowych wyborów, w zależności od potrzeb organizmu. Zestaw oferuje odpowiednio skomponowane mieszanki naturalnych składników, takich jak np. żeń-szeń, koenzym Q10, chrom, kofeina z guarany i zielonej herbaty, lukrecja, imbir, cholina czy białka pozyskiwane z grochu, żurawiny i ryżu, z których przygotowuje się dobroczynne napoje. Program składa się z 4 etapów, w każdym z nich możemy wybrać kilka produktów, m.in.: BeWell Superfood Greens, CleanTox (delikatne oczyszczanie) i GutHealth (dodatkowa porcja błonnika).
www.arbonne.com/pl/pl

Chroni zdrowie i upiększa



Premium Vitamin Complex DLA KOBIET to zestaw witamin i minerałów przeznaczony dla kobiet w każdym wieku. Preparat pomaga pokryć dzienne zapotrzebowanie na 23 mikroskładniki odżywcze, które występują w nim w dobrze przyswajalnej postaci. Zawiera ponadto wyciąg z 29 warzyw, owoców i ziół bogatych w polifenole, związki organiczne o właściwościach antyoksydacyjnych, które chronią organizm przed rozwojem poważnych chorób związanych z uszkadzaniem komórek przez wolne rodniki tlenowe. Wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego i kostnego, przyczynia się do zachowania zdrowych włosów, skóry i paznokci oraz pomaga zredukować tkankę tłuszczową.
Cena 49,90 zł za opakowanie (120 kapsułek)
www.aliness.pl

W dobrej formie



Premium Vitamin Complex DLA MĘŻCZYZN zawiera kompozycję witamin, substancji mineralnych i składników roślinnych, których działanie obejmuje ważne aspekty męskiego zdrowia – pomaga utrzymać właściwy poziom testosteronu we krwi oraz przyczynia się do prawidłowego działania narządów płciowych, co przekłada się m.in. na sprawność seksualną. Preparat wspiera ponadto prawidłowe funkcjonowanie gruczołu prostaty i naturalny wzrost włosów. Przyczyniając się do podwyższenia poziomu tlenku azotu w organizmie, poprawia przepływ krwi do mięśni i narządów oraz reguluje pracę układu sercowo-naczyniowego.
Cena 49,90 zł za opakowanie (120 kapsułek)
www.aliness.pl

Wzmacnia odporność i funkcje poznawcze

Mumio (ang. shilajit) to substancja biologiczna pochodząca z Himalajów, będąca mieszaniną organicznych związków chemicznych. Ma postać bryłek lub kryształków o konsystencji żywicy. W języku greckim „mumio" oznacza ochraniam, oczyszczam. Naturalne bogactwo pierwiastków śladowych spowodowało, że mumio od tysiącleci uchodzi w medycynie tradycyjnej za źródło substancji odżywczych.
W **Mumio Shilajit** występuje m.in. kwas fulwowy, który wspomaga regenerację tkanek. Poprawiając wchłanianie elektrolitów, spowalnia procesy starzenia się komórek. Mumio wspiera funkcje poznawcze, dostarcza dużej dawki przeciwutleniaczy, wzmacnia układ odpornościowy, wpływa korzystnie na kości i stawy oraz poprawia metabolizm węglowodanów i lipidów.
Cena 58 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.sklep.yango.pl

Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 3fecbd57ca

HOLISTIC HEALTH

Redaktor prowadząca
Ewa Niezbecka-Piechal
ewa.niezbecka@avt.pl

Redaktor programowa
Kamila Makowska-Serkis
kamila.serkis@avt.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Katarzyna Bogiel, Julia Cember, Anna Redlicka, Mirosław Redlicki, Katarzyna Tatarkiewicz, Karolina Smoderek, Agnieszka Podolecka

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93
Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47
Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20
Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl
Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
Holistic Health
ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 95

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiałów do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. **Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.**

Odpowiedzialność za wszelkie teksty reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 69,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×13,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 125,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×13,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 55,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 99,90 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 13,30 zł/rok i 26,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 109)

PRENUMERATĘ ZAMÓWISZ:
● na www.UlubionyKiosk.pl ● mailowo – prenumerata@avt.pl ● przelewem na konto: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

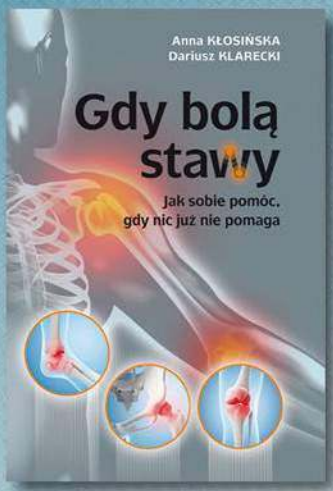
Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

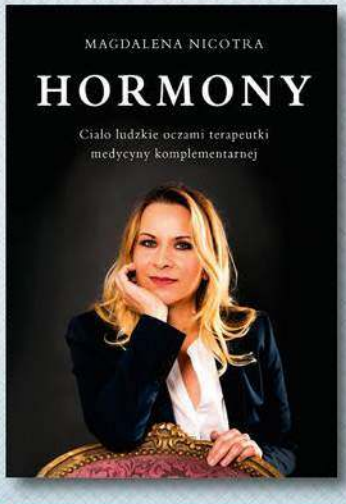
Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

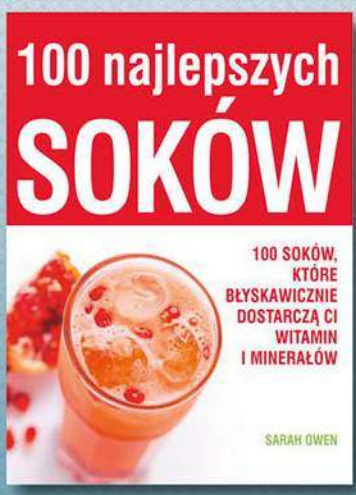
eprasa.pl 3fecbd57ca

KSIĄŻKI Z RABATEM DO 30% W ULUBIONYM KIOSKU

Wybieraj spośród naszych nowości i bestsellerów!







Zobacz pełną ofertę książek na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 3fecbd57ca

Jakość potwierdzona badaniami

Prosta droga do odporności*

*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Kwasy tłuszczowe omega-3 to ważny element codziennej diety. Ludzki organizm nie wytwarza ich samodzielnie, dlatego należy regularnie dostarczać je wraz z pożywieniem.

Kwas DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz do utrzymania prawidłowego widzenia[1]. **Kwasy EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca[2]. **Witamina D** wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mięśni oraz korzystnie wpływa na wchłanianie wapnia i fosforu.

[1] Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie. [2] Korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA i EPA dziennie.

KWASY OMEGA-3

ODPORNOŚĆ

SERCE

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny

Preparaty **Omega+ dla dorosłych** są w formie wygodnych do połknięcia kapsułek softgel.

Preparaty **Omega+ dla dzieci** mają postać odkręcanych kapsułek w kształcie rybek.

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 3fecbd57ca