PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 1/2021 STYCZEŃ-LUTY

Cała prawda
O KORONAWIRUSIE
Jak przechytrzyć tego wroga?

REWITALIZUJĄCE
KREMY DO TWARZY

ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA
FAKTY I MITY

PORADNIK DOBREGO SNU
Sprawdź, co pomoże tobie

NISKOKALORYCZNE
ZAMIENNIKI CUKRU

TYLKO U NAS!
PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW – 23 strony!

NIEZWYKŁA HISTORIA
Patrycja wygrała z rakiem trzustki!

TOP NEWS
EFEKT jo-jo PRZYCZYNĄ DEMENCJI

Mądry wybór
JEDEN SUPLEMENT MNÓSTWO KORZYŚCI

7 KROKÓW DO IDEALNEGO ZDROWIA

Renata PRZEMYK
Wszystko, co kocham

STYCZEŃ-LUTY | 1/2021
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
9 772451 290217 01

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: badania, które mogą szkodzić • menopauza i bezdech senny artretyzm to infekcja • testy oceniające faktyczne ryzyko chorób serca • idealne sposoby na zaparcia zaskakująca prawda o alkoholu • trądzik hormonalny • poradnik kawosza • seks i choroba przewlekła

eprasa.pl 46109dc6c1

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 słońca D_3

Naturalna witamina D_3 z lanoliny. **Aż 600 porcji** po 20 µg (800 j.m.) D_3. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.

Witamina D_3K_2

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz witalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.

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, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, 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 46109dc6c1

Przeziębienie? Infekcje wirusowe?

Wirusy wyzwaniem naszych czasów

Skuteczny olejek majerankowy wzmocniony dobroczynnym czystkiem

„W starożytnym Egipcie dobrze znano i stosowano olejek z majeranku zwany wówczas latoroślą Ozyrysa."

Przeziębienia, grypa i infekcje górnych dróg oddechowych odpowiadają za 90% wszystkich zachorowań. Są one w większości wywoływane przez chorobotwórcze wirusy. Patogeny te są tak mikroskopijne, że przenikają przez błony naszych komórek. Wirusy przełamują bariery obronne naszego organizmu i powielają się w zainfekowanych komórkach. Jest to coś charakterystycznego wyłącznie dla wirusów. Nie mogą dokonać tego nawet groźne bakterie, patogenne grzyby czy pasożyty. Wirusy, jak wiemy, bardzo łatwo przenoszą się z osób zakażonych na osoby zdrowe.

Zakonni zielarze i staropolskie Zielniki Lekarskie zalecały majeranek na „zaziębienie narządów oddechowych". Obecnie majeranek jest jednym ze składników eliksirów wspierających walkę z przeziębieniem i grypą. Jest też przydatny przy zaburzeniach oddychania.

ZRÓB MI TE KROPELKI

Tego feralnego ranka już gdy przyszłam do pracy zaczęłam się gorzej czuć. Ogólnie czułam zmęczenie, ból kości i ból gardła. Zaczęła mnie też nagle boleć głowa. To pewnie jakaś infekcja mnie dopadła, na granicy rozpoczęcia grypy-pomyślałam. Gdy jak zwykle siadłam przed moim komputerem i schyliłam się, żeby go włączyć, zaczęło mi się mocno kręcić w głowie. Chyba też blado wyglądałam, bo Iwonka, moja koleżanka z pracy, od razu zauważyła, że coś jest ze mną nie tak. Zwykle jestem pełną życia rumianą optymistką więc ta odmiana zwróciła jej uwagę. Iwonka wypytała mnie o moje kiepskie samopoczucie a jako, że zajmuje się po godzinach dietetyką, wiele wie o funkcjonowaniu naszego organizmu. Wszystkich nas w pracy wspomaga gdy trzeba. Tym razem Iwonka wyciągnęła jakieś nowe kropelki z majeranku. Zdziwiłam się, bo majeranek kojarzy mi się z raczej z kuchnią a nie wspomaganiem zdrowia. Koleżanka powiedziała jednak, że jest to olejek z majeranku, do wewnątrz, taka jakby esencja majeranku z jeszcze innymi aktywnymi substancjami w składzie. Próbowała te kropelki już niejednokrotnie i były skuteczne w wielu przypadkach wspomagająco przy wychodzeniu z grypy i przeziębienia. Iwonka dała mi kilka kropel olejku z majeranku na łyżkę z wodą i od razu popiłam szklanką herbaty. Kropelki miały mocną przyjemną ziołową woń. Od razu odczułam takie wewnętrzne ciepło, fajne rozgrzanie. Już po tej pierwszej dawce poczułam ulgę, lepiej mi się oddychało i myślało, wyciszyło mi się poczucie ogólnego rozbicia. Zaraz potem pochłonął mnie stos dokumentów na pulpicie mojego komputera. Mijały godziny i przeszło mi przez myśl, że nawet dość sprawnie i wydajnie pracuję. Po przerwie na lunch, wzięłam od koleżanki kolejną dawkę tych kropelek i jakoś przetrwałam w pracy do 17-stej.

Gdy wracałam do domu, zaczynało mnie już jednak mocno brać przeziębienie. Zatrzymałam się przy aptece i kupiłam sobie te kropelki majerankowe. Już w domu zażyłam je po raz trzeci. Jakież było moje zdziwienie, gdy po kilku godzinach późnym wieczorem nastąpiło przesilenie i potem całkiem dobrze spałam. Następnego dnia rano, choć już prawie całkiem dobrze się czułam, jeszcze raz wzięłam te moje cudowne kropelki majerankowe i… mogłam iść do pracy. Dodam jeszcze, że dla bezpieczeństwa zażyłam kropelki majerankowe jeszcze wieczorem. A mój mąż niedowiarek gdy zauważył, że u mnie jest lepiej także chciał zażyć ten olejek. Sam mi mówił „zrób mi te kropelki" i zaczął się droczyć: „a nie chcesz mi ich zrobić, dlaczego nie chcesz mi ich zrobić, nie kochasz mnie…?" a ja do męża „eee… Ty? Kropelki ziołowe? Przecież nie wierzysz w takie rzeczy!". Mąż mój jest jednak praktyczny: gdy widzi konkretne efekty to go to przekonuje. Ale w jego przypadku było gorzej bo już kaszlał. Mąż brał kropelki majerankowe rano i wieczorem przez trzy dni i wtedy mu przeszło. Poczuł się znacznie lepiej i powiedział, że nie czuje już objawów: kaszlu, bólu głowy i łupania w kościach.

Od tamtego zdarzenia chętnie polecam olejek z majeranku mojej rodzinie i znajomym

- Elżbieta 56, księgowa

PAMIĘTAJMY! Przy wyborze olejku z majeranku bardzo ważne jest wybranie tylko i wyłącznie preparatu do użytku wewnętrznego! (nie do masażu, nie do inhalacji).

Badania naukowe potwierdzają

Dotychczas **powstało ponad 600 prac naukowych na temat olejku z majeranku.** Badania przeprowadzano m.in. na **Uniwersytecie Medycznym w Warszawie** oraz na Politechnice w Krakowie. Według najnowszych badań naukowych olejek majerankowy jest pomocny w leczeniu kataru, kaszlu, zapalenia oskrzeli oraz zapalenia zatok przynosowych. Olejek majerankowy pomaga w łagodzeniu przeziębień, ma udowodnione właściwości wykrztuśne, łagodzi kaszel, pomaga usunąć luźny śluz z układu oddechowego, działa przeciwzapalnie i łagodnie rozkurczowo, ma zdolność aktywowania gruczołów potowych w organizmie. Uspokaja i działa przeciwbólowo. Ma to znaczenie przy łagodzeniu bólów głowy i bólów mięśni towarzyszących wielu przeziębieniom i grypom. Znane i potwierdzone jest działanie przeciwdrobnoustrojowe olejku z majeranku: działa on antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i antyseptycznie na wiele wirusów.

Tajemnica działania olejku z majeranku wraz z dobroczynnym czystkiem

Olejek z majeranku jest rozpuszczalny w tłuszczach. Dlatego właśnie łatwo przenika przez błony tłuszczowe naszych komórek. Wnika do ich wnętrza w ślad za chorobotwórczymi wirusami. Jak wykazują badania naukowe olejek z majeranku może skutecznie hamować namnażanie się tych patogenów wewnątrz naszych komórek. Ma to duże znaczenie dla wzmocnienia odpowiedzi immunologicznej naszego organizmu na ataki wirusów. Dodatkowo warto wzmocnić działanie olejku z majeranku dobroczynnym czystkiem. Czystek dzięki zawartości polifenoli wzmacnia odporność, w naturalny sposób stymulując mechanizmy obronne w organizmie.

To działa, już dobrze się czuję

Jestem zarządcą kilku budynków Agencji Nieruchomości. Chodząc od budynku do budynku ciągle wchodzę z ciepłego do zimnego. Ostatnio przewiało mnie niemiłosiernie, poczułem łamanie w kościach i bóle mięśni. Postanowiłem więc wcześniej wrócić z pracy i się położyć. Rano poczułem się jeszcze gorzej. Niestety musiałem pojawić się w pracy. Czekając na windę, zaczepiła mnie sąsiadka, której powiedziałem jak się dzisiaj źle czuję. Słysząc to poprosiła bym chwilkę zaczekał i zaraz wróciła trzymając szklankę z czymś i buteleczkę. Powiedziała: „Karol to olejek z majeranku, pomógł mi i moim znajomym. Jestem pewna, że i Tobie pomoże". Posłuchałem sąsiadki bo to wiekowa Pani i na pewno zna się na rzeczy. Następnego dnia rano poczułem jakby wszystko minęło, byłem mile zaskoczony. Natychmiast poszedłem do apteki kupić dla siebie ten niezwykły olejek z majeranku i czekoladki dla mojej wybawicielki sąsiadki. **- Karol, 50 lat, zarządca budynku**

eprasa.pl 46109dc6c1

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Na łamach „Holistic Health" publikujemy licencyjne artykuły poradnikowe uznanych w świecie amerykańskich ekspertów. Artykuły do tego numeru napisali:

JAMISON STARBUCK, naturopatka, prowadzi praktykę w poradni rodzinnej w Missoula (Montana); jest producentką cotygodniowego programu „Dr. Starbuck's Health Tips for Kids", emitowanego przez Montana Public Radio, MTPR.org; była prezeską Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarzy Naturopatów i współredaktorką popularnego w USA poradnika „The Alternative Advisor: The Complete Guide to Natural Therapies and Alternative Treatments (Alternatywny doradca: kompletny przewodnik po naturalnych terapiach i alternatywnych metodach leczenia); DrJamisonStarbuck.com.

DAVID LANS, lekarz medycyny, reumatolog, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarzy Internistów, adiunkt w New York Medical College w Valhalla i ordynator oddziału reumatologii w szpitalu New York Presbyterian Lawrence w Bronxville, stan Nowy Jork (USA); jako internista i reumatolog prowadzi prywatną praktykę lekarską w Integrative Rheumatology w New Rochelle w hrabstwie Westchester, jest dyplomowanym specjalistą z zakresu reumatologii, chorób wewnętrznych, alergologii i immunologii

CHRISTOPHER VASEY, naturopata, specjalista w zakresie detoksykacji i odmładzania organizmu, pracuje w Chamby-Montreux, w Szwajcarii. Prowadzi regularnie wykłady o naturalnych sposobach leczenia w Europie, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Jest autorem książki „Freedom from Constipation: Natural Remedies for Digestive Health"książki (Uwolnienie od zaparć: naturalne środki zaradcze poprawiające trawienie); ChristopherVasey.ch/anglais/Home.html

JANET BOND BRILL, lekarka medycyny, certyfikowana dietetyczka, członkini Academy of Nutrition and Dietetics, uznana w Stanach Zjednoczonych ekspertka ds. żywienia, zdrowia i fitnessu. Specjalizuje się w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, pracuje w Allentown (Pensylwania), jest autorką trzech książek: „Blood Pressure DOWN" (Ciśnienie krwi w dół), „Cholesterol DOWN" (Cholesterol w dół) i „Prevent a Second Heart Attack"(Zapobiegnij drugiemu atakowi serca)

BOB ARNOT, lekarz medycyny, internista, były główny korespondent medyczny NBC i CBS, autor 12 książek na temat żywienia i zdrowia, gospodarz reality show „Dr Danger"; jego najnowsza książka „The Coffee Lover's Diet: Change Your Coffee, Change Your Life" (Dieta miłośnika kawy: zmień kawę, zmień swoje życie), cieszy się ogromną popularnością w USA

JOANN PINKERTON, lekarka medycyny, certyfikowana specjalistka w zakresie terapii menopauzy, związana z North American Menopause Society, Pepper Pike, Ohio; profesorka na University of Virginia Health Care, gdzie prowadzi wykłady z zakresu położnictwa i ginekologii; dyrektorka oddziału Midlife Health na University of Virginia Health Care w Charlottesville

JAMES DE LEMOS, lekarz medycyny, specjalista z zakresu chorób wewnętrznych, profesor na Wydziale Kardiologii na University of Texas Southwestern Medical Center w Dallas i dyrektor medyczny Dallas Hearth Study, multidyscyplinarnego badania poświęconego uwarunkowaniom etnicznym w rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego

DENNIS GOTTFRIED, lekarz medycyny, adiunkt na University of Connecticut School of Medicine w Farmington i internista prowadzący prywatną praktykę w Torrington, Connecticut; jest autorem poczytnej książki „Too Much Medicine: A Doctor's Prescription for Better and More Affordable Health Care" (Zbyt dużo medycyny: Recepta na lepszą i bardziej dostępną opiekę medyczną)

BARRY MCCARTHY, doktor nauk medycznych, psycholog, terapeuta specjalizujący się w rozwiązywaniu problemów seksualnych i małżeńskich, profesor na American University w Waszyngtonie; wraz z dr. Michaelem Mertzem napisał książkę „Enduring Desire: Your Guide to Lifelong Intimacy" (Rozpalając pragnienie: twój intymny przewodnik na całe życie)

eprasa.pl 46109dc6c1

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.**

Szczepionka na nieprzyzwoitość

Fot. Sylwia Makris

Jestem przyzwoitym człowiekiem. Któż nie lubi tak myśleć o sobie. Niektórzy idą dalej. Chętnie dostrzegają w sobie ponadprzeciętne przymioty odwagi, altruizmu, nawet bohaterstwa. Czyż nie dlatego z biegiem lat zawsze liczba kombatantów zaczyna przekraczać liczbę uczestników Wielkiego Czynu (tak było, zaczynając od Powstania Styczniowego, a kończąc na „Solidarności" stanu wojennego).
A jaka jest prawda? Tego dowiadujemy się dopiero w chwilach próby.
Pięknie i prosto wyraziła to nasza Wielka Poetka:

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono"

Surowym testem naszych przymiotów charakteru i odporności psychicznej stała się pandemia. Jak z rogu obfitości sypią się ostatnio publikacje wyników badań nad wpływem stresu pandemicznego na nasze zachowania. Naukowcy badają wpływ izolacji społecznej na stan psychiczny, relacje między przyjaciółmi, życie erotyczne itd. Zanim wszystko zostanie zbadane i opisane, wystarczają nam obserwacje z życia codziennego, by ocenić niektóre typy zachowań. Gdy rozmawiam z pielęgniarką, która przez 12 godzin nie zdejmuje z siebie ochronnego kombinezonu (tak, dobrze się domyślasz – chodzi w pampersach), zagrożona bezpośrednio infekcją, i godzi się na oddzielne zakwaterowanie, by nie narażać na zakażenie swoich bliskich, to wiem, czym jest altruizm graniczący z bohaterstwem. Gdy podróżuję samolotem, a obok siedzi młody muskularny mężczyzna z maseczką na brodzie, który na prośbę o podciągnięcie maseczki na nos odpowiada, że nie może, bo się udusi, to wiem, czym jest egoizm graniczący z pogardą dla życia starszego człowieka.
Pandemia testuje naszą przyzwoitość, powiem więcej – nasze człowieczeństwo jako istot prospołecznych. Dość paradoksalnie przy zakazie dotykania się, a nawet nakazie zachowywania dystansu, tak wiele teraz zależy od relacji między ludźmi, od empatii dla innych, od postaw prospołecznych. Dziwi mnie, jak mało się o tym mówi.
Przecież szczepienia mają sens tylko wtedy, gdy zostanie osiągnięta tzw. odporność stadna, czyli są działaniem ogólnospołecznym, którego nie wolno sprowadzać do aktu indywidualnego. Rozumiem, że trudno byłoby wprowadzić szczepienia obowiązkowe, ale ostentacyjne deklarowanie indywidualnej decyzji o nieszczepieniu się, powinno być oceniane jako nieprzyzwoitość. Jest tu pewna analogia z postawą gapowicza, który nie wstydzi się opowiadać, że on nie kupuje biletu, bo wystarczy, że robią to inni.
Szczepienie jako akt indywidualny nie zabezpiecza przed zakażeniem. Jeśli skuteczność szczepionki wynosi 0,95, to na 100 osób zaszczepionych 5 może się zarazić. Być może Ty znajdziesz się wśród tych pięciu. Po zaszczepieniu nadal nie jesteś w pełni bezpieczny. O Twoim bezpieczeństwie decyduje statystyka. Będziesz całkowicie bezpieczny dopiero wtedy, gdy wirus zostanie niemal w pełni wykorzeniony, tj. wtedy, gdy ponad 70% populacji osiągnie odporność. Dokładnie wyjaśnialiśmy to w „Holistic Health" 3/2020.
Dlatego, Drogi Czytelniku, proponujemy Ci udział w naszej wspólnej akcji „Szczepionka na nieprzyzwoitość". Nasza redakcyjna „szczepionka na nieprzyzwoitość" jest darmowa, tak samo jak szczepionka na COVID-19. Otóż każdemu Czytelnikowi, który zadeklaruje decyzję o zaszczepieniu się przeciwko COVID-19, oferujemy bezpłatnie papierowe lub elektroniczne wydanie kolejnego numeru „Holistic Health", czyli 2/2021.
Skorzystaj sam i rozgłoś tę nowinę wszystkim swoim znajomym. Akcja trwa do 10 marca br.
Szczegóły na stronie 105.

Wiesław Marciniak

PS. Już po złożeniu tego tekstu w redakcji usłyszałem, że wielu Czytelników może się obrazić, a przecież połowa naszego społeczeństwa nie zamierza się szczepić. Jest oczywiste, że nie chcę nikogo obrażać.
Jeśli ktoś wierzy w teorie spiskowe antyszczepionkowców, to cóż ja mogę na to poradzić.
W telewizji rosyjskiej słyszałem, że szczepionka amerykańska może nas zmienić w małpę.
Cel propagandy rosyjskiej jest dla mnie jasny.
Nie rozumiem natomiast, jaki cel przyświeca naszym rodzimym antyszczepionkowcom. Ale Bóg z nimi.
Dla pełnej jasności dodam, że ten felieton kieruję do osób, które nie boją się zaszczepić, ale uważają, że to ich prywatna sprawa. Otóż tak nie jest.

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Wszystko, co kocham ▶ 100
Cała prawda o koronawirusie ▶ 48
Rewitalizujące kremy do twarzy ▶ 40
Żywność funkcjonalna ▶ 36
Poradnik dobrego snu ▶ 62
Niskokaloryczne zamienniki cukru ▶ 89
Patrycja wygrała z rakiem trzustki ▶ 68
Efekt jo-jo przyczyną demencji ▶ 10
Jeden suplement – mnóstwo korzyści ▶ 16
7 kroków do idealnego zdrowia ▶ 24

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

badania, które mogą szkodzić **(78)** menopauza i bezdech senny **(83)** artretyzm to infekcja **(84)** testy oceniające faktyczne ryzyko chorób serca **(86)** idealne sposoby na zaparcia **(90)** zaskakująca prawda o alkoholu **(94)** trądzik hormonalny **(82)**poradnik kawosza **(80)** seks i choroba przewlekła **(92)**

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

TEMAT NUMERU

24 7 kroków do zdrowia
Wykonaj je, by odzyskać witalność i dobry nastrój. Dlaczego warto zacząć od spojrzenia w lustro?

8 LISTY DO REDAKCJI

TOP NEWS

10 Nieznana przyczyna demencji
Koreańscy naukowcy twierdzą, że efekt jo-jo odpowiada za rozwój demencji

11 Autyzm pod kontrolą
Czy dzięki manipulacji genetycznej uda się pomóc dzieciom z autyzmem?

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Bezpieczne sposoby na ból
8 roślin, które uśmierzają ból równie skutecznie jak leki

14 KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

WEBINARIUM

16 Idealny dodatek do diety
Czy jeden suplement diety może rozwiązać twoje problemy ze zdrowiem?

FAKTY I MITY

36 Żywność funkcjonalna kontra cholesterol
Czy produkty wzbogacane fitosterolami są odpowiednie dla dzieci?

TO, CO DOBRE DLA URODY

40 Wiosenna rewitalizacja cery
Jakie składniki kremów pomogą skórze odzyskać blask?

eprasa.pl 46109dc6c1

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

44 Jak sobie radzić z zimowym obniżeniem nastroju?

RAPORT

48 Cała prawda o koronawirusie
Na czym polega jego przebiegłość? Jak wzmacniać organizm, zanim się zaszczepimy?

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

56 Zioła na długie życie

ŻYJ HOLISTYCZNIE

62 Zanim otuli cię noc…
Marzenia senne wzmacniają odporność! Zadbaj o swój sen

66 Dar Buddy
Jest mnóstwo powodów, by gościł na naszym stole

KU POKRZEPIENIU SERC

68 Nie zatrzymuję się, wyznaczam sobie cele!
Patrycja miała 25 lat, gdy zachorowała na raka trzustki. I pokonała go!

MAMA, TATA i JA

72 Bezcenny układ
To przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak wspierać układ odpornościowy dziecka?

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

100 Wszystko, co kocham
Silna kobieta, wrażliwa artystka – zapraszamy na spotkanie z Renatą Przemyk

MIND

106 Obiecanki cacanki
Dlaczego dotrzymywanie obietnic bywa takie trudne?

W następnym numerze

- **10 rewelacyjnych odkryć dotyczących diety**
- **Idealne wsparcie dla zmęczonych zimą włosów**
- **Najlepsze paliwo dla mózgu**

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Jak zapobiegać zatruciom pokarmowym (77)
Wskazówki od uznanej i cenionej naturopatki

Czy to badanie jest rzeczywiście potrzebne (78)
Dlaczego nadmiar badań może przynosić więcej szkód niż korzyści

Kawa – superzdrowy napój (80)
Musisz tylko użyć właściwych ziaren

Menopauza: nieprzewidziane zagrożenia (82)
Objawy, które nie zawsze kojarzą się z menopauzą

A może artretyzm to tak naprawdę infekcja? (84)
Gdy chorobę wywołują bakterie i wirusy…

5 badań oceniających ryzyko chorób serca (86)
Nowe podejście w profilaktyce i leczeniu

Słodziki pomocne w zmniejszeniu spożycia cukru (89)
Warte uwagi połączenia naturalnych substancji o słodkim smaku

Idealne sposoby na zaparcia (90)
Te zaskakujące metody naprawdę działają

Seks i choroba przewlekła (92)
Nie pozwól, by problemy zdrowotne odebrały wam radość z seksu

Ile procent zdrowia jest tak naprawdę w alkoholu? (94)
Jego korzyści dla serca nie są wcale takie oczywiste

ZAPYTAJ EKSPERTA (96)

Fot. JillWellington Fot. Szwarzenarizze

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Hipokryzja"

Drodzy Czytelnicy!

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

Doktor Fauci podnosi poprzeczkę

Celem szczepień przeciwko COVID-19 jest osiągnięcie odporności stadnej. Wiemy, że ten cel osiągniemy, gdy 60–70% populacji uzyska w wyniku szczepienia lub przebycia infekcji odporność na zakażenie. Skąd to wiemy? Okazuje się, że cały świat powtarza dane, które ogłasza dr Anthony S. Fauci – doradca byłego i obecnego prezydenta Stanów Zjednoczonych. Już od wiosny głosił on, że parametr reprodukcji koronawirusa RO wynosi 3, czyli statystycznie jeden zakażony zaraża skutecznie trzy inne osoby. Aby powstrzymać łańcuszek zakażeń, trzeba zredukować parametr RO do wartości poniżej 1, czyli co najmniej dwie z trzech osób powinny być odporne na wirusa. Dwa z trzech to 2/3 , czyli ok. 67%. Stąd wzięło się przekonanie, że 60–70% odpornych to próg odporności stadnej, przy której pandemia będzie w odwrocie. Jednak ostatnio dr Fauci oświadczył, że świadomie rozmijał się z prawdą, która brzmi dużo gorzej. Otóż twierdzi on teraz, że tak naprawdę to parametr RO wynosi ok. 5, a to oznacza, że odporność stadną osiągniemy dopiero wtedy, gdy 4 na 5 osób będą odporne, czyli podniósł poprzeczkę odporności na poziom 80% populacji. Z wdziękiem wyjaśnił, że wcześniej nie chciał komunikować trudnej prawdy, by nie zniechęcać nieosiągalnością celu szczepienia przy sondażach pokazujących, że zaledwie 40–50% społeczeństwa chce się zaszczepić. Teraz, gdy sondaże pokazują wyniki o ok. 20% wyższe, zdecydował się na ujawnienie przykrej prawdy, że poprzeczka wisi znacznie wyżej. W przypływie szczerości dodał też, że być może próg odporności populacyjnej jest jeszcze wyższy, nawet na poziomie 90%, gdyż rozprzestrzenia się bardziej zaraźliwa mutacja koronawirusa. Byłaby to sytuacja porównywalna z zaraźliwością wirusa odry, a więc trudno sobie wyobrazić osiągnięcie takiego progu odporności populacyjnej bez szczepień obowiązkowych. A swoją drogą, przyzwyczailiśmy się już, że okłamują nas politycy, ale traktowanie społeczeństwa jak dzieci przez ekspertów, to chyba coś nowego. WM

Szczepionka pod lupą

Doczekaliśmy się szczepień przeciwko COVID-19, a tym samym odzyskaliśmy nadzieję na zakończenie pandemii i powrót do normalności. Tymczasem wiele osób odmawia poddania się szczepieniu, nie rozumiejąc istoty działania samej szczepionki zawierającej mRNA i obawiając się ingerencji we własne DNA. Niepotrzebnie. Aby zrozumieć, jak działa szczepionka, przyjrzyjmy się wytwarzaniu białek w komórce. Budowa każdego białka jest zapisana w naszym DNA, w jądrze komórkowym. Aby ustrzec materiał genetyczny przed mutacjami (uszkodzeniem zapisu, jego nadpisaniem lub ubytkiem), instrukcja wytwarzania konkretnego białka jest przepisywana z DNA na RNA. To tak, jakby przepisać na kartkę przepis na konkretne ciastko z wielkiej książki kucharskiej, którą chcemy chronić przed poplamieniem w kuchni. Nić RNA z zapisem nazywana jest matrycowym RNA (mRNA) lub informacyjnym. Trafia ono do cytoplazmy, gdzie dochodzi do wytworzenia białka według pobranego przepisu. Jest ono następnie formowane przestrzennie, co ma ogromne znaczenie dla funkcji, jaką ma pełnić w organizmie. Po skończonej syntezie nić mRNA rozpada się, tworzące ją nukleotydy są wykorzystywane do tworzenia nowych nici, a wytworzone białko zaczyna pełnić swoje funkcje w komórce lub jest z niej wydalane do płynów ustrojowych, w tym do krwi. Szczepionka przeciwko COVID-19 zawiera zamkniętą w lipidowej otoczce, owiniętą na polimerowym rdzeniu nić mRNA kodującą białko S wirusa SARS-CoV-2. To dzięki niemu wirus za pomocą swoich wypustek może przyłączyć się do naszych komórek i wniknąć do ich wnętrza. I właśnie przeciwko białku S skierowana jest odpowiedź immunologiczna organizmu. Co się zatem dzieje po podaniu szczepionki? Lipidowa otoczka umożliwia wniknięcie mRNA do komórki. W jej wnętrzu, na skutek zmian w pH, dochodzi do oddzielenia mRNA od rdzenia, a mechanizmy wewnątrzkomórkowe rozpoczynają wytwarzanie białka S na podstawie zapisu z dostarczonej matrycy. Po wytworzeniu białko S przechodzi proces formowania przestrzennego i zostaje przetransportowane do krwi. Dopiero w niej rozpoznawane jest jako obce

eprasa.pl 46109dc6c1

i dochodzi do aktywacji układu odpornościowego oraz wytworzenia przeciwciał. Białko S zostaje zneutralizowane, a w limfocytach pamięci immunologicznej zapisywana jest informacja o sposobie obrony, a tym samym zaszczepiony nabiera odporności na infekcję. A co się dzieje z mRNA w komórce? Po kilku cyklach wytwarzania białka S rozpada się, a rdzeń polimerowy zostaje wydalony z komórki i następnie z organizmu. Na żadnym etapie nie dochodzi zatem do ingerencji w DNA komórki, jest to po prostu biologicznie niemożliwe, ponieważ w całym cyklu wytwarzania białka S pomijany jest etap korzystania z informacji zawartych w jądrze komórkowym. Choć faktycznie po raz pierwszy stosujemy szczepionki z mRNA, technologia ta jest badana już ponad 10 lat. Pandemia koronawirusa sprawiła, że sięgnięto po tę metodę, co pozwoliło na szybkie wytworzenie szczepionki, która może nas wybawić od pandemii. KS

Hipokryzja

Wszyscy doceniamy wysiłek, jaki w walkę z koronawirusem wkładają lekarze, jest jednak coś, co mnie oburza. Wraz z początkiem pandemii w mediach społecznościowych zaistniało Ministerstwo Zdrowia. I dobrze, dzięki temu mamy dostęp do raportów, analiz i wypowiedzi ekspertów. Jednak rok walki z koronawirusem obnażył słabości naszego systemu zdrowia. Nikt już nie leczy nic innego, jak tylko COVID-19, nie można dostać się do lekarzy POZ, a o planowych operacjach trzeba zapomnieć. W tym świetle szczytem hipokryzji są moim zdaniem publikowane przez ten resort niemal codziennie infografiki dotyczące profilaktyki chorób, szczególnie nowotworów. Gdy czytam o konieczności wczesnego wykrycia raka piersi i wykonywania cytologii, o tym, jak w porę wykryty rak jest uleczalny i abym jak najszybciej, w razie zauważenia niepokojących zmian, zgłosiła się do lekarza, to krew mnie zalewa. Pytam – do którego? Gdzie? W czasie pandemii wykrywalność nowotworów zmalała aż o 25% i to wcale nie dlatego, że jako społeczeństwo przestaliśmy na nie raptem zapadać. Czytam coraz częściej w mediach, że chorzy nie mają dostępu do lekarzy, którzy zamknęli przed nimi gabinety w obawie przed wirusem. Wszyscy chyba widzieliśmy reportaż w TV, w którym pacjenci muszą stukać patykiem w okno przychodni, by uzyskać pomoc. Czy zapomnieliśmy o istnieniu innych chorób niż covid? Ludzie umierają nie tylko z powodu koronawirusa, ale też na nieleczone nadciśnienie, cukrzycę, udar, powikłania miażdżycy, zawały i nowotwory, ponieważ po przeczytaniu w mediach porażających historii pacjentów, którzy zeszli z tego świata, bo lekarz POZ czy na SOR nie udzielił im należytej pomocy (czekał na ujemny wyniku testu), zwlekają z szukaniem ratunku. I to pewnie w wielu przypadkach nie jest wina samego lekarza, tylko systemu i nieprzemyślanych procedur. W dodatku Ministerstwo karmi nas propagandą i grafikami, które nijak nie przystają do tych czasów. Ich czytanie nie pomoże nam się zdiagnozować i wyleczyć. To czysta hipokryzja. R.R.

Pies lepszy od testu

Niedawno dowiedziałem się, że lotnisko w Helsinkach (Finlandia) uruchomi niezwykły program wykrywania wśród pasażerów osób zakażonych wirusem SARS-CoV-2. Zamiast testów wykorzysta do tego celu specjalnie szkolone psy, które do tej pory służyły do wykrywania nowotworów. Okazuje się bowiem, że potrafią one wywęszyć COVID-19 nawet wtedy, gdy choroba nie daje jeszcze żadnych objawów. Co ciekawe, badania wykazały, że psi nos jest czulszy niż stosowane powszechnie testy PCR. O ile do wykonania wiarygodnego testu potrzeba próbki zawierającej około 18 mln cząsteczek wirusa, o tyle psy wykrywają COVID-19 na podstawie zaledwie 10–100 cząstek patogenu. Przy tym trafność „psiej diagnozy" wynosi aż 94%. Bezpośredni kontakt pasażerów ze zwierzęciem nie jest w tym przypadku potrzebny, co jest ważną informacją dla alergików oraz dzieci i osób odczuwających strach na widok psa – zwierzę obwącha jedynie specjalny materiał, którym wcześniej potarto skórę. Jeśli pies wskaże próbkę, pasażer zostanie skierowany do służb medycznych, które wykonają test PCR lub antygenowy i, w zależności od jego wyniku, zaopiekują się chorym lub pozwolą na kontynuowanie podróży. Oby helsiński eksperyment zachęcił szefów innych lotnisk do naśladownictwa! C.J.

Autorzy listów opublikowanych w tym numerze naszego magazynu otrzymają zestaw kosmetyków AA ALOES 100% ALOE VERA EXTRAKT

AA Aloes 100% aloe vera extract – multinawilżający program naturalnej pielęgnacji skóry wymagającej ukojenia, regeneracji i długotrwałego nawodnienia. Natychmiastowy ratunek dla skóry uszkodzonej, przesuszonej i swędzącej, która staje się wygładzona, miękka i dobrze nawilżona. Receptury są hipoalergiczne i wegańskie, posiadają certyfikat fundacji VIVA!

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 46109dc6c1

Nieznana przyczyna demencji

Efekt jo-jo, którego obawiamy się po każdej kuracji wyszczuplającej, to nie tylko problem natury kosmetycznej. Jak donoszą koreańscy naukowcy, naprzemienne chudnięcie i tycie znacznie zwiększa ryzyko rozwoju demencji. Ta informacja ma kluczowe znaczenie także dla ludzi bardzo młodych.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Badanie przeprowadzono na niespotykaną do tej pory skalę: w ciągu 16 lat przebadano ponad 67 tys. osób w wieku 60–79 lat. Co 2–3 lata wszyscy uczestnicy eksperymentu byli dokładnie diagnozowani i ważeni. Chodziło bowiem o sprawdzenie, czy istnieje związek między współczynnikiem BMI (ang. body mass index), określającym stopień otyłości, a wystąpieniem demencji, której przyczyny nie są do końca poznane.
Problem jest poważny. Dane statystyczne z 2015 r. wskazują, że aż 46,8 mln ludzi na całym świecie cierpi na tę chorobę, a w dodatku liczba ta z roku na rok rośnie. Często lekceważymy demencję, ponieważ kojarzy się nam ona głównie z niefrasobliwością i zapominalstwem seniorów. Tymczasem to poważna choroba neurologiczna, która odbiera jasność myślenia, zaburza zdolności poznawcze i w wielu przypadkach całkowicie uzależnia chorych od pomocy innych osób. Czasami pacjenci stają się niebezpieczni dla siebie i otoczenia, przy czym zupełnie nie zdają sobie sprawy z tego, co się z nimi dzieje.

Glukoza i spółka

Pierwszych analiz wyników eksperymentu dokonano po pięcioletniej obserwacji pacjentów. Okazało się, że na demencję zapadło 4887 osób. Po zakończeniu badania liczba chorych wynosiła aż 6685. Naukowcy doszli do wniosku, że wyjściowa masa ciała nie miała wpływu na ryzyko wystąpienia choroby. Zapadli na nią bowiem zarówno pacjenci szczupli, którzy przytyli dopiero w czasie badania, jak i osoby otyłe, które w jego trakcie schudły. Wszystkie przypadki łączyły natomiast gwałtowne zmiany współczynnika BMI – zmniejszanie bądź zwiększanie masy ciała przynajmniej o 10% w krótkim czasie. U pacjentów, którzy w trakcie eksperymentu mieli stabilny BMI, demencja się nie rozwinęła. Naukowcy uznali, że w tym przypadku do uszkodzenia mózgu prowadzą m.in. zaburzenia metaboliczne towarzyszące szybkiemu przybieraniu na wadze i równie szybkiej utracie masy ciała, a w szczególności rozregulowanie metabolizmu glukozy. Jeśli jej poziom we krwi jest wysoki, ryzyko zachorowania na demencję wzrasta prawie dwukrotnie w stosunku do osób z unormowaną glikemią. Podobna korelacja zachodziła również w przypadku osób palących, nadużywających alkoholu i prowadzących siedzący tryb życia.
Problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała ma wielu seniorów, ponieważ choroby narządu ruchu, ograniczające aktywność fizyczną, są częstą przyczyną przybierania na wadze, a zaburzenia metaboliczne i osłabienie apetytu prowadzą z kolei w wielu przypadkach do niedożywienia, a tym samym do nadmiernego chudnięcia. Dlatego tak ważne jest, by otoczyć seniorów kompleksową opieką medyczną.

Ważne bez względu na wiek

Zrzucenie zbędnych kilogramów jest oczywiście kluczowe w profilaktyce wielu chorób, jednak musi się odbywać pod kontrolą lekarza i dietetyka. Aby utrzymać prawidłową masę ciała, konieczna jest zmiana stylu życia, nie tylko diety, a zdrowe odchudzanie, dające trwały efekt, powinno przebiegać w tempie ok. 1 kg na miesiąc.
Badanie koreańskich naukowców ma także kluczowe znaczenie dla ludzi młodych. Nie wiadomo bowiem, czy podobna zależność pomiędzy rozwojem chorób neurodegeneracyjnych a gwałtownymi zmianami masy ciała nie dotyczy osób w sile wieku. Powinni oni zatem unikać diet i postów prowadzących do szybkiej utraty masy ciała, ponieważ to właśnie po nich najczęściej pojawia się efekt jo-jo[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.sciencedaily.com/releases/2019/05/190520190053.htm

Fot. geralt

eprasa.pl 46109dc6c1

Autyzm pod kontrolą

Dzięki manipulacji genetycznej amerykańskim naukowcom udało się zredukować objawy towarzyszące autyzmowi u myszy. Czyżby nowa terapia była na wyciągnięcie ręki?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Eksperyment miał miejsce na University of Texas Health Science Center. Do jego przeprowadzenia wykorzystano myszy cierpiące na zespół łamliwego chromosomu X (FraX), chorobę genetyczną, której jednym z objawów są zachowania stereotypowe, charakterystyczne także dla autyzmu. Pod tą nazwą kryją się wszystkie powtarzalne czynności wykonywane przez autystyczne dzieci, takie jak kiwanie się, kręcenie w kółko, uderzanie głową lub kończynami w przedmioty, machanie kończynami czy klaskanie lub pstrykanie palcami. U myszy choroba manifestuje się m.in. przymusem kopania, nagłym podskakiwaniem i nadaktywnością.

Genetyczna układanka

W trakcie eksperymentu zwierzęta poddano terapii genetycznej metodą CRISPR, umożliwiającą wycięcie dowolnego fragmentu materiału genetycznego z DNA. Do komórki wprowadza się precyzyjnie działający enzym Cas9, który wycina z nici DNA konkretną sekwencję. Dostarczony jednocześnie z enzymem wzorzec genetyczny dokładnie wskazuje gen do usunięcia i chroni przed przypadkowym poszatkowaniem materiału genetycznego.

U chorych na FraX, zarówno w przypadku myszy, jak i ludzi, w chromosomie X występuje mutacja polegająca na zwielokrotnieniu fragmentu genu, co uniemożliwia wytwarzanie specyficznego białka odpowiedzialnego za prawidłowy rozwój i funkcjonowanie połączeń nerwowych w mózgu. Dochodzi zatem do opóźnienia dojrzewania neuronów i zaburzone zostaje przesyłanie impulsów nerwowych. Skutkuje to niepełnosprawnością intelektualną i pojawieniem się charakterystycznych zachowań stereotypowych. Mutacja ta uważana jest za jedną z najczęstszych przyczyn zaburzeń ze spektrum autyzmu.

Naukowcy postanowili więc wyciąć zmutowane fragmenty kodu genetycznego, w nadziei że pozwoli to neuronom na podjęcie prawidłowej funkcji i osłabi objawy choroby. Eksperyment polegał na wprowadzeniu bezpośrednio do mózgu myszy enzymu, którego nośnikiem były mikrocząsteczki złota. Do tej pory jako nośnik wykorzystywano wirusy, jednak taka terapia wiązała się z ryzykiem powielania cząsteczek enzymu i tym samym uszkodzenia DNA. Nowa technologia umożliwia precyzyjne wprowadzenie samego enzymu, który po wykonaniu zadania zostaje unieczynniony i nie stanowi ryzyka dla zdrowia pacjenta.

Nowe życie

Zastosowana terapia odniosła skutek i zmieniła zachowanie zwierząt. Myszy, które poddano leczeniu, znacznie się uspokoiły – 30% gryzoni zaprzestało uporczywego kopania w ściółce, a 70% przestało wykonywać podskoki. Po zbadaniu mózgów myszy okazało się, że efekty te uzyskano, zmieniając jedynie ok. 50% genów, które były celem dla enzymu Cas9. Ustalono ponadto, że enzym zawieszony w mikrocząsteczkach złota można dostarczyć do mózgu nie tylko za pomocą bezpośrednich iniekcji, lecz również przez podanie ich do rdzenia kręgowego, skąd wraz z płynem mózgowo-rdzeniowym trafią do miejsca przeznaczenia.

Opracowana przez amerykańskich naukowców terapia stwarza niemal nieskończone możliwości w usuwaniu pewnych objawów autyzmu, u którego złożonych podstaw leżą także mutacje genetyczne. Po raz pierwszy w historii medycyny udowodniono, że można podać Cas9 bezpośrednio do mózgu i uzyskać dzięki temu korzystny efekt terapeutyczny[1,2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://news.berkeley.edu/2018/06/25/crispr-reduces-autism-symptoms-in-mice/?fbclid=IwAR-32S9AmCJzdEsNBFKtTiu2FHz1oZTI0Md4ploNywK1m37QRIfokl_3blTY
2. https://www.facebook.com/watch/?v=1668699309926368

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

REKLAMA

eprasa.pl 46109dc6c1

Bezpieczne SPOSOBY NA BÓL

Julia Cember

W pokonywaniu bólu nie jesteśmy skazani jedynie na farmakoterapię. Rośnie liczba badań naukowych potwierdzających skuteczność fito- i aromaterapii. Stosowane od wieków sposoby na pozbycie się bólu wracają do łask.

1. Kora wierzby

Właściwości wyodrębnionego z niej kwasu salicylowego oraz jego pochodnej, kwasu acetylosalicylowego, docenili lekarze i naukowcy – ta ostatnia substancja, znana również jako aspiryna, od dawna jest dla wielu osób pierwszym wyborem w leczeniu bólu.
Sama kora wierzby białej (*Salix alba*) również wykazuje działanie przeciwbólowe: 80% kwasu salicylowego ulega absorpcji podczas jej trawienia, co oznacza, że jest on dobrze przyswajalny[1].
Specjaliści podejrzewają, że kora wierzby działa jak nieselektywne inhibitory COX-2 (enzymu wytwarzanego przez cytokiny prozapalne), do których zalicza się leki NLPZ, takie jak ibuprofen, diklofenak i paracetamol. Dzięki temu surowiec ten:

- hamuje aktywność prostaglandyn i zmniejsza stan zapalny;
- pomaga m.in. na bóle stawów, ostre bóle pleców, chorobę zwyrodnieniową stawów, bóle głowy i skurcze menstruacyjne.

W jednym z badań przyjmowany doustnie ekstrakt z kory wierzby złagodził ból towarzyszący chorobie zwyrodnieniowej stawów o 14% w ciągu 2 tygodni[2].

2. Olejki eteryczne

W badaniu z udziałem 30 ochotników udowodniono, że akupresura z zastosowaniem jednego z trzech olejków: lawendowego, rozmarynowego lub z mięty pieprzowej, zmniejsza odczuwany ból mięśni ramion u pacjentów po udarze[3]. Co jeszcze potrafią zdziałać olejki eteryczne?

Wdychanie olejku lawendowego łagodzi ból migrenowy, co potwierdzono w badaniu z podwójnie ślepą próbą, które objęło 47 ochotników:

- na 129 ataków migreny, które wystąpiły łącznie u wszystkich uczestników badania, w 92 przypadkach ból uległ złagodzeniu lub zupełnie ustąpił[4].

Olejek z mięty pieprzowej łagodzi bóle towarzyszące zapaleniu stawów[5].

Olejek eukaliptusowy rozcieńczony w oleju migdałowym zmniejsza ból po operacji kolana:

- 52 osoby, w średnim wieku 68 lat, wdychały przez 30 minut dziennie opary olejku eukaliptusowego rozcieńczonego w oleju migdałowym lub samego oleju migdałowego w 4., 5. i 6. dniu po operacji;
- olejek eukaliptusowy rozcieńczony w oleju migdałowym zmniejszył odczuwany ból, podczas gdy sam olej migdałowy nasilał ból[6].

Fot. lucianafratelli Fot. SirGreen

ep.rasa.pl:461.dacosa

3. Melisa lekarska

Jej stosowanie pomaga na bóle miesiączkowe, co potwierdza eksperyment, w którym wzięło udział 110 ochotniczek:

- 55 kobiet przyjmowało – 2 razy dziennie, w dwóch 3-dniowych cyklach – po 330 mg suszonych liści melisy w postaci suplementu;
- pozostałe ochotniczki w takich samych dawkach przyjmowały skrobię kukurydzianą (placebo).

Uczestniczkom badania jednocześnie podawano leki łagodzące ból menstruacyjny:

- w grupie badanej ochotniczki przed rozpoczęciem eksperymentu przyjmowały średnio 3,25 tabletki; po I cyklu – 2,12 tabletki; po II cyklu – 1,2 tabletki;
- w grupie placebo było to odpowiednio: 3,23 tabletki, 2,59 tabletki i 2,38 tabletki.

WNIOSEK Melisa jako terapia uzupełniająca przyczyniła się w większym stopniu niż placebo do zmniejszenia dawek leków, które uczestniczki badania przyjmowały w celu uśmierzenia bólu[7].
Naukowcy nie są pewni, jak dokładnie melisa wpływa na organizm, podejrzewają jednak, że znajdujące się w układzie nerwowym tzw. receptory opioidowe „rozpoznają" ekstrakt z melisy jako morfinę lub inny silny lek przeciwbólowy. Długoterminowo stosowana melisa nie jest tak efektywna, jak np. morfina, jednak przyjmowana przez krótki czas nie ustępuje jej skutecznością[8].

4. Kannabidiol

Znajdujący się w konopiach siewnych kannabidiol (CBD) wykazuje działanie uspokajające i przeciwdepresyjne, może też łagodzić ból i stany zapalne.

- CBD zmniejsza aktywację mikrogleju (komórek układu nerwowego powiązanych z odpornością, których nadmierne pobudzenie inicjuje odpowiedź zapalną i powoduje uszkodzenia tkanek), co ma związek z obniżeniem poziomu cytokin prozapalnych;
- CBD może zwiększać w mózgu poziom związku chemicznego zwanego adenozyną poprzez zmniejszenie jego wychwytu zwrotnego
  - wzrost poziomu adenozyny powiązano ze zmniejszeniem stanu zapalnego wywołanego urazem mózgu;
- CBD jest dobrze tolerowany i nie działa psychoaktywnie
  - już po 9 godzinach od zażycia kannabidiol jest częściowo wydalany z organizmu wraz z moczem[9].

WNIOSEK Zaletą naturalnych leków przeciwbólowych jest to, że łagodzą one dolegliwości, nie powodując skutków ubocznych. Jeśli jednak ich stosowanie nie przynosi rezultatów, trzeba się skontaktować z lekarzem, ponieważ przewlekły ból może być związany z rozwojem jakiejś choroby.

Co jeszcze pomoże uśmierzyć ból?

Kurkuma działa przeciwzapalnie: łagodzi objawy choroby zwyrodnieniowej stawów i reumatoidalnego zapalenia stawów

- efekty stosowania 1000 mg ekstraktu z kurkumy dziennie przez 8–10 tygodni są porównywalne z działaniem ibuprofenu lub diklofenaku[10]

Sproszkowany korzeń imbiru w łagodzeniu bólu pozabiegowego jest równie skuteczny jak ibuprofen

- 67 ochotnikom z bólem zęba podawano po interwencji stomatologicznej co 6 godzin 400 mg ibuprofenu lub 500 mg imbiru bądź placebo; skuteczność imbiru i ibuprofenu była identyczna[11]

Wyciąg wodny z goździków wykazuje działanie przeciwbólowe, co zbadano w trakcie eksperymentu na myszach

- specjaliści przyznają, że mechanizm działania ekstraktu goździkowego pozostaje tajemnicą, podejrzewają jednak, że może on oddziaływać na receptory opioidowe[12]

Złocień maruna działa przeciwzapalnie i zmniejsza bóle migrenowe. Ekstrakt z jego kwiatów:

- łagodzi bóle brzucha
- podnosi próg bólu w chorobie zwyrodnieniowej stawów
- pomaga w leczeniu bólu neuropatycznego

Ekstrakt z kwiatów złocienia maruny wykazywał w różnych badaniach działanie porównywalne do ibuprofenu i diklofenaku oraz leków przeciwpadaczkowych[13]

Fot. Monfokus Fot. stevepb Fot. markerphotograph Fot. Sabine07 Fot.Kathas_Fotos

BIBLIOGRAFIA

1. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805186-3.00016-3
2. Phytotherapy Research, 15(4): 344–50
3. http://doi.org/10.1089/acm.2006.6189
4. Eur Neurol 2012;67:288–291 https://doi.org/10.1159/000335249
5. https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007
6. https://doi.org/10.1155/2013/502727
7. Mirabi P. et al., Iran J Pharm Res. 2017; 16(Suppl):171–7
8. https://doi./ 10.17795/zjrms1007
9. https://doi./10.4103/sni.sni_45_18
10. https://doi./10.1089/jmf.2016.3705
11. https://doi./10.4103/1735-3327.201135
12. Kamkar A. et al., Avicenna J Phytomed, 2013; 3(2): 186–192
13. https:// doi: 10.1016/j.phymed.2015.05.006

eprasa.pl 46109dc6c1

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

Nie bój się mrozu!

Chociaż zima to wyzwanie dla organizmu, który o tej porze roku jest atakowany przez wirusy i narażony na przemarznięcie, powinniśmy mimo niskiej temperatury jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu. Dlaczego jest to takie ważne?

Zimno hartuje – zmiany temperatury, którym podlegamy zimą, aktywują nasz układ odpornościowy, dzięki czemu szybciej zwalczamy wirusy i bakterie oraz nabieramy odporności. Tak zahartowani łatwiej stawimy czoło infekcjom, będącym wynikiem naprzemiennego wychładzania organizmu klimatyzacją i ogrzewania go przez promienie słoneczne.

Zimno odchudza – zimą łatwo tracimy ciepło, więc organizm do utrzymania stałej temperatury ciała zużywa o 34% więcej energii niż latem, a tym samym, nawet gdy nic nie robimy, spalamy więcej kalorii. Dodatkowych nakładów energetycznych wymaga również utrzymanie odpowiedniego nawilżenia dróg oddechowych, do których wdychamy mroźne, suche powietrze.

Zimno pomaga myśleć – neurony w naszym mózgu pracują wydajniej w niższej temperaturze. Dzięki temu łatwiej wykonujemy trudne zadania, szybciej znajdujemy rozwiązania nurtujących nas problemów i z łatwością przywołujemy zapisane w pamięci informacje.

Zimno zmniejsza insulinooporność – ochłodzenie ciała zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, a więc trafia do nich więcej glukozy. Dzięki temu poziom cukru we krwi stabilizuje się, a my zyskujemy więcej energii do działania.

Zimno uwalnia od alergii – dla alergików uczulonych na pyłki roślin zima to czas odpoczynku. Ich układ oddechowy regeneruje się, odbudowuje się jego błona śluzowa, drażniona wiosną i latem przez alergeny i nadmierną ilość wydzieliny.

Zimno ułatwia zasypianie – lekarze nie bez powodu zalecają, by przed udaniem się na spoczynek wywietrzyć sypialnię, a tym samym schłodzić w niej powietrze. Podczas zasypiania w sposób naturalny obniża się temperatura naszego ciała, co jest warunkiem zapadnięcia w głęboki sen. W zimie proces ten zachodzi szybciej, więc poprawia się jakość naszego snu i... wstajemy wypoczęci[1].

POTYCZKI KULINARNE

Przysmak, który usuwa zaparcia

Dietetycy podkreślają, że to tylko jeden z powodów, by kompot z suszonych śliwek spożywać przez cały rok. Już nasi praprzodkowie odkryli, że ma on nie tylko unikatowy smak, lecz również chroni przed skutkami przejedzenia. Suszone śliwki zawierają bowiem aż 7,1 g błonnika w 100 g (zalecana dzienna dawka to 27–40 g), dzięki czemu zmniejszają wchłanianie cholesterolu i glukozy w jelitach. Duża zawartość pektyn, czyli rozpuszczalnej frakcji błonnika, tworzącego w przewodzie pokarmowym żel wiążący wodę, sprawia, że ulega spowolnieniu opróżnianie żołądka z treści pokarmowej. Dzięki temu dłużej czujemy się syci i nie podjadamy między posiłkami. Suszone śliwki zapobiegają również zaparciom i regulują pracę przewodu pokarmowego. Dodajmy, że kompot z tych owoców doskonale nawadnia organizm. To również bogate źródło witaminy A, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania nabłonka jelitowego, i polifenoli, które niszczą wolne rodniki tlenowe. Nie należy jednak objadać się suszonymi śliwkami, gdyż 100 g tych owoców zawiera aż 267 kcal[2].

> „Co słodkie dla języka, dla żołądka kwasem”
>
> *William Szekspir*

Fot. Ariapsa Fot. LeoNeoBoy

eprasa.pl 46109dc6c1

11 kcal na godzinę zużywa nasz mózg, co czyni go najbardziej energochłonnym organem, mimo że nie może konkurować z innymi narządami pod względem wielkości – jego masa to zaledwie 2% masy całego ciała. Do mózgu trafia aż 20% wdychanego przez nas tlenu i 75% wchłanianej w jelitach glukozy. Co ciekawe, zużycie energii przez mózg nie zmniejsza się podczas snu, ponieważ układ nerwowy pracuje tak samo intensywnie w dzień, jak i w nocy[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Kobiece leki

Kobiety są dwa razy bardziej podatne na skutki uboczne przyjmowanych leków niż mężczyźni. Wiosną 2020 r. naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego opublikowali sensacyjne wyniki badań, z których wynika, że winne jest temu złe dawkowanie leków. Ale problem nie leży w tym, że kobiety nie przestrzegają zaleceń lekarskich, ale w tym, że badania kliniczne nowych medykamentów odbywają się głównie z udziałem mężczyzn, a więc dawki podane w ulotce są dostosowane do ich potrzeb. Wnioski te wysnuto po przeanalizowaniu tysięcy raportów z badań klinicznych nad substancjami leczniczymi. Okazuje się, że w obrocie znajduje się aż 86 leków, które zostały zarejestrowane wraz z niewłaściwym dla kobiet dawkowaniem. Są wśród nich antydepresanty, leki nasercowe, a nawet środki przeciwbólowe czy leki przeciwdrgawkowe, których dawkowanie musi być niezwykle precyzyjne, jeśli ma przynieść pożądany efekt i nie zaszkodzić. Można powiedzieć, że kobiety stały się ofiarą lekceważenia różnic biologicznych pomiędzy obu płciami przez historycznie zdominowany przez mężczyzn świat medycyny. W wielu przypadkach podczas badań ignorowano fakt, że leki we krwi kobiety uzyskują często wyższą koncentrację i dużo wolniej niż u mężczyzn następuje ich wydalanie. Z tego właśnie powodu częściej pojawiają się u nich poważne skutki uboczne, takie jak arytmia, zaburzenia poznawcze czy halucynacje, a czasami nawet drgawki. Medycy bronią się, twierdząc, że z uwagi na miesięczne wahania poziomu hormonów trudno prowadzić badania kliniczne z udziałem kobiet – wyniki eksperymentów nie byłyby wiarygodne. Na szczęście coraz częściej słychać głosy, że trzeba przemodelować sposób prowadzenia badań nad farmaceutykami[5]. Kto wie, być może niebawem będą do leków dołączone dwie ulotki, jedna dla mężczyzn, a druga dla kobiet?

Nie tylko na przeziębienie

Domowy syrop z buraka pomaga w zwalczaniu sezonowych infekcji dróg oddechowych, ale warto po niego sięgać przez cały rok, ponieważ jest skarbnicą witamin, antyoksydantów, minerałów i substancji aktywnych, które zapobiegają anemii, zwalczają stany zapalne, obniżają poziom złego cholesterolu, poprawiają przemianę materii i zapobiegają miażdżycy. Buraki zawierają również betainę, która wspomaga pracę wątroby i zapobiega jej stłuszczeniu. By poczuć się lepiej, wystarczy pić 1–2 łyżki syropu dziennie. Do jego przygotowania wystarczy jeden dorodny burak. Należy go umyć, odciąć spód, by mógł stanąć na podstawce, a następnie ściąć wierzch i wydrążyć, pozostawiając ścianki grubości jednego centymetra. Teraz wsypujemy do środka ok. 3 łyżek cukru i nakrywamy odciętą „czapeczką". Tak przygotowane warzywo pieczemy 20 minut w temperaturze 200 st. C i po wyjęciu odstawiamy na 4–5 godzin, by wytworzył się syrop[6].

Sposób na pasożyty

Olej z pestek dyni zawiera kukurbitacynę, związek z grupy triterpenów, który paraliżuje pasożyty jelitowe, takie jak owsiki, glisty czy tasiemce, i umożliwia ich wydalenie z organizmu. Co ważne, substancja ta nie wchłania się z przewodu pokarmowego i działa jedynie miejscowo, nie podrażniając ani żołądka, ani jelit. Kukurbitacyna nie szkodzi również naszej mikroflorze jelitowej. Zima to doskonały czas na profilaktyczne, naturalne odrobaczenie organizmu po lecie. W wakacje częściej zdarza się nam jeść niemyte warzywa i owoce prosto z ogródka lub dotykać brudnymi rękoma ust, dlatego najwięcej zakażeń pasożytniczych diagnozuje się późną jesienią. Aby pozbyć się niechcianych lokatorów, wystarczy pić jedną łyżkę oleju z pestek dyni trzy razy dziennie przez 2 tygodnie. Ważne jest jednak, aby rano pić go na czczo, a kolejne dawki mniej więcej pół godziny przed posiłkiem. Warto też wiedzieć, że olej z pestek dyni dzięki zawartym w nim fitosterolom obniża jednocześnie poziom złego cholesterolu LDL i zapobiega miażdżycy, a u mężczyzn także przerostowi prostaty[4]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.readersdigest.ca/health/healthy-living/cold--weather-good-for-you/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24090144/
3. https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/623801361657301/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5037735/
5. https://bsd.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13293-020-00308-5
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4425174/

Fot. alex-publicitades Fot. Kazeji Fot. PhotoMIX-Company

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

eprasa.pl 46109dc6c1

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 nad popularnymi suplementami diety. Zapraszamy do lektury!

IDEALNY DODATEK DO DIETY

ABY KOMÓRKI ORGANIZMU FUNKCJONOWAŁY PRAWIDŁOWO, MUSZĄ MIEĆ DOSTĘP DO NIEZBĘDNYCH MIKROSKŁADNIKÓW. ICH ŹRÓDŁEM JEST OCZYWIŚCIE ŻYWNOŚĆ, ALE KTO Z NAS NIE POPEŁNIA BŁĘDÓW DIETETYCZNYCH? MOŻE WIĘC WARTO SIĘGNĄĆ PO SUPLEMENTY?

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Cynk uczestniczy w budowaniu odporności organizmu
- Proantocyjanidyny zapobiegają powstawaniu schorzeń neurodegeneracyjnych, co dotyczy także choroby Alzheimera
- Kwercetyna poprawia stan śródbłonka naczyniowego
- Glutation chroni komórki nerwowe i przeciwdziała demencji
- Koenzym Q10 skutecznie obniża ciśnienie tętnicze krwi
- Odpowiedni poziom witaminy D w organizmie zmniejsza ryzyko zachorowania na COVID-19
- Wyciąg z pestek winogron chroni przed rozwojem miażdżycy

Coraz więcej osób, aby uzupełnić niedobory składników odżywczych i wspierać funkcjonowanie organizmu, stosuje suplementy diety. Czym jednak kierować się przy ich wyborze, skoro rynek oferuje ponad 30 tys. różnych preparatów, często o wielostronnym działaniu? Odpowiedź jest prosta: wynikami badań naukowych.

Odporność to podstawa

W dobie pandemii dbanie o odporność organizmu stało się ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Jednym ze sposobów na jej zwiększenie jest odpowiednia podaż **witaminy D**, będącej hormonem steroidowym wpływającym na działanie wszystkich układów i tkanek naszego ciała. Jest ona dostępna w postaci witaminy D2, czyli ergokalcyferolu (pochodzi ze źródeł roślinnych), i witaminy D3, czyli cholekalcyferolu (pochodzi ze źródeł zwierzęcych, ale organizm pozyskuje ją też wskutek syntezy skórnej, zachodzącej pod wpływem światła słonecznego). Obie postaci podwyższają we krwi poziom kalcydiolu (metabolitu witaminy D oznaczanego w celu wykrycia jej niedoborów), ale witamina D3 robi to w większym stopniu niż witamina D2[1].

Naukowcy potwierdzili również duże znaczenie witaminy D w funkcjonowaniu **układu odpornościowego**. Jak czytamy w przeglądzie badań z 2018 r., jej receptory znajdują się

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 46109dc6c1

Cysteina, kwercetyna, kwas alfa-liponowy... Jak dobierać suplementy diety, by efekt ich stosowania był w pełni zadowalający?

w większości komórek tego układu, m.in. w limfocytach B i T, monocytach, makrofagach i komórkach dendrytycznych. Wpływ witaminy D na odporność wrodzoną, czyli pierwszą linię obrony przed patogenami, jest od dawna bardzo dobrze znany – była stosowana już w latach 40. ubiegłego wieku w leczeniu gruźlicy skóry. Wykazano, że potrafi ona modulować funkcjonowanie wrodzonego układu immunologicznego – nasila zwalczanie patogenów przez komórki odpornościowe i wzmacnia funkcje fizycznej bariery, jaką są dla nich komórki nabłonka. Autorzy przeglądu zalecają więc, by pacjenci mieli zapewnioną dostateczną podaż witaminy D zarówno w przypadku infekcji ostrych, jak i przewlekłych.

Witamina D wpływa korzystnie na odporność także dlatego, że moduluje skład mikrobioty jelitowej, a ponadto zapobiega nieszczelności jelit, wzmacniając nabłonek jelitowy[2].

Dowody naukowe wykazują, że optymalny poziom witaminy D we krwi (30–60 ng/ml) zmniejsza ryzyko zachorowania na **COVID-19**, zwiększa szanse na łagodne przejście tej choroby i obniża ryzyko śmierci z jej powodu[3]. Rekomendowane dzienne dawki witaminy D3 wahają się od 600 do 2000 j.m. Generalnie za bezpieczne uważa się przyjmowanie do 4000 j.m. dziennie – nie powinno się stosować większych dawek bez wyraźnych zaleceń lekarskich.

W budowaniu odporności bierze udział wiele mikroelementów, ale dwa z nich, cynk i selen, są najważniejsze. **Cynk** jest pierwiastkiem wpływającym na główne mechanizmy i funkcje życiowe organizmu, w tym odpowiedź immunologiczną. Jego niedobory są najczęstszą przyczyną zwiększonej podatności na infekcje w przypadku osób w starszym wieku. Można temu zaradzić: suplementacja cynkiem przez 1–2 miesiące ewidentnie wzmacnia odporność. Istotne jest to, że cynk oddziałuje na organizm w niezwykły sposób: wspiera działanie układu odpornościowego, gdy jest to potrzebne, albo hamuje działanie tego układu, jeśli zaczyna on atakować komórki organizmu

Co jeszcze oferuje nam witamina D?

W badaniach na zwierzęcych modelach chorób autoimmunologicznych wykazano, że witamina D ma znaczenie w kontrolowaniu takich schorzeń jak stwardnienie rozsiane czy reumatoidalne zapalenie stawów. Badania z udziałem ludzi dały mniej obiecujące wyniki, jednak potwierdziły, że u dzieci z cukrzycą typu 1 i u pacjentów ze stwardnieniem rozsianym witamina ta zmniejszyła poziom przeciwciał związanych z tymi chorobami[32,33]. Wstępne dane sugerują więc, że witamina D może zapobiegać chorobom autoimmunologicznym.

Stosowanie witaminy D zmniejsza ponadto ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, chorób serca i niektórych nowotworów[34] oraz przyczynia się do wydłużenia okresu przeżywalności pacjentów z chorobą nowotworową (według przeglądu badań suplementacja prowadzona przez co najmniej 3 lata zmniejsza u pacjentów ryzyko śmierci z powodu nowotworu o 13%)[35]

Fot. ulleo Fot. Cliker-Free-Vector-Images

eprasa.pl 46109dc6c1

(jak to się dzieje m.in. w przypadku sepsy)[4]. Jeśli chodzi o **selen,** jego znaczenie polega na tym, że jest pierwiastkiem niezbędnym do właściwego funkcjonowania wielu elementów układu immunologicznego, w tym neutrofili, makrofagów i komórek NK (ang. natural killer cells – naturalne komórki zabójcze, w skrócie: naturalni zabójcy). Uchodzi on za składnik odżywczy o kluczowym znaczeniu w hamowaniu przekształcania się zakażenia wirusem HIV w kliniczny zespół AIDS[5].

O tym, jak ważny jest cynk i selen dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego**,** świadczy jedno z badań obserwacyjnych, dotyczące niedoborów składników odżywczych u osób hospitalizowanych z powodu chorób zakaźnych. Okazało się, że 66,7% pacjentów cierpiało na niedobór cynku, a 46,6% – selenu, co oba pierwiastki stawia na szczycie tej negatywnej listy[6]. W innym badaniu obserwacyjnym stwierdzono ponadto, że suplementacja cynkiem znacznie zmniejsza ryzyko zapalenia płuc u osób przebywających na oddziałach intensywnej opieki medycznej i leczonych przy użyciu respiratora[7].

W przeglądzie badań na temat znaczenia cynku w budowaniu odporności czytamy, że podawanie pacjentom tego mikroelementu ewidentnie zwiększa skuteczność leczenia przewlekłych i ostrych infekcji wirusowych, a także wspomaga usuwanie towarzyszących im objawów i zmian patologicznych[8]. Również selen jest z powodzeniem stosowany w ramach terapii uzupełniającej w przypadku infekcji wirusowych (zwłaszcza przy wirusach typu RNA, a do takich należą m.in. koronawirusy) i bakteryjnych[9].

Ratunek dla układu nerwowego

Cynk i selen są także niezbędnym wsparciem dla naszych komórek nerwowych. Już we wczesnym okresie życia płodowego cynk wpływa na rozwój mózgu, a później podtrzymuje funkcje tego organu. Pierwiastek ten odpowiada za działanie licznych enzymów niezbędnych do metabolizmu neuronalnego oraz moduluje aktywność synaps i plastyczność neuronów. Zbyt niski poziom cynku wiąże się m.in. z zaburzeniami neurologicznymi i neurodegeneracyjnymi (np. choroba Alzheimera), a także z pogorszeniem nastroju i depresją[10].

Mózg potrzebuje również selenu, którego niedobory wymienia się wśród przyczyn choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, stwardnienia zanikowego bocznego i padaczki. Pierwiastek ten ma bowiem znaczenie w kontekście funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego, co dotyczy sprawności motorycznej, koordynacji ruchowej, pamięci i funkcji poznawczych. Wpływa on także na przesyłanie sygnałów między neuronami. W jednym z badań obserwacyjnych stwierdzono ponadto, że zarówno osoby ze zbyt niskim, jak i zbyt wysokim poziomem tego pierwiastka we krwi miały objawy depresji – zbyt niski poziom wiązał się z większym nasileniem symptomów. Najlepszy nastrój miały osoby ze stężeniem selenu na poziomie 82–85 µg/l[11].

Cysteina – sprzymierzeniec odporności

Suplementacja tym aminokwasem wspiera układ odpornościowy, dzięki czemu skutecznie chroni nas przed infekcjami bakteryjnymi, wirusowymi i grzybiczymi. Można ją też stosować w leczeniu infekcji, co skraca czas choroby i zmniejsza ryzyko powikłań, a także w zakażeniach dróg oddechowych, ponieważ rozrzedza wydzielinę, ułatwiając tym samym oddychanie. W przypadku chorób autoimmunologicznych zmniejsza stan zapalny i spowalnia proces wyniszczania tkanek. Chroni ponadto materiał genetyczny i wspiera płodność (zwłaszcza u mężczyzn) oraz zmniejsza stres oksydacyjny.

Preparatów na bazie cysteiny nie należy przyjmować wieczorem, ponieważ działają pobudzająco i mogą przez to zakłócać sen. Ostrożność powinny zachować osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi, krwawieniami, chorobą wrzodową i niewydolnością oddechową, a także stosujące chemioterapię (suplementy te mogą działać ochronnie nie tylko na zdrowe komórki, ale także na nowotworowe)

Jednym z aminokwasów endogennych jest **cysteina**, niezbędna do wytwarzania w organizmie glutationu, najważniejszego przeciwutleniacza. Należy ona do składników ochraniających komórki nerwowe, dlatego przyjmuje się, że ma znaczenie w profilaktyce choroby Parkinsona i demencji starczej. Dzięki badaniom prowadzonym na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco wiadomo, że neurony pobierają cysteinę za pośrednictwem białka EAAC1, które odkrył zespół profesora Raymonda Swansona, związany z tym uniwersytetem. Naukowcy wykazali, że mózgi myszy niezdolnych do wytwarzania EAAC1 były dziesięć razy bardziej podatne na stres oksydacyjny niż mózgi myszy z grupy porównawczej, co wiązało się z obniżonym poziomem glutationu w komórkach mózgowych. Podawanie myszom przez kilka dni N-acetylocysteiny, doustnej postaci cysteiny, która jest łatwo wchłaniana przez neurony, przywracało poziom tego przeciwutleniacza do normy[12]. Według przeglądu badań z 2018 r. cysteina podawana w tej formie może być elementem terapii wspomagającej leczenie schorzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona i choroba Alzheimera, a także w przypadku bólu neuropatycznego i po udarze[13]. Jest także z powodzeniem stosowana przy problemach neuropsychiatrycznych, takich jak uzależnienia, autyzm, zaburzenia kompulsywne, schizofrenia, depresja i choroba dwubiegunowa[14]. Poprawia pamięć i zdolność do uczenia się.

Fot. Peggy_Marco

eprasa.pl 46109dc6c1

Prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego zapewnia m.in. odpowiednia podaż **magnezu**. Według badań pierwiastek ten ma znaczenie w przesyłaniu sygnałów nerwowych i przewodnictwie neuromięśniowym, a także chroni przed nadmiernym pobudzeniem neuronów, mogącym prowadzić do ich śmierci – nieprawidłowość ta leży u podstaw wielu zaburzeń neurologicznych. W przeglądzie badań z 2018 r. czytamy, że magnez przeciwdziała migrenie i depresji. Przykładem skuteczności magnezu w tym przypadku może być badanie kliniczne z udziałem 126 osób z depresją (o nasileniu łagodnym i średnim). Jedna grupa przez 6 tygodni przyjmowała 248 mg magnezu dziennie, a drugiej podawano placebo. U pacjentów otrzymujących magnez zmniejszyły się znacznie zarówno objawy depresji, jak i stany lękowe. Efekty te zaczęły się pojawiać już po dwóch tygodniach suplementacji[15].
Wstępne dane sugerują, iż magnez może także chronić przed przewlekłym bólem, stanami lękowymi i udarem. Udało się ponadto potwierdzić naukowo, że pierwiastek ten ma również potencjał jako środek zapobiegawczy i leczniczy w chorobach neurologicznych.

Skuteczne suplementy antywirusowe

Wiele danych naukowych wskazuje, że przy infekcjach wirusowych korzystne działanie mają następujące suplementy: witamina C, witamina D, cynk, selen, wyciąg z czarnego bzu, cysteina, jeżówka purpurowa (*echinacea*), ekstrakt z zielonej herbaty, ekstrakt z tarczycy bajkalskiej i kwercetyna[36]

Dla zdrowia serca

Magnez jest także niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia. Reguluje on skurcze mięśni, w tym serca, i ciśnienie krwi. Według analizy badań prospektywnych większe spożycie magnezu związane jest z mniejszym ryzykiem wystąpienia udaru, zwłaszcza niedokrwiennego (dostarczanie do organizmu 100 mg magnezu dziennie zmniejszało to ryzyko o 8%)[16].
Z przeglądu badań z 2018 r. wynika, że odpowiedni poziom magnezu we krwi zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, głównie niedokrwiennej choroby serca, a duże spożycie tego pierwiastka zmniejsza zagrożenie związane z wystąpieniem zespołu metabolicznego i cukrzycy (magnez reguluje metabolizm insuliny), czyli czynników ryzyka chorób układu krążenia[17].
Prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia wspiera także koenzym Q10, czyli ubichinon. Jest to substancja niezbędna do wytwarzania energii przez mitochondria komórkowe. Ma właściwości antyoksydacyjne, czyli neutralizuje szkodliwe wolne rodniki tlenowe. Koenzym Q10 jest wytwarzany w organizmie, a jego największe stężenia stwierdza się w tkankach serca, nerek, wątroby i mięśni. Występuje także w niektórych produktach spożywczych, a ponadto jest dostępny w postaci suplementów diety.
Według przeglądu badań z 2018 r. koenzym Q10 ma duże znaczenie w przeciwdziałaniu zespołowi kardiometabolicznemu, który wiąże się z podwyższonym ryzykiem zdarzeń sercowo-naczyniowych. Ubichinon obniża ciśnienie krwi u pacjentów z nadciśnieniem (nie daje tego efektu u osób z ciśnieniem prawidłowym), zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca i łagodzi jej przebieg, poprawia stan zdrowia pacjentów po zawale i zapobiega zawałom, wpływa na stan zdrowia pacjentów z niewydolnością serca, obniża ryzyko komorowych zaburzeń rytmu serca, przyczynia się do redukowania dawek

Koenzym Q10 – wszechstronna pomoc

Wykazano, że wpływa on na płodność u mężczyzn (zwiększa wytwarzanie i ruchliwość plemników), zapobiega atakom migreny, spowalnia progresję choroby Alzheimera, wpływa na wydajność fizyczną, pomaga panować nad cukrzycą i łagodzi objawy zapalnych chorób skóry.
Wiadomo również, że koenzym Q10 wraz z witaminą E przyczynia się do ochrony organizmu przed wirusami i bakteriami – obie substancje pobudzają komórki odpornościowe do działania. Ubichinon w połączeniu z witaminą B6 stymuluje zaś wytwarzanie tych komórek, podobnie jak przeciwciał. Ubichinonu nie należy stosować podczas chemioterapii – jako przeciwutleniacz może zmniejszać efekty leczenia

Fot. Peggy_Marco Fot. Shutterburg75 Fot. sweetlouise

eprasa.pl 46109dc6c1

leków inotropowych (modulujących siłę skurczu serca) u pacjentów po operacji serca, pomaga w leczeniu wirusowego zapalenia mięśnia sercowego i kardiomiopatii, zarówno zastoinowej, jak i przerostowej, a także poprawia jakość życia pacjentów z tą chorobą i chroni serce przed niektórymi toksycznymi lekami[18].
Suplementem dobrym dla serca jest **wyciąg z pestek winogron**. Jego ochronny wpływ na układ krążenia jest bardzo dobrze udokumentowany. W badaniach klinicznych potwierdzono, że obniża on ciśnienie tętnicze[19], przeciwdziała miażdżycy – dzięki hamowaniu utleniania cholesterolu LDL[20], zmniejsza oksydację tkanek serca podczas stresu[21], a dodatkowo rozcieńcza krew, redukując ryzyko tworzenia się zakrzepów[22]. Co jeszcze nam oferuje?

Pogromcy wolnych rodników

Wyciąg z pestek winogron jest bogatym źródłem antyoksydantów, czyli substancji zwalczających wolne rodniki. Działanie przeciwutleniaczy jest korzystne dla organizmu, ponieważ wolne rodniki (inaczej reaktywne formy tlenu) wywołują stres oksydacyjny, który uszkadzając komórki i tkanki, przyczynia się do rozwoju chorób i odpowiada za procesy starzenia. W wyciągu z pestek winogron znajdują się takie antyoksydanty jak kwasy fenolowe, antocyjany i flawonoidy. Jest on ponadto jednym z najlepszych źródeł proantocyjanidyn – flawonoidów należących do polifenoli. Według przeglądu badań z 2020 r. mają one nie tylko właściwości antyoksydacyjne, lecz również antymikrobiotyczne, przeciwcukrzycowe, antynowotworowe i kardioprotekcyjne, a także pomagają zwalczać otyłość, zapalenie stawów oraz chronią wzrok i zapobiegają rozwojowi chorób neurodegeneracyjnych – hamują m.in. tworzenie się blaszek amyloidowych, charakterystycznych dla choroby Alzheimera. Naukowcy są również zgodni co do tego, że proantocyjanidyny przyczyniają się do lepszego stanu mikrobioty jelitowej i mogą być traktowane jako środki spożywcze łączące wartości żywieniowe z właściwościami farmakologicznymi[23]. Badania na zwierzętach i komórkach sugerują, że proantocyjanidyny zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworów, redukują toksyczność chemioterapii i nasilają jej efekty. Substancje te mają potencjał antyalergiczny – zmniejszają wydzielanie histaminy w alergii typu I (pokarmowej), której objawy są związane z wytwarzaniem przeciwciał IgE, i stan zapalny oskrzeli w astmie alergicznej.
Wyciąg z pestek winogron jest bezpieczny dla ludzi, jeśli przyjmuje się go w dawce 400 mg dziennie przez

Kwercetyna do zadań specjalnych

Kwercetyna to nie tylko pogromca wolnych rodników, chroniący komórki przed uszkodzeniami. Niewątpliwie wpływa ona korzystnie na **układ krążenia**, ponieważ hamuje agregację płytek krwi (czyli przeciwdziała zakrzepom), poprawia stan śródbłonka, hamuje utlenianie cholesterolu LDL, pomaga obniżać ciśnienie krwi i zapobiegać hipertrofii serca, czyli przerostowi mięśnia sercowego. W badaniu z udziałem 30 mężczyzn z chorobą wieńcową podawanie bogatego w kwercetynę ekstraktu z winogron skutkowało poszerzeniem głównych tętnic, co wiązało się z uelastycznieniem ich ścian, świadczącym o lepszym stanie śródbłonka[37]. Jeśli chodzi o **zaburzenia metaboliczne**, kwercetyna zapobiega akumulacji tłuszczu w komórkach i wywołuje apoptozę (czyli śmierć) komórek tłuszczowych. Ponadto blokuje ona pobór glukozy z krwi i wytwarzanie komórek tłuszczowych. Kwercetyna sprzyja też zdrowiu **układu nerwowego**. Chroni komórki mózgu przed stresem oksydacyjnym, czyli przyczyną uszkodzeń prowadzących do choroby Alzheimera i innych problemów neurologicznych. Substancja ta ma również silne **właściwości antynowotworowe** – aktywuje apoptozę komórek nowotworowych i zmniejsza m.in. rozrost guzów mózgu, wątroby i jelita grubego, a także hamuje rozprzestrzenianie się chorych komórek

Wyciąg z pestek winogron działa jak eliksir młodości

Według badania klinicznego z 2017 r. poprawia on u osób w starszym wieku funkcje poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja uwagi i zdolność mówienia[38]. W badaniach klinicznych wykazano ponadto, że stosowany miejscowo przyspiesza gojenie się ran, skracając ten proces o 6 dni w stosunku do grupy kontrolnej[39]. Działa też na skórę przeciwstarzeniowo, poprawiając jej wygląd, elastyczność i zawartość sebum[40], co wiążę się z tym, że chroni DNA przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i aktywuje sirtuiny – białka długowieczności. Dzięki tym właściwościom chroni też oczy przed zaćmą. Wyciąg z pestek winogron wpływa ponadto ochronnie na stawy, ograniczając tempo powstawania ich uszkodzeń (i ból) w chorobie zwyrodnieniowej i w reumatoidalnym zapaleniu stawów, a ponadto zwiększa wytrzymałość i gęstość mineralną kości. Wspomaga układ krążenia

Fot. Peggy_Marco

eprasa.pl 46109dc6c1

12 tygodni lub 1200 mg przez 4 tygodnie. Odradza się sięganie po ten suplement kobietom w ciąży i karmiącym, ponieważ nie ma danych na temat jego stosowania w tych grupach. Zachować ostrożność powinny także osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew i obniżające ciśnienie – wyciąg z pestek winogron ma bowiem podobne działanie. Może on również nasilać metabolizowanie różnych leków, dlatego jeśli je przyjmujemy, warto skonsultować się w tej sprawie z lekarzem.

Do flawonoidów zalicza się także **kwercetyna**, barwnik obecny w wielu owocach, warzywach i innych roślinach. Wykazuje ona działanie antyoksydacyjne, silniejsze niż witaminy C i E czy beta-karoten. Jest jednym z najszerzej stosowanych bioflawonoidów w leczeniu zaburzeń o podłożu metabolicznym lub zapalnym – jak wykazały badania przedkliniczne, kwercetyna obniża markery stanu zapalnego (choć nie zawsze – nie udało się tego osiągnąć u pacjentek z reumatoidalnym zapaleniem stawów). Wykazuje też właściwości przeciwwirusowe.

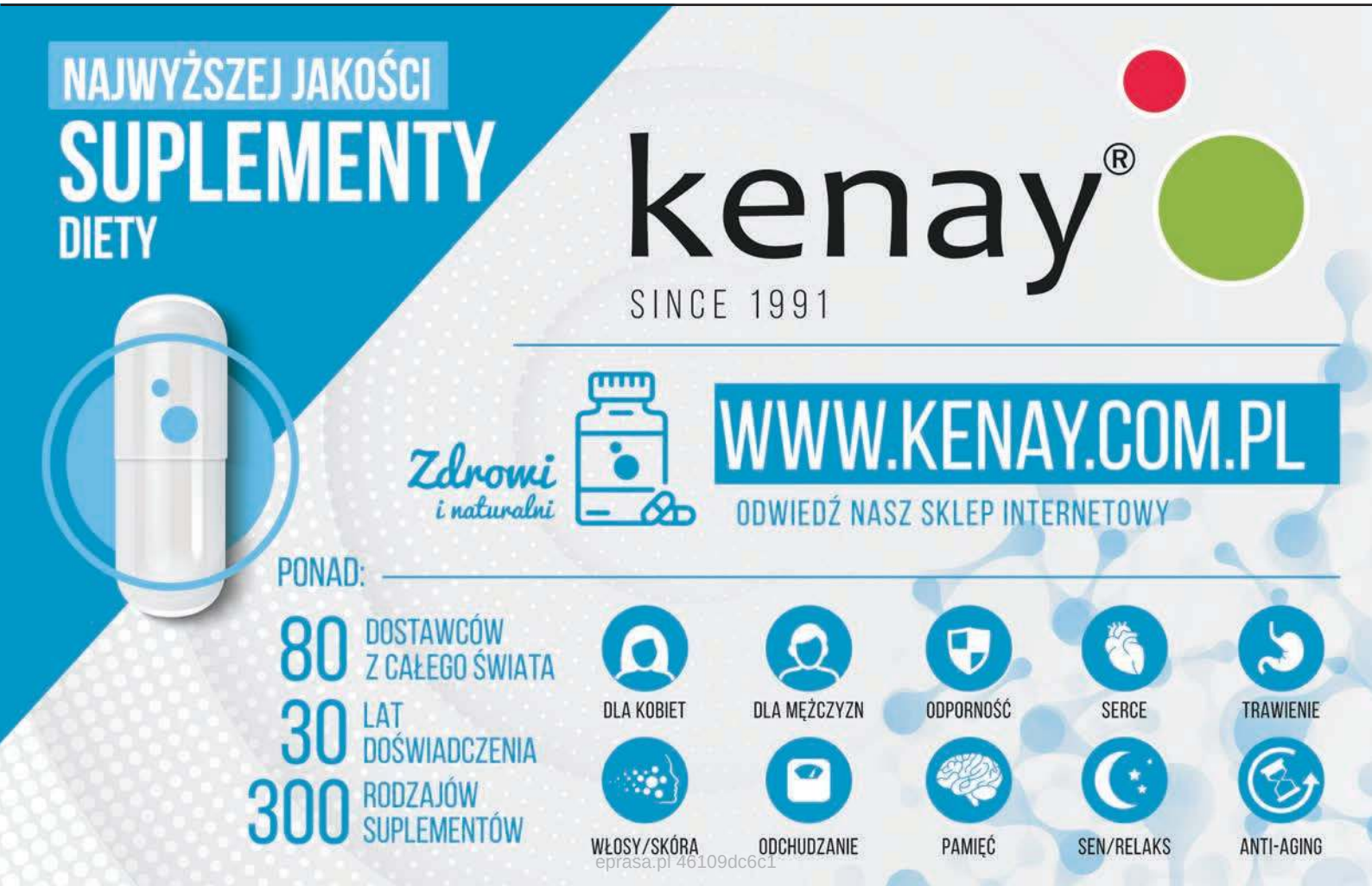
W badaniu z 2006 r. podawanie 20 mg kwercetyny i 480 mg kurkuminy dziennie osobom z rodzinną polipowatością gruczolakowatą, chorobą o podłożu genetycznym, mogącą prowadzić do powstawania nowotworów, spowodowało po 6 miesiącach zmniejszenie liczby i wielkości polipów bez istotnych efektów ubocznych[24]. Kwercetyna ma także ochronny wpływ na układ pokarmowy – hamuje wydzielanie kwasu żołądkowego, peroksydację lipidów w komórkach żołądka oraz infekcje *Helicobacter pylori*[25]. Jest ponadto pomocna w zwalczaniu objawów astmy.

Stop alergii

Kwercetyna ma działanie antyalergiczne – hamuje uwalnianie histaminy i innych substancji biorących udział w procesach alergicznych, w tym przeciwciał IgE. Według przeglądu badań z 2020 r. flawonoid ten w badaniach nad zwierzęcym modelem astmy okazał się równie skuteczny jak kromoglikan dwusodowy (lek antyhistaminowy) i deksametazon (kortykosteroid). Naukowcy sugerują, że kwercetyna może w przyszłości posłużyć do stworzenia leku rozszerzającego oskrzela w astmie i przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc. Wstępne badania wskazują, że łagodzi ona również objawy kataru siennego i atopowego zapalenia skóry[26].

Do substancji o właściwościach antyalergicznych zalicza się również **kwas alfa-linolenowy** (ALA), należący do grupy długołańcuchowych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Według japońskich badań na zwierzętach metabolity tego kwasu mają właściwości antyalergiczne i łagodzą objawy alergii pokarmowych[27] oraz kataru siennego[28]. Z kolei w szwedzkim badaniu obserwacyjnym wykazano, że szesnastolatkowie, którzy w wieku 8 lat mieli wysoki poziom kwasów omega-3

REKLAMA



eprasa.pl 46109dc6c1

Kwas alfa-linolenowy przeciwdziała nie tylko alergii

W przeglądzie z 2008 r. czytamy, że wykazuje on również działanie **kardioprotekcyjne** – zmniejsza krzepliwość krwi, obniża ryzyko rozwoju miażdżycy, choroby wieńcowej i nagłej śmierci z przyczyn kardiologicznych. Kwas alfa-linolenowy (ALA) ma ponadto silne właściwości **przeciwzapalne**, potwierdzone badaniami – podwyższony poziom tego kwasu we krwi wiąże się z obniżonym poziomem markerów stanu zapalnego[41]. W badaniu *in vitro,* przeprowadzonym w 2012 roku, stwierdzono na przykład, że ALA zmniejsza stan zapalny w obrębie komórek rogówki oka, a jego działanie jest często porównywalne z kortykosteroidami[42].

Kwas alfa-linolenowy wpływa korzystnie na **układ nerwowy**. Ma właściwości antydepresyjne, może chronić przed neuropatią i udarem niedokrwiennym[43]. Suplementacja ALA i innymi kwasami omega-3 jest ważna **podczas ciąży** – stanowią one budulec mózgu i siatkówki oka, mogą zwiększać wagę urodzeniową dziecka, zmniejszają ryzyko przedwczesnego porodu, stanu przedrzucawkowego u matki i depresji poporodowej, a także rozwoju alergii u dziecka

(i kwasu arachidonowego) w organizmie, byli w mniejszym stopniu zagrożeni rozwojem chorób alergicznych, zwłaszcza astmy i kataru siennego[29].

O ile dość powszechna jest wiedza o zaletach zdrowotnych takich kwasów omega-3, jak DHA i EPA, o tyle kwas ALA, mimo cennych właściwości, bywa lekceważony. A to on jako jedyny spośród tych kwasów jest niezbędnym nienasyconym kwasem omega-3 – nasz organizm nie potrafi go wytwarzać, tymczasem jest on prekursorem kwasów DHA i EPA. Innymi słowy, gdy dostarczymy ALA do organizmu wraz z pożywieniem lub w postaci suplementów, jego część zostaje przekształcona w EPA, a następnie w DHA. Wielu naukowców uważa, że taka konwersja nie zaspokaja zapotrzebowania organizmu na te kwasy, dlatego zaleca się przestrzeganie diety bogatej m.in. w tłuste ryby lub stosowanie odpowiednich suplementów.

Przeciwko cukrzycy

Kwas **alfa-liponowy** (inaczej zwany tiooktanowym) ma silne właściwości antyoksydacyjne, dlatego jest bezcenny m.in. w kontrolowaniu cukrzycy. Neutralizuje on reaktywne formy tlenu, co chroni komórki przed uszkodzeniem, a ponadto regeneruje inne przeciwutleniacze obecne w organizmie, takie jak glutation, koenzym Q10, witaminy C i E. Jest on obecny w każdej komórce ludzkiego ciała i odgrywa ważną rolę w procesach uwalniania energii w mitochondriach.

Istnieją mocne dowody naukowe, że suplementacja kwasem alfa-liponowym jest korzystna dla pacjentów z **cukrzycą,** a także obniża ryzyko zachorowania na tę chorobę. Kwas ten zapobiega bowiem niszczeniu komórek beta trzustki (wytwarzających insulinę) i nasila wychwyt glukozy (działa podobnie jak insulina), a dzięki właściwościom przeciwutleniającym spowalnia rozwój powikłań cukrzycowych, takich jak retinopatia, neuropatie i choroby sercowo-naczyniowe[30]. Kwas alfa-liponowy ma właściwości przeciwzapalne, dlatego jego stosowanie jest korzystne m.in. w przypadku osób z zespołem metabolicznym, cukrzycą i stwardnieniem rozsianym. Bywa też wykorzystywany w leczeniu poważnych zatruć (metalami ciężkimi lub grzybami) i w przypadku uszkodzeń popromiennych, a także

BIBLIOGRAFIA

1. Tripkovic L. et al., Am J Clin Nutr. 2012 Jun; 95(6): 1357-64
2. Sassi F. et al., Nutrients. 2018 Nov; 10(11): 1656
3. https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3872/rr
4. Besecker B.Y. et al., Am J Clin Nutr. 2011 Jun; 93(6): 1356-64
5. Ferencik M., Ebringer L., Folia Microbiologica. 2003 Feb; 48(3): 417-26
6. Dizdar O.S. et al., Nutrients. 2016; 8(3):124
7. Kiabi F.H. et al., Indian J Crit Care Med. 2017 Jan; 21(1): 34-39
8. Read S.A. et al., Adv Nutr. 2019 Jul; 10(4): 696-710
9. Steinbrenner H. et al., Advances in Nutrition. 2015 Jan; 6(1): 73-82
10. Gower-Winter S.D. et al., Biofactors. 2012 May-Jun; 38(3): 186-193
11. Conner T.S. et al., J Nutr. 2015 Jan; 145(1): 59-65
12. https://www.ucsf.edu/news/2005/12/97790/key-brain-antioxidant-linked-alzheimers-and-parkinsons
13. Tardiolo G. et al., Molecules. 2018 Dec; 23(12): 3305
14. Berk M. et al., Trends Pharmacol Sci. 2013 Mar; 34(3): dx.doi.org/10.1016/j.tips.2013.01.001
15. Tarleton E.K. et al., Plos One. 2017; 12(6): e0180067
16. Larsson S.C. et al., Am J Clin Nutr. 2012 Feb; 95(2): 362-366
17. Rosique-Esteban N. et al., Nutrients. 2018 Feb; 10(2): 168
18. Zozina V.I. et al., Curr Cardiol Rev. 2018 Aug; 14(3): 164-174
19. Park E. et al., Br J Nutr. 2016 Jan 28; 115(2): 226-38
20. Sano A. et al., J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2007 Apr; 53(2): 174-82
21. Safaei N. et al., Ann Card Anaesth. Jan-Mar 2017; 20(1): 45-51
22. Shenoy S.F. et al., Thromb Res. 2007; 121(3): 431-2
23. Unusan N., J Funct Foods. 2020 Apr; 67: 103861
24. Cruz-Correa M. et al., Clin Gastroenterol Hepatol. 2006; 4(8): 1035-1038
25. David A.V.A. et al., Pharmacogn Rev. 2016 Jul-Dec; 10(20): 84-89
26. Jafarinia M. et al., Allergy Asthma Clin Immunol. 2020; 16: 36
27. Kunisawa J. et al., Sci Rep. 2015 Jun 11; 5: 9750
28. Sawane K. et al., Nutrients. 2019 Nov 22; 11(12): 2868
29. Magnusson J. et al., J Allergy Clin Immunol. 2018 Aug; 142(2): 510-516
30. Rochette L. et al., Can J Physiol Pharmacol. 2015; 93(12): 1021-7
31. Butawan M. et al., Nutrients. 2017 Mar; 9(3): 290
32. Papadimitriou D.T. et al., J Diabetes. 2013; 5: 344-348
33. Rolf L. et al., Mult Scler. 2018 Sept; 24(10): 1280-1287
34. Holick M., Dermato-Endocrinology. 2012; 4(2): 183-190
35. Samji V. et al., J Clin Oncol. 2019; 37(15) suppl: 1534
36. https://gilbertlab.com/immune-system/supplements-to-boost-immunity/
37. Lekakis J. et al., Eur J Cardiov Prev R. 2005 Dec; 12(6): 596-600
38. Calapai G. et al., Front Pharmacol. 2017 Oct 31; 8:776
39. Hemmati A.A. et al., Glob J Health Sci. 2014 Oct 29; 7(3): 52-8
40. Sharif A. et al., Int J Cosmet Sci. 2015 Apr; 37(2): 253-8
41. Stark A.H. et al., Nutrition Reviews. 2008; 66(6): 326-332
42. Erdinest N. et al., Invest Ophtalmol Vis Sci. 2012 Jul 3; 53(8): 4396-406
43. Blondeau N. et al., Biomed Res Int. 2015; 2015: 519830

Fot. Peggy-Marco

eprasa.pl 46109dc6c1

uszkodzeń niedokrwienno-reperfuzyjnych, związanych z zaburzeniem krążenia w narządach.

By pozbyć się bólu

Wszyscy znamy leki przeciwbólowe, ale nie dla wszystkich jest oczywiste, że istnieją również przeciwbólowe suplementy. Jednym z nich jest **siarka organiczna**, czyli metylosulfonylometan. Według przeglądu z 2017 r. specyfik ten uśmierza ból w zapaleniu stawów (efekt potwierdzony badaniami klinicznymi), może łagodzić ból i poprawiać jakość życia u osób z bólem pleców oraz redukować ból i uszkodzenia mięśni spowodowane wysiłkiem. Siarka organiczna dzięki właściwościom przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym chroni przed uszkodzeniami chrząstkę stawową. Również dzięki tym właściwościom moduluje odporność organizmu – wspiera regenerację komórek i nasila wytwarzanie glutationu, antyoksydantu mającego znaczenie w budowaniu odporności. Metylosulfonylometan może także łagodzić objawy alergii sezonowych. Jest ponadto głównym składnikiem keratyny, budulca włosów, paznokci i naskórka oraz poprawia elastyczność i pigmentację skóry, a także spłyca zmarszczki i łagodzi objawy trądziku różowatego. Wstępne badania sugerują również, że metylosulfonylometan może mieć właściwości przeciwnowotworowe[31]. ■

Co jeszcze oferuje nam kwas alfa-liponowy?

Jak wiadomo, przyczynia się on do prawidłowego funkcjonowania **układu sercowo-naczyniowego** – udowodniono to m.in. w badaniach nad niewydolnością serca, nadciśnieniem tętniczym i niedokrwieniem. Potwierdzono też, że u pacjentów z **chorobą Alzheimera**, cierpiących zazwyczaj na niedobory acetylocholiny, zwiększa on wytwarzanie tego ważnego neuroprzekaźnika. Zaobserwowano ponadto, że podawanie kwasu alfa-liponowego spowalnia postęp alzheimera. Badania na zwierzętach sugerują, że substancja ta może być przydatna również w leczeniu **choroby Parkinsona** i innych schorzeń neurodegeneracyjnych. Najnowsze badania z 2017 roku wykazały, że stosowanie kwasu alfa-liponowego przyczynia się do opóźnienia rozwoju stwardnienia rozsianego, ponieważ ogranicza degenerację komórek nerwowych w mózgu

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

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

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Fot. Temperatesage

eprasa.pl 46109dc6c1

Kto powiedział, że przeglądanie się w lustrze to strata czasu?

7 KROKÓW DO ZDROWIA

Już starożytni mędrcy uważali, że obserwując ludzką twarz, można się wiele dowiedzieć nie tylko o charakterze człowieka, ale także o jego stylu życia i zdrowiu. Ta wiedza jest bezcenna również dzisiaj, bo w wielu przypadkach pozwala na szybką reakcję: rozpoczęcie suplementacji, zwiększenie aktywności fizycznej czy zmianę diety. A wtedy wszystko wraca do normy, zanim rozwinie się choroba.

TEKST **ANNA JAROSZ**

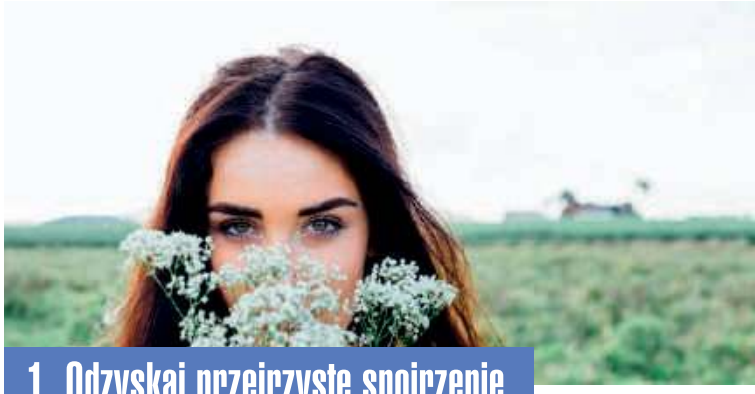
Nie wierzysz, że gęste brwi świadczą o silnym układzie odpornościowym, a rzadkie o skłonności do chorób żołądka, trzustki i nerwic? A jednak coś w tym jest. Współczesna medycyna także opiera się na obserwacji. Lekarze, którzy holistycznie podchodzą do pacjentów, bezbłędnie odczytują sygnały wysyłane przez organizm. Są nimi także zmiany pojawiające się na skórze twarzy. Dodajmy, że rozpoznawaniem chorób na ich podstawie zajmuje się patofizjonomika, dziedzina wiedzy mająca korzenie w medycynie wschodniej.

Organizm stara się informować nas o niekorzystnych zmianach, jakie w nim zachodzą, na różne sposoby. Ból, zwłaszcza powtarzający się lub długotrwały, jest bardzo wyraźnym sygnałem, że dzieje się coś złego. Są też sygnały dyskretniejsze. Często je lekceważymy lub znajdujemy proste wytłumaczenie, że to ze stresu lub przemęczenia. Tymczasem niektóre zmiany w wyglądzie skóry twarzy mogą być powiązane z chorobami – niedomaganiem nerek, nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami funkcji wątroby czy pęcherzyka żółciowego.

Warto wiedzieć, że blade usta i cera oraz zapadnięte powieki bywają pierwszym symptomem przeziębienia i grypy[1]. Naukowcy z uniwersytetu w Sztokholmie wybrali 16 zdrowych ochotników, którym podali w formie iniekcji placebo lub cząsteczki bakterii *E. coli,* wywołującej objawy grypopodobne. Oczywiście tylko badacze wiedzieli, kto otrzymał placebo, a kto bakterie. Wszystkich uczestników badania sfotografowano dwie godziny po zrobieniu zastrzyku. Następnie autorzy projektu przedstawili te portrety 62 respondentom, którzy musieli ocenić w ciągu pięciu sekund stan zdrowia osoby na zdjęciu. Uczestnicy eksperymentu w ponad 70% przypadków udzielili poprawnej odpowiedzi. Osoby sfotografowane po wstrzyknięciu *E. coli* zostały ocenione jako bardziej chore i bardziej zmęczone niż te, które otrzymały placebo. Podkreślano także, że mają one opuchniętą twarz, czerwone oczy, mniej błyszczącą i bledszą skórę, a także bardziej opadające kąciki ust i jaśniejsze wargi.

Eksperci z zakresu patofizjonomiki przekonują, że niektóre ze zmian pojawiających się na naszej twarzy mogą informować o chorobie, zanim wystąpią jej objawy i zostanie potwierdzona badaniami laboratoryjnymi

Obserwacja własnego ciała i zachodzących w nim zmian jest bardzo ważna, ale ostateczne rozstrzygnięcie i postawienie diagnozy pozostawmy lekarzowi. Warto jednak wiedzieć, na co zwrócić uwagę, aby odpowiednio wcześnie zareagować i doprowadzić organizm do dobrostanu.



1. Odzyskaj przejrzyste spojrzenie

Zaczerwienienie i pieczenie oczu może oznaczać przemęczenie narządu wzroku, spowodowane długim wpatrywaniem się w ekran monitora lub oglądaniem telewizji. Zazwyczaj pomaga wtedy nawilżanie oczu, czyli stosowanie tzw. sztucznych łez, które są dostępne w aptece bez recepty. Jeśli jednak zaczerwienienie spojówek nie zmniejsza się mimo nawilżania, należy iść do okulisty, ponieważ może oznaczać zapalenie, które wymaga specjalistycznego leczenia. Lekarz doradzi też w razie potrzeby, jaki rodzaj kropli najlepiej stosować.

Fot. FreePhotos

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Co zawierają krople do oczu?

Podstawowe składniki większości kropli do oczu to woda i polimery, substancje zatrzymujące wodę na powierzchni oka. Często występuje w nich również **kwas hialuronowy**, będący naturalnym składnikiem struktur oka. Wiąże się on z wodą i tworzy na powierzchni oka warstwę ochronną. Pożądanym komponentem kropli jest również **wyciąg ze świetlika**, który koi podrażnienia i odświeża oczy. Z kolei **heparyna** nie tylko łagodzi podrażnienia, lecz również ma właściwości nawilżające i przyspieszające regenerację spojówki i rogówki. Dobroczynne działanie wykazuje ponadto **ektoina**, organiczny związek chemiczny wytwarzany naturalnie przez kilka gatunków bakterii, a chroniący komórki przed oddziaływaniem szkodliwych czynników, takich jak wysoka temperatura czy promieniowanie ultrafioletowe – dlatego ektoina występuje w preparatach łagodzących objawy alergii błon śluzowych nosa i oczu. Zmniejsza ona stany zapalne oczu, stabilizuje film łzowy oraz zmniejsza swędzenie i pieczenie. Ważnym składnikiem kropli do oczu jest ponadto **witamina A**, która przeciwdziała objawom suchego oka, a także przyspiesza regenerację spojówki i rogówki.

Silne swędzenie powiek połączone z lekką opuchlizną i zaczerwienieniem sygnalizuje reakcję alergiczną lub rozwój jęczmienia bądź gradówki. Przy podejrzeniu alergii trzeba potwierdzić ją testami, które wykonuje dermatolog lub alergolog. Aby złagodzić dolegliwości, można stosować krople do oczu dla alergików.
Jęczmień jest potocznym określeniem ostrego miejscowego zakażenia powieki, wywołanego gronkowcami. Objawia się bolesnym guzkiem tworzącym się po wewnętrznej lub zewnętrznej stronie powieki. Może powstać w każdym wieku, jednak szczególnie często pojawia się u dzieci i osób z osłabioną odpornością. Nie stanowi on bezpośredniego zagrożenia dla wzroku, ale pod warunkiem, że jest odpowiednio leczony.

Jak się pozbyć jęczmienia?

W większości przypadków udaje się zmniejszyć dolegliwości bez stosowania antybiotyków. W warunkach domowych zaleca się oczyszczanie brzegów powiek płatkami kosmetycznymi nawilżonymi wodą utlenioną lub okładanie oczu ciepłymi kompresami. Bardzo ważne jest dbanie o higienę oczu, przemywanie ich i chronienie przed zabrudzeniem.
Można stosować kompresy nasączone naparami ziołowymi z nagietka, rumianku, liści malin bądź zielonej herbaty. Popularną metodą jest nacieranie chorego miejsca złotą obrączką.
Złoto ma właściwości bakteriobójcze, a nacieranie powoduje wzmożony przepływ krwi, czyli lepsze ukrwienie i większą aktywność białych krwinek, więc metoda ta może pomóc, trzeba jednak pamiętać, by obrączkę wcześniej zdezynfekować.

Najczęstszym powikłaniem jęczmienia jest jego przejście w postać przewlekłą. Tworzy się wówczas gradówka, która powoduje zniekształcenie powieki i powstanie bezbolesnego guzka. Gradówkę leczy się chirurgicznie. Zabieg polega na jej otwarciu od strony spojówki tarczkowej (wewnętrzna strona powieki) i wyłyżeczkowaniu zawartości. Możliwe jest też leczenie polegające na podawaniu do gradówki zastrzyków z kortykosteroidów. Wiąże się to jednak z ryzykiem trwałego odbarwienia skóry lub jej atrofii w miejscu wstrzyknięcia[2].
Drżące powieki informują o niedoborze magnezu, który może doprowadzić do rozwoju schorzeń serca i układu nerwowego. Ratunkiem będzie przyjmowanie 300 mg magnezu dziennie.
Jeśli brwi są bardzo cienkie i przerzedzone, jakby wyłysiały, a ponadto towarzyszy nam permanentne zmęczenie, odczuwanie zimna i przybieranie na wadze, możliwe, że ma to związek z niedoczynnością tarczycy. Konieczne jest wtedy oznaczenie poziom hormonu TSH. Jeśli przekroczy on wartości referencyjne, należy skorzystać z pomocy endokrynologa, który zaproponuje odpowiednie leczenie.
Żółte grudki (żółtaki), które tworzą się blisko nosa, zazwyczaj przy wewnętrznych kącikach oczu, mogą być objawem wysokiego poziomu cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Zmiany te mają nieregularny kształt. Warto zatem oznaczyć poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zbadać mocz oraz zmierzyć ciśnienie tętnicze. Wyniki należy pokazać lekarzowi.

Jak obniżyć poziom cholesterolu we krwi?

W tym celu należy do diety włączyć **płatki owsiane** (zawierają bardzo dużo błonnika)[3] i **orzechy**, które również są jego cennym źródłem, a ponadto dostarczają wielu składników odżywczych, takich jak białko czy wielo- i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, oraz związków fenolowych, fitosteroli i witaminy E – substancji zmniejszających ryzyko rozwoju chorób układu krążenia wskutek ograniczenia tworzenia się cząsteczek cholesterolu LDL. **Czosnek** to kolejny sprzymierzeniec w walce z wysokim poziomem cholesterolu. Ma także działanie przeciwutleniające, hepatoprotekcyjne i przeciwbakteryjne.
Za właściwości te odpowiadają między innymi **siarkoorganiczne związki chemiczne**, w tym najbardziej znana allicyna. Dodawanie świeżego czosnku do potraw zmniejsza ryzyko rozwoju wielu schorzeń, w tym chorób układu krążenia. Tłuste ryby morskie, do których należy łosoś, tuńczyk i makrela, są bogate w wielonienasycone **kwasy tłuszczowe omega-3**. Wpływają one ochronnie na serce, ponieważ obniżają stężenie trójglicerydów w surowicy krwi, a także powodują wzrost poziomu dobrego cholesterolu, czyli frakcji HDL. Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia ryby powinny być obecne w naszym jadłospisie 1–2 razy w tygodniu. **Oliwa i olej rzepakowy** korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy i obniżają poziom cholesterolu. Zawarta w nich **witamina E** spowalnia jako antyoksydant rozwój miażdżycy, a fitosterole przyspieszają wydalanie cholesterolu z organizmu. W obniżeniu poziomu cholesterolu pomocne okażą się ponadto niektóre rośliny, w tym **karczoch zwyczajny, kozieradka pospolita, ostropest plamisty,**

eprasa.pl 46109dc6c1

lucerna siewna i imbir lekarski. Aby nie doszło do zaburzeń lipidowych, należy unikać nasyconych kwasów tłuszczowych, obecnych przede wszystkim w tłustych produktach mięsnych i nabiałowych, a także wyprodukowanych na bazie kokosu. Zdrowy tłuszcz roślinny zawiera awokado.

Walka z cholesterolem i nadciśnieniem tętniczym nie będzie skuteczna bez aktywności fizycznej. Nawet niewielka redukcja masy ciała (o 5–10%) obniża poziom cholesterolu, a także zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i cukrzycy. Jak zalecają eksperci, naszym codziennym celem powinien być wysiłek fizyczny wykonywany przez co najmniej 30 minut.

2. Wzmacniaj odporność

Jest wiele powodów, aby to zrobić, zwłaszcza w dobie pandemii, ale często wydaje się nam, że nas ta kwestia nie dotyczy... Aż pojawi się problem, na przykład infekcja czy osłabienie organizmu, dające o sobie znać nieustannym zmęczeniem, nadmiernym wydzielaniem potu, bólami głowy czy brakiem apetytu. Objawy obniżonej odporności mogą być widoczne również na twarzy. Należy do nich częste tworzenie się jęczmienia[4].

Co buduje odporność?

Na pewno pomoże ją wzmocnić odpowiednia dieta, uwzględniająca m.in. czosnek, cebulę, produkty pszczele i zioła (**czarnuszkę siewną, dziurawiec, kolendrę, tymianek, liść laurowy**), a także zwiększona dawka ruchu na świeżym powietrzu i stosowanie suplementów zawierających probiotyki i senolityki oraz rośliny adaptogenne. Wykazano na przykład, że występująca w bylicy rocznej **artemizynina** nie tylko pobudza do działania układ immunologiczny, lecz również hamuje namnażanie się wirusów w komórkach. Kluczowe znaczenie w budowaniu odporności mają takie pierwiastki jak **selen, magnez, miedź i mangan**, ale w ostatnich miesiącach na pierwszy plan wysunął się **karwakrol**, związek chemiczny należący do fenoli, a występujący m.in. w oregano. Ma on stwierdzone właściwości antybakateryjne i antywirusowe. Do liderów budowania odporności zalicza się również **kwercetyna** (występuje m.in. w cebuli, brokułach, szpinaku, papryce, borówkach, jabłkach i truskawkach), która działa przeciwzapalnie, a przy tym zapobiega chorobom układu krwionośnego – uszczelnia naczynia krwionośnie i zmniejsza ich przepuszczalność. Co ważne, kwercetyna ułatwia przyswajanie cynku, który pobudza odporność organizmu, powodując zwiększone wytwarzanie przeciwciał, gdy dochodzi do infekcji.

Warto pamiętać o tym, że wrogiem zdrowia jest chroniczny stres, który przyczynia się również do zmniejszenia odporności organizmu. Jeśli to twój przypadek, znajdź swój sposób na odprężenie i relaks: wychodź z domu na długie spacery, medytuj, bądź w kontakcie z osobami, na których wsparcie możesz liczyć, słuchaj muzyki, czytaj książki, zacznij uprawiać jogę lub *tai chi* – Internet okaże się idealnym instruktorem.

3. Zadbaj o mikrobiotę jelitową

Wydaje się, że zmarszczki są wyłącznie objawem starzenia się organizmu, tymczasem można z nich wyczytać również skłonność do niektórych chorób. Otóż poprzeczne zmarszczki na czole, które powstaną w krótkim czasie i nie wynikają z naszego wieku czy mimiki twarzy, mogą być zapowiedzią niedomagania jelit.
Prawidłowe funkcjonowanie jelit jest w dużym stopniu uzależnione od równowagi mikrobioty jelitowej. Bakterie i grzyby wchodzące w jej skład pełnią ważne funkcje w organizmie: uczestniczą w rozkładaniu resztek pokarmowych, przyswajaniu składników mineralnych i elektrolitów, np. magnezu czy wapnia, a także w syntezie witamin z grupy B i witaminy K, usuwaniu patogenów i hamowaniu reakcji zapalanych. Gdy dochodzi do dysbakteriozy, czyli zaburzenie składu flory bakteryjnej przewodu pokarmowego (brak bakterii probiotycznych lub ich zbyt mała ilość w jelitach), ujawniają się bóle brzucha, zaparcia lub biegunki, wzdęcia i gazy jelitowe.

Fot. RitaR Fot. Alicia_Harper

eprasa.pl 46109dc6c1

Tajemnicze *jamu* wzmacnia również odporność

Kolebką tradycyjnej medycyny indonezyjskiej, czyli *jamu*, jest wyspa Jawa. Do niedawna receptury *jamu* były pilnie strzeżoną tajemnicą, ale dziś to się zmienia. Napoje, mieszanki ziołowe, maści i oleje oferowane przez *jamu* są uważane za skuteczne i bezpieczne. Wytwarza się je z ponad 200 roślin, które dzięki odpowiedniemu połączeniu w poszczególnych preparatach zwalczają dziesiątki dolegliwości, wzmacniają odporność i chronią przed chorobami[10]. Ulubioną rośliną Indonezyjczyków jest **wilec wodny** (kangkung), nazywany też szpinakiem wodnym. Wpływa on dobroczynnie na wątrobę i jest bogatym źródłem błonnika, witamin, magnezu, żelaza i wapnia. Pomaga na bezsenność, ból głowy na tle nerwowym i w chorobach dziąseł. Wśród skarbów *jamu* znajduje się również **kurkuma,** stosowana w Indonezji na problemy krążeniowe, astmę, dławicę piersiową, nadciśnienie tętnicze i zapalenie stawów. Pozyskiwana z niej kurkumina ma potwierdzone naukowo właściwości antynowotworowe[11]. Cenionymi składnikami preparatów *jamu* są także: **gałka muszkatołowa, imbir** i **galangal,** który wykazuje działanie przeciwutleniające[12] (jest też silnym afrodyzjakiem). W środkach na choroby skóry, wrzody i reumatyzm występuje zaś **tamaryndowiec**. Pyszne owoce **papai** zawierają papainę, enzym poprawiający trawienie; jej liście oczyszczają krew, a korzenie są pomocne w przypadku guzów macicy i kamieni nerkowych. W wytwarzanych w Europie suplementach diety i preparatach leczniczych *jamu* występują też takie popularne w Azji rośliny jak **czystek, moringa, czarnuszka czy chlorella**. Samo zdrowie!

Co wspiera pracę jelit?

Na układ pokarmowy korzystnie działają suplementy diety zawierające probiotyki, czyli bakterie wchodzące w skład mikrobioty. Co ważne, za pomocą różnych mechanizmów i skomplikowanego systemu przekaźników wpływają one na cały organizm, w tym układ odpornościowy, wykorzystując do tego celu w charakterze pośredników komórki nabłonkowe wyściełające ściany jelit. I tu ciekawostka. Okazuje się, że wielkim wsparciem dla tych pracowitych bakterii są niepozorne organizmy glebowe, nazywane w skrócie SBO (soil based organisms). Powstają one w glebie, gdzie hamując nadmierny rozrost bakterii i grzybów, umożliwiają roślinom dostęp do składników odżywczych. W przeszłości podobne funkcje pełniły w ludzkim organizmie. Trafiały tam z pożywieniem, ale wraz z pojawieniem się żywności wysokoprzetworzonej i wskutek stosowania środków chemicznych w postaci pestycydów i herbicydów, które je wyniszczają, ich udział w procesach chroniących układ pokarmowy i odpornościowy uległ ograniczeniu, czego konsekwencją jest występowanie na szeroką skalę nie tylko dolegliwości jelitowych, lecz również chorób autoimmunologicznych. Niektóre badania sugerują, że SBO mają cechy superbakterii, które opierają się działaniu antybiotyków. Wiele szczepów SBO należy do rodzaju *Bacillus*, w tym *B. subtilis* i *B. lichenformus*, odpornych na uwarunkowania środowiska, w którym żyją, i tworzących zarodniki nieulegające zniszczeniu pod wpływem kwasów żołądkowych, ekstremalnych temperatur i antybiotyków[5]. Odkrycie znaczenia SBO dla prawidłowego funkcjonowania organizmu zaowocowało wytwarzaniem zawierających te bakterie suplementów diety. Są one dostępne również u nas.

4. Oczyść organizm z toksyn

Niezależnie od zanieczyszczeń występujących w powietrzu nasz organizm bombardują również toksyny pochodzące z pożywienia. Trafiają one do wątroby i mogą z czasem być przyczyną poważnych dolegliwości. Pierwszym sygnałem złej pracy tego organu u młodych osób bywają wyraźne pionowe bruzdy między oczami. Najlepszym lekarstwem jest wtedy zmiana diety i unikanie alkoholu, którego wątroba wprost nie znosi (w każdej postaci). Jeżeli pijemy go codziennie, organ ten nie ma szans na odnowę. Aby uporać się z uszkodzeniami miąższu, potrzebuje długich okresów abstynencji. Wątroba nie lubi też tłuszczu zwierzęcego. Z powodu dużej zawartości toksyn obciąża on wątrobę w takim samym stopniu, jak alkohol. Dlatego, jeśli jesz mięso, wybieraj chudy drób i ryby. Czerwone mięso spożywaj maksymalnie dwa razy w tygodniu, za to dodawaj do potraw w dowolnej ilości oleje roślinne

Fot. Nietjuch Fot. Ieppakertu Fot. Skitterphoto Fot. maiaterreni

eprasa.pl 46109dc6c1

INNOWACYJNA REHABILITACJA Z ZASTOSOWANIEM ROBOTYKI

ORIGIN POLSKA

CENTRUM ORIGIN KRAKÓW

Najnowszy, innowacyjny ośrodek rehabilitacji neurologicznej i ortopedycznej w Polsce

Leczenie i terapia przy użyciu najnowocześniejszych urządzeń i robotów, pod okiem najwyższej klasy specjalistów

Indywidualne programy rehabilitacji dostosowane do potrzeb i możliwości pacjenta

Pobyty stacjonarne długoterminowe, krótkoterminowe, zabiegi ambulatoryjne

ORIGIN PostCOVID

Program rehabilitacji dla osób po przebyciu zakażenia wirusem SARS-CoV-2 zmagających się z niewydolnością oddechową i osłabieniem

CENTRUM ORIGIN KRAKÓW
ul. Osiedle Młodości 10, 31-908 Kraków – Nowa Huta
Tel. +48 (12) 202 08 32 e-mail: biuro@originkrakow.pl

www.originpolska.com

/originwaypolska

eprasa.pl 46109dc6c1

tłoczone na zimno, aby organizm mógł przyswajać witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, ważne dla zdrowia. Wątroba ma na szczęście nieprawdopodobną zdolność do regeneracji, ale warto te procesy wspierać, jeśli chcemy, by działała bez zarzutu.

Jakie badania warto wykonać?

Przy podejrzeniu złej pracy wątroby konieczne jest wykonanie badań krwi. Zazwyczaj lekarz zleca próby wątrobowe: ASPAT (aminotransferaza asparaginowa) i ALAT (aminotransferaza alaninowa), czyli badanie monitorujące pracę wątroby. Oznacza się też poziom białka całkowitego i bilirubinę całkowitą. Badanie opisywane skrótem GGTP pozwala rozpoznać uszkodzenie miąższu wątroby i dróg żółciowych. Jest pomocne przy podejrzeniu uszkodzeń wątroby o podłożu alkoholowym. Ocena fosfatazy zasadowej przyczynia się do ujawnienia schorzeń wątroby z zastojem żółci. Lekarz może też zalecić wykonanie testów w kierunku wirusowego zapalenia wątroby typu B lub C. To schorzenia, które bardzo często rozwijają się bezobjawowo nawet przez kilkanaście lat. Po otrzymaniu wyników badań podstawowych lekarz zleca czasem badania obrazowe, a w szczególnych przypadkach biopsję.

Jeśli zmiana diety i suplementacja nie zmniejszają problemów powiązanych z funkcjonowaniem wątroby, konieczna jest konsultacja lekarska.

5. Przestań się rumienić

Rumieńce na twarzy pojawiają się bardzo często podczas dużego wysiłku fizycznego, w upał lub wtedy, gdy coś (ktoś) nas zawstydzi. Ale to niejedyne przyczyny ich występowania. Co jeszcze za nie odpowiada?
Zaczerwienione policzki mogą być defektem kosmetycznym świadczącym o cerze naczynkowej lub trądziku różowatym. Obserwuje się ten objaw również u kobiet zmagających się z uderzeniami gorąca w okresie menopauzy. Rumieniec, który pojawia się na twarzy nagle, sygnalizuje często skok ciśnienia krwi. Jeśli towarzyszy nam stale, bywa oznaką nadciśnienia tętniczego. Może na nie wskazywać również **utrzymująca się pod oczami opuchlizna**, zwłaszcza po dobrze przespanej nocy (bywa ona też zwiastunem niewydolności nerek lub nadczynności tarczycy). Niekiedy świadczą o nim **podkrążone oczy**, czyli tzw. sine podkówki (zdarza się często, że są skutkiem przemęczenia bądź niewyspania, a wtedy wystarczą okłady z herbaty i zastosowanie żelu ze świetlika).
Nadciśnienie tętnicze rozwija się bezobjawowo, ale wiele osób skarży się na przejściowe bóle głowy, zawroty i zaburzenia widzenia. Lepiej więc nie lekceważyć tych objawów.

Jak obniżyć ciśnienie krwi?

Przy łagodnym nadciśnieniu (skurczowe 140–159 mm Hg i rozkurczowe 90–99 mm Hg) wystarczy zwiększyć aktywność fizyczną (co pomoże też pozbyć się zbędnych kilogramów), zdrowo się odżywiać i uzupełnić niedobory wapnia, magnezu i potasu. Z wielu badan wynika, że **wapń** obniża ciśnienie krwi, a równocześnie poprawia pracę serca, ponieważ reguluje przepływ impulsów nerwowych wyzwalających skurcz mięśni (serce to też mięsień). Potas, którego idealnym źródłem są warzywa i owoce, zapobiega retencji płynów w organizmie i usprawnia przesączanie kłębuszkowe w nerkach. Coraz więcej badań potwierdza, że podobne właściwości mają **kwasy omega-3**. Z kolei **magnez** pomaga utrzymać równowagę sodowo-potasową (nadmiar sodu odpowiada za gromadzenie się wody w organizmie, a nadmiar potasu może przyczynić się do odwodnienia) i powoduje rozkurcz mięśni gładkich w ścianie naczyń krwionośnych, co umożliwia swobodniejszy przepływ krwi. Regulująco na pracę serce wskutek rozszerzania naczyń krwionośnych wpływa również **głóg.**
Jak wiadomo, **czosnek** obniża ciśnienie krwi. Niedawno odkryto, że podobny skutek daje pity codziennie **sok z buraków**[6]. Naukowcy podkreślają, że do obniżenia ciśnienia przyczynia się przyjmowana w dawce 500 mg **witamina C,** a w jego profilaktyce jest pomocna **witamina D.** Bardzo duże znaczenie ma w tym przypadku również **koenzym Q10**, którego niedobory dotyczą ok. 30% pacjentów z nadciśnieniem[7]**.** Wpływ koenzymu Q10 na osoby dotknięte tą chorobą testowano w Instytucie Badań Biomedycznych Uniwersytetu Teksańskiego w Austin. Okazało się, że po półrocznej suplementacji połowa badanych mogła odstawić leki, a pozostałym uczestnikom eksperymentu zalecono zmniejszenie ich dawek[8]**.** Podobne rezultaty gwarantuje dieta bogata w polifenole, z których najważniejszy to **resweratrol** (występuje w ciemnych skórkach winogron i innych owoców oraz w czerwonym winie). Do polifenoli zalicza się również flawonoidy, związki o potwierdzonych przez badaczy właściwościach antyoksydacyjnych – ich idealnym źródłem jest m.in. kakao i zielona herbata. Naukowcy wykazali także, że picie 5 szklanek zielonej herbaty dziennie zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia chorób serca o ponad 30%. Bezcenne działanie wykazuje **arginina**, aminokwas, który zwiększa wytwarzanie w organizmie tlenku azotu (N0), gazu obniżającego ciśnienie krwi i usprawniającego jej przepływ wskutek rozszerzania naczyń krwionośnych.

Jeśli przyczyną nadciśnienia jest stres, można wspomagać system nerwowy **herbatką z lipy**, która ma działanie odprężające oraz zmniejsza napięcie ścian naczyń krwionośnych. Pomocne okażą się również treningi relaksacyjne i uprawianie jogi.

eprasa.pl 46109dc6c1

JAMU JAMU

Jamu Jamu to Tradycyjna Medycyna Indonezyjska oparta o naturalne ekstrakty ziołowe, wzmacniające codzienną odporność organizmu. Jedynym oficjalnym producentem oraz dystrybutorem Jamu Jamu w Polsce jest Natura Organica®.

www.naturaorganica.pl

kup online: www.sklep.naturaorganica.pl

Zbuduj naturalną odporność organizmu

epresa.pl 46109dc6c

6. Uwolnij się od cukru

Często występujący na policzkach rumieniec może świadczyć również o zaburzeniach glikemii, a nawet o cukrzycy. Jeśli chodzi o unormowanie poziomu cukru we krwi, istnieje wiele naturalnych sposobów, które to umożliwiają, niemniej należy skonsultować się w tej sprawie z lekarzem. Dodajmy, że każda postać cukrzycy powinna być leczona przez specjalistę, ale i w tym przypadku wiele możemy dla siebie zrobić sami, oczywiście w porozumieniu z lekarzem. Wspomaganie leczenia podstawowego naturalnymi preparatami często pozwala obniżyć dawkę przyjmowanej insuliny.

Co chroni przed nadmiarem cukru we krwi?

Badania naukowe potwierdzają, że niektóre rośliny, takie jak **stewia**, **gorzki melon** i **kurkuma,** zmniejszają wchłanianie glukozy. Z kolei **witamina B1** pełni zasadniczą funkcję w przekształcaniu spożywanych węglowodanów w energię. W powiązanych z tym procesach uczestniczy również **witamina B7**. Wykazano też, że **chrom** zmniejsza stężenie glukozy i cholesterolu we krwi, a **olej z wiesiołka** skutecznie zapobiega powikłaniom cukrzycowym.
Warto też wiedzieć, że jedną z przyczyn problemów neurologicznych u osób chorujących na cukrzycę jest niedobór **witaminy B12**, powodowany głównie przyjmowaniem metforminy, leku przepisywanego diabetykom w celu uregulowania poziomu glukozy we krwi.
Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe chronią zaś nie tylko przed uszkodzeniem nerwów obwodowych, lecz również pomagają utrzymać prawidłowy przepływ krwi w tętnicach.
W przypadku diabetyków ważne jest także odpowiednie stężenie w organizmie **magnezu** i **cynku**, bo dzięki nim insulina jest lepiej wykorzystywana przez komórki. Oba pierwiastki biorą także udział w gojeniu się ran, co jest dużym problemem u diabetyków. Warto też przyjmować **preparaty z borówką czarną**, które chronią oczy przed powikłaniami cukrzycy.

Oczywiście chorzy na cukrzycę muszą stosować odpowiednią dietę, z której należy wykluczyć produkty wysokoprzetworzone i węglowodany proste, a także powinni pamiętać o aktywności fizycznej, która przyspiesza metabolizm i sprzyja zmniejszeniu masy ciała. Zarówno dietę, jak i aktywność fizyczną należy w tym przypadku traktować jako lekarstwo.

7. Odzyskaj piękny uśmiech

Wygląd ust i powstające na nich zmiany mogą wiele powiedzieć o naszym stanie zdrowia. Suchość skóry ust, jej łuszczenie się i pękanie ma najczęściej związek z warunkami, w jakich przebywamy (klimatyzowane pomieszczenia, intensywne słońce, wiatr, mróz), ale może być też skutkiem działania enzymów występujących w ślinie (jeśli usta często oblizujemy), niedoboru witamin (A, B, C) i niewystarczającego nawodnieniu organizmu. Przyczyną łuszczenie się skóry ust bywa również zażywanie niektórych leków, m.in. moczopędnych i chemioterapeutycznych, a także retinoidów i działających miejscowo leków przeciwtrądzikowych, których składniki, takie jak kwas salicylowy i nadtlenek benzoilu, mogą wysuszać usta i powodować ich pękanie. Częste zapalenia kącików ust, które potocznie nazywa się zajadami, mają na ogół związek z zakażeniem drożdżakami lub z infekcją bakteryjną. Zajady są również skutkiem obniżenia odporności organizmu i cukrzycy (często jest to pierwszy objaw choroby), zaburzeń wchłaniania, anemii i AIDS.

Co poprawi wygląd ust?

Przyczyną powstawania zajadów są niedobory witamin i niektórych składników mineralnych. Pierwszym krokiem w leczeniu jest ustalenie przyczyny, a drugim – odpowiednia suplementacja. Najczęściej należy przyjmować **witaminy z grupy B**, a także **żelazo** i **cynk**. Przy głębokich nadżerkach zaleca się **preparaty przeciwgrzybicze** i **przeciwbakteryjne** oraz **witaminę B2**. Aby przyspieszyć gojenie się zajadów, można do nich przykładać miąższ świeżego ogórka lub aloesu, a także miód, oliwę i czosnek. Zajady pojawiają się najczęściej u osób przemęczonych, zestresowanych i niedożywionych. Dlatego też w diecie nie może zabraknąć produktów, które wzmacniają i stymulują układ odpornościowy do walki z drobnoustrojami chorobotwórczymi, bogatych w witaminę C. Jadłospis powinien uwzględniać owoce cytrusowe i leśne, mięso, groch, fasolę i warzywa liściaste (szpinak, kapustę, sałatę). Należy do niego włączyć również produkty mleczne z żywymi kulturami bakterii (kwaśne mleko, kefir, naturalne jogurty), które odbudowują florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym.
Na rynku jest wiele preparatów zapobiegających nadmiernemu wysuszeniu ust. Są one produkowane na bazie **oliwy, masła shea i oleju kokosowego**, a także z wykorzystaniem **miodu**, który dzięki zawartości aminokwasów, witamin i enzymów doskonale nawilża i ujędrnia usta, oraz **aloesu**, bogatego w substancje intensywnie nawilżające i wspomagające syntezę kolagenu.
Cennym składnikiem kosmetyków do ust jest również **melisa**, która zawiera olejki eteryczne, wykazujące działanie przeciwwirusowe i bakteriobójcze. Z kolei **ekstrakt z jeżówki purpurowej** wyróżnia się dużą zawartością polifenoli, działających stymulująco na układ odpornościowy, co ma znaczenie w zwalczaniu wirusa opryszczki. **Ostropest** jest zaś bogaty we flawonolignany, które dzięki silnym właściwościom antyoksydacyjnym chronią komórki skóry przed szkodliwymi substancjami.

Fot. sweetlouise Fot. silvianita

eprasa.pl 46109dc6c1

Tisane

balsam do ust

Chroń i nawilżaj usta pod maseczką!

Tisane na ustach wszystkich

ZAPACH I SMAK
lekki waniliowy zapach
i naturalny miodowy smak

NAWILŻA, NATŁUSZCZA I ODŻYWIA
szorstkie, spierzchnięte usta

WYGŁADZA I POPRAWIA ELASTYCZNOŚĆ
zmniejsza skłonność ust
do wysychania,
łuszczenia i pękania

REGENERUJE NASKÓREK UST
uszkodzony w skutek działania
czynników atmosferycznych,
otarć oraz opryszczki

CHRONI USTA
przed niekorzystnym wpływem
czynników atmosferycznych,
takich jak mróz, wiatr, deszcz, słońce

PRODUKTY DOSTĘPNE W APTEKACH NA TERENIE CAŁEGO KRAJU

Producent: Zakład Chemiczno-Farmaceutyczny „FARMAPOL" Sp. z o.o.
ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań

www.tisane.pl **www.farmapol.pl**

eprasa.pl 46109dc6c1

Co usuwa z organizmu toksyny?

W uwalnianiu organizmu od toksyn największe znaczenie ma wątroba, będąca głównym miejscem syntezy glutationu, najsilniejszego z przeciwutleniaczy. Gdyby go zabrakło w organizmie, zwiększyłoby się tempo wyniszczania komórek wskutek procesów utleniania, zmniejszyłaby się nasza odporność na zakażenia bakteryjne i wirusowe, bylibyśmy też bardziej podatni na rozwój nowotworów, a wątroba ulegałaby uszkodzeniu pod wpływem gromadzących się w niej toksyn. Do powstania glutationu konieczna jest cysteina, jeden z aminokwasów. Jej źródłem są jajka, produkty mleczne i pełne ziarna zbóż.
Pracę wątroby i dróg żółciowych warto wspomagać ponadto gotowymi preparatami ziołowymi, zawierającymi ostropest plamisty, korzeń cykorii, nasiona soi i cholinę

Sine wargi bywają jednym z symptomów anemii, czyli niedokrwistości. Aby ją potwierdzić lub wykluczyć, konieczne jest wykonanie morfologii. Mogą je mieć także osoby cierpiące na schorzenia serca i płuc. Sinawe usta świadczą często o niedotlenieniu organizmu.

Powstrzymaj trądzik

Wyróżnia się dwa rodzaje trądziku: młodzieńczy i różowaty. Najczęstszą przyczyną trądziku są zaburzenia w funkcjonowaniu układu hormonalnego, ale może on towarzyszyć także chorobom tarczycy oraz zaburzeniom w układzie pokarmowym. W tym ostatnim przypadku wykwity pojawiają się najczęściej nad górną wargą. O problemach jelitowych mogą świadczyć także zmiany trądzikowe pojawiające się na środku czoła. Aby na skórze twarzy nie pozostały szpecące blizny, leczenie warto powierzyć specjaliście (dermatologowi), który na podstawie zleconych badań rozpozna przyczynę dolegliwości i wdroży właściwe leczenie. Bardzo często w leczeniu trądziku uwzględnia się witaminy B6, C i E oraz selen, który zwalcza powodujące go bakterie. Dawki należy ustalić z lekarzem. Pomocny będzie też napar ze skrzypu, kwiat rumianku i jeżówka. W terapii trądziku związanego z miesiączką stosuje się zaś niepokalanek zwyczajny. Ważna jest też dieta, aktywność fizyczna i dbałość o regularne wypróżnienia

Uwaga, akromegalia!

Powiększenie się nosa, warg, żuchwy, uszu, dłoni czy stóp może świadczyć o poważnej chorobie. Chodzi o akromegalię, schorzenie, które może skrócić życie o 10–12 lat. Akromegalia jest chorobą rzadko występującą. Rocznie rozpoznaje się 3–4 nowe przypadki na milion ludności. Choroba występuje najczęściej u osób w wieku 40–50 lat, z podobną częstością u obu płci. Według ekspertów w większości przypadków akromegalia jest spowodowana rozwojem łagodnego guza (tzw. gruczolaka) przysadki mózgowej, który wydziela w nadmiarze hormon wzrostu. W Polsce chorobę częściej rozpoznaje się u kobiet, ponieważ panie bardziej zwracają uwagę na niepokojące zmiany w wyglądzie[9]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Proceedings of Royal Society B
2. .https://www.mp.pl/pacjent/okulistyka/chorobyoczu/chorobypowiekiukladulzowego/86721,guzki-zapalne-powiek-jeczmien-i-gradowka
3. Wytyczne ESC/EAS dotyczące leczenia zaburzeń lipidowych, w 2016 roku Grupa Robocza Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC) i Europejskiego Towarzystwa Miażdżycowego (EAS) do spraw leczenia zaburzeń lipidowych, Kardiologia Polska 2016
4. https://www.mp.pl/pacjent/okulistyka/chorobyoczu/chorobypowiekiukladulzowego/86721,guzki-zapalne-powiek-jeczmien-i-gradowka
5. https://www.hyperbiotics.com/blogs/recent-articles/15994079-the-problem-with-soil-based-organisms-sbos-as-probiotics
6. https://www.medicalnewstoday.com/articles/288229#natural-products
7. Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół, Przegląd Rider's Digest, 2000
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7752851/ koenzymQ10
9. https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/Zmiany-wygladu-moga-swiadczyc-o-groznej--chorobie,141954,8.html
10. https://www.naturalhealthmag.com.au/content/what-jamu
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6835707/
12. https://www.researchgate.net/publication/328963709_Galangal

Fot. anreaspiegelhalter Fot. LewintsaJulia

eprasa.pl 46109dc6c1

Zadbaj o siebie z linią
MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI | WITAMINY | MINERAŁY | EKSTRAKTY ROŚLINNE | BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Postanowiliśmy wykorzystać swoje kilkunastoletnie doświadczenie, by stworzyć nową linię suplementów, dedykowaną dla osób chcących zadbać o najważniejsze funkcje swojego organizmu.

Tak powstało **Moje Zdrowie** od Aura Herbals. Bezpieczne preparaty zawierające kompleks składników zamkniętych w kapsułce z celulozy roślinnej. Bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Czysty skład wspierający to, co dla Ciebie najważniejsze. **Twoje zdrowie**.

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 46109dc6c1

ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA kontra CHOLESTEROL

Jeśli do zwykłej żywności dodamy składniki o udokumentowanym, korzystnym wpływie na zdrowie, otrzymamy żywność funkcjonalną. Dzięki niej możemy zapobiegać chorobom, a także wspomagać ich leczenie. Dotyczy to również hipercholesterolemii, czyli podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Pojęcie żywności, która leczy, wywodzi się z Dalekiego Wschodu, sam Hipokrates, ojciec medycyny, zwykł mówić: „niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem". W myśl tej zasady w połowie lat 90. rozpoczęto prace nad żywnością funkcjonalną, czyli FOSHU (ang. foods for specified health use) – pozbawioną alergenów i wzbogaconą w naturalne substancje aktywne o udowodnionym prozdrowotnym działaniu, a jednocześnie ani wyglądem, ani smakiem nieodbiegającą od zwykłej żywności. Ważne jest również to, że stężenie aktywnych składników w produkcie jest dobrane w taki sposób, że konsumenci przyjmują odpowiednią ich dawkę, jeśli stosują się do przedstawionych na opakowaniu informacji o zalecanym i maksymalnym dziennym spożyciu.
Z FOSHU mamy do czynienia na co dzień, choć nie zawsze jesteśmy tego świadomi. Żywnością funkcjonalną są jogurty i kefiry wzbogacone kulturami bakterii probiotycznych, korzystnie wpływających na pracę przewodu pokarmowego, a także soki z dodanymi witaminami czy jaja o zwiększonej zawartości kwasów omega-3, które poprawiają pracę mózgu i odporność organizmu[1].

Bezcenne fitosterole

Stworzono również żywność funkcjonalną, której zadaniem jest obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszanie ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Efekt ten uzyskano, dodając do artykułów spożywczych zawierających tłuszcze, takich jak jogurty, masło, margaryny czy sery, fitosterole – substancje naturalnie występujące w roślinach.
Fitosterole pod względem budowy chemicznej są zbliżone do cholesterolu. Dzieli się je na sterole i stanole, które w różnych stężeniach występują głównie w olejach roślinnych i nasionach. Największe znaczenie dla zdrowia mają trzy z nich: beta-sitosterol, stigmasterol i kampesterol – właśnie nimi wzbogacana jest żywność funkcjonalna przeznaczona do obniżania poziomu cholesterolu we krwi. Można je również przyjmować w postaci suplementów.
W zależności od rodzaju pożywienia z jelit do krwi wchłania się 45–60% cholesterolu, resztę wydalamy z kałem. Jeśli do codziennego menu włączymy produkty zawierające fitosterole, żywność funkcjonalną lub suplementy diety, możemy zmniejszyć tę ilość o 10–45%. Nie należy jednak zapominać, że mimo wszystko podstawowym sposobem na utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi jest zbilansowana i zdrowa dieta[2].

Fot. Skica911

eprasa.pl 46109dc6c1

Najwięcej fitosteroli zawiera oliwa

MIT Oliwa zalicza się do olejów roślinnych, będących głównym źródłem fitosteroli, jednak to nie ona, choć niewątpliwie jest produktem bardzo korzystnym dla zdrowia, dostarcza nam najwięcej tych cennych substancji. O wiele więcej fitosteroli zawierają takie oleje jak kukurydziany, rzepakowy, sezamowy, sojowy i słonecznikowy. Związki te występują również w dużej ilości w otrębach ryżowych, nasionach sezamu, migdałach, orzechach włoskich i orzechach ziemnych. Warto również sięgnąć po jabłka, pomarańcze, brokuły, marchew i pomidory. Choć pod względem zawartości fitosteroli te warzywa i owoce nie mogą się równać z olejami, są źródłem błonnika pokarmowego, który również zmniejsza wchłanianie cholesterolu w jelitach[1].

Obniżę cholesterol, jeśli raz w tygodniu sięgnę po olej roślinny

MIT Aby fitosterole spełniły swoją funkcję i doprowadziły do trwałego obniżenia poziomu cholesterolu we krwi, należy je przyjmować regularnie. Pierwsze efekty widoczne są w wynikach analizy krwi dopiero po 3–4 tygodniach od uwzględnienia w diecie żywności funkcjonalnej i większej ilości warzyw oraz owoców. Fitosterole nie blokują bowiem mechanizmów wchłaniania cholesterolu trwale, tylko działają wtedy, gdy znajdą się w przewodzie pokarmowym. Dlatego trzeba je stale dostarczać do organizmu wraz z pożywieniem lub w postaci suplementów diety. Po przedostaniu się fitosteroli do jelit rozpoczyna się pomiędzy nimi a cholesterolem pochodzącym z pokarmu swoisty wyścig – kto pierwszy wbuduje swoje cząstki w micele, czyli kuliste struktury umożliwiające wchłanianie nierozpuszczalnych w wodzie substancji, do jakich należą zarówno fitosterole, jak i cholesterol.
Fitosterole szybciej wchodzą w kontakt z micelami, uniemożliwiając tym samym wchłonięcie nadmiaru cholesterolu ze światła jelit do wnętrza komórek nabłonka jelitowego, a następnie do krwi. Ponadto fitosterole oddziałują na specyficzne białka znajdujące się w błonach komórkowych enterocytów, dzięki czemu wchłonięty już przez nie cholesterol jest z powrotem wyrzucany do światła jelita i zostaje wydalony. Aby ten mechanizm działał sprawnie, organizm musi regularnie otrzymywać odpowiednią dawkę fitosteroli – tylko tak może dojść do trwałego zmniejszenia wchłaniania cholesterolu i obniżenia jego poziomu we krwi. Okazyjne spożywanie fitosteroli nie przełoży się na poprawę wyników[3].

Suplementy z fitosterolami działają jak żywność funkcjonalna

FAKT Suplementy są bardzo pomocne w walce z hipercholesterolemią, jednak w żadnym wypadku nie mogą stać się zamiennikiem zbilansowanej diety. Ich stosowanie w odpowiedniej dawce doskonale zastąpi żywność funkcjonalną, jeśli nie chcemy lub nie możemy jej spożywać. Należy jednak pamiętać, że w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi największe znaczenie ma zbilansowana dieta. Same suplementy nie zadziałają, jeśli nasze menu będzie obfitowało w fast foody, słodycze i smażone mięso. Znaczenie ma również odpowiednie dawkowanie, ponieważ nadmiar fitosteroli może zaburzać wchłanianie witamin A i E oraz likopenu, przeciwutleniacza należącego do karotenoidów i chroniącego nas przed chorobami serca, udarem i nowotworami. Nie da się natomiast przedawkować fitosteroli wskutek spożywania żywności funkcjonalnej[4].

Fot. Agzam Fot. frolicsomepl Fot. TheDigitalArtist

eprasa.pl 46109dc6c1

Dzieciom można podawać żywność wzbogacaną fitosterolami

FAKT Coraz częściej nawet u małych dzieci diagnozuje się zaburzenia lipidowe. Są one w większości przypadków wynikiem niewłaściwej diety, bogatej w żywność wysokoprzetworzoną, i spożywania fast foodów. Już u kilkuletnich maluchów diagnozuje się podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Takim dzieciom można i nawet trzeba podawać żywność funkcjonalną wzbogacaną fitosterolami. Warto też pamiętać, że jedna na 500 osób ma nieprawidłowy gen odpowiedzialny za występowanie hipercholesterolemii rodzinnej, czyli genetycznie uwarunkowanego wysokiego poziomu cholesterolu we krwi. Niestety świadomość zagrożenia tą chorobą jest mała, ponieważ wysoki poziom lipidów we krwi u rodziców czy dziadków zbyt pochopnie kładzie się na karb ich wieku. Lekarze szacują, że jedynie 40% chorych wie, iż dotyczy ich problem hipercholesterolemii rodzinnej. Tymczasem rozwój schorzenia można spowolnić dzięki przestrzeganiu odpowiedniej diety, co polega m.in. na unikaniu potraw podnoszących poziom cholesterolu we krwi i spożywaniu żywności funkcjonalnej. Warto podkreślić, że stosowanie się do tych zaleceń wszystkim nam wyjdzie na zdrowie[5].

Niezależnie od tego, co jest przyczyną zaburzeń lipidowych u dzieci, leczenie rozpoczyna się od zmiany ich jadłospisu i trybu życia. Proces obniżania poziomu cholesterolu można wspomagać także za pomocą suplementów zawierających fitosterole roślinne, jednak zasady ich stosowania oraz dawkę należy ustalić z lekarzem pediatrą[1].

Jeśli jem dużo warzyw i owoców, obniżę poziom cholesterolu bez żywności funkcjonalnej

MIT Nawet najlepiej zbilansowana dieta, bogata w warzywa i owoce, nie jest w stanie dostarczyć nam fitosteroli w takiej ilości, która mogłaby wpłynąć na poziom cholesterolu we krwi. Dziennie przyjmujemy wraz z pożywieniem maksymalnie 400 mg fitosteroli, podczas gdy efekty ich stosowania są widoczne dopiero przy dawce od 1,5 do 3 gramów. Co więcej, taka ilość fitosteroli jest w stanie zmniejszyć stężenie cholesterolu we krwi jedynie o 10–12,5% i to dopiero po miesiącu regularnego spożywania żywności funkcjonalnej lub przyjmowania suplementów diety. Jak wykazały badania, najwięcej fitosteroli występuje w diecie wegetariańskiej, a najmniej w zachodniej, bogatej w żywność wysokoprzetworzoną i ubogiej w świeże warzywa i owoce. Jak przekłada się to na zdrowie, dowodzą statystyki medyczne. Wynika z nich na przykład, że w populacji mieszkańców Azji, którzy z przyczyn kulturowo-religijnych stosują na ogół dietę wegetariańską, jest znacznie mniej osób otyłych i cierpiących na hipercholesterolemię niż w krajach zachodnich[1].

Fot.Engin_Akyurt Fot. tookapic

BIBLIOGRAFIA

1. https://pulsmedycyny.pl/zywnosc-funkcjonalna-wzbogacona-o-sterole-i-stanole-roslinne-obniza-stezenie-cholesterolu-976062
2. http://www.czytelniamedyczna.pl/3832,fitosterole-w-codziennej-diecie.html
3. https://www.zwrotnikraka.pl/fitosterole-wlasciwosci-apoptoza/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7596226/
5. https://www.mp.pl/pacjent/cholesterol/hipercholesterolemia/140975,hipercholesterolemia-rodzinna

sprasa.pl 46109dc6c1

Fitosterole chronią przed rakiem

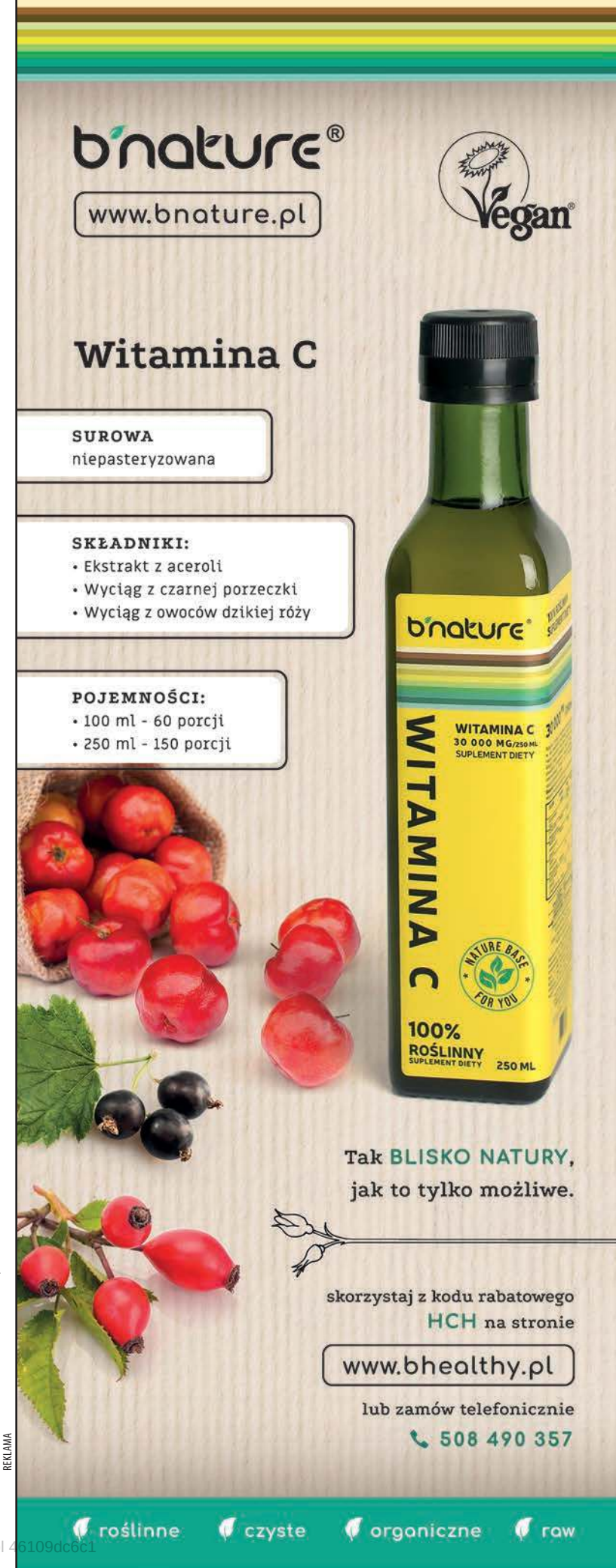
FAKT Fitosterole obniżają nie tylko poziom cholesterolu, lecz również nasyconych kwasów tłuszczowych, które występują głównie w żywności wysokoprzetworzonej. To właśnie one odpowiadają za epidemię otyłości, która z kolei zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory piersi, trzustki, przełyku i okrężnicy. Mechanizm działania fitosteroli na komórki nowotworowe jest złożony. Substancje te hamują m.in. ich rozrost i mobilizują układ odpornościowy do wytwarzania limfocytów i zabójczych dla guzów cytokin, a nawet pobudzają komórki nowotworowe do apoptozy, czyli samozniszczenia. Trwają również badania nad zastosowaniem fitosteroli w terapii antynowotworowej. Naukowcom udało się już wykazać, że związki te mogą nasilać działanie leków i zapobiegać uodpornianiu się na nie komórek nowotworowych[3].

Statyny i fitosterole to zgrany duet

FAKT Wiele osób przyjmujących statyny, czyli leki obniżające poziom cholesterolu we krwi, mylnie sądzi, że nie musi jednocześnie kontrolować diety i przyjmować suplementów. Tymczasem, jak przekonuje dr n. med. Marcin Barylski, pracujący w Klinice Chorób Wewnętrznych i Rehabilitacji Kardiologicznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, fitosterole nie tylko skutecznie zapobiegają konsekwencjom zbyt wysokiego poziomu cholesterolu we krwi, ale także wspomagają leczenie chorych przyjmujących statyny.
Zachowanie odpowiedniej diety, wprowadzenie do niej żywności funkcjonalnej i suplementów zawierających fitosterole jest wręcz niezbędne do obniżenia poziomu cholesterolu u pacjentów, którzy źle tolerują statyny. Ponadto fitosterole zwiększają siłę działania statyn. W badaniach, na które powołuje się dr Barylski, wykazano, że u pacjentów przyjmujących jedynie statyny poziom cholesterolu obniża się średnio o 35%, podczas gdy u pacjentów łączących statyny z fitosterolami aż o 46%[1].

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

REKLAMA



eprasa.pl 46109dc6c1

Wiosenna rewitalizacja cery

Jeśli chcesz przygotować skórę na powitanie wiosny, pomyśl o tym już teraz. W jaki sposób przywrócić twarzy promienny wygląd? Pomocny okaże się niewątpliwie odpowiednio dobrany krem.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Helena Rubinstein, nazywana królową urody, być może nie zbudowałaby swojego kosmetycznego imperium, gdyby nie podarowany jej przez matkę... słoiczek kremu nawilżającego. Pomógł jej również silny charakter: jako młoda dziewczyna opuściła rodzinny dom na krakowskim Kazimierzu, by uniknąć ukartowanego przez rodzinę małżeństwa. W końcu dotarła do Ameryki, ale wcześniej zatrzymała się na dłużej w Australii, gdzie brat jej matki prowadził wraz z żoną sklep. Na antypodach jej nieskazitelna, mleczna cera, o jakiej marzyła każda Australijka, rozsławiła przywieziony z Polski krem. Helena dostrzegła swoją szansę i przystąpiła, nie bez przeszkód, do wytwarzania na jego bazie własnego specyfiku. W końcu odniosła sukces, który częściowo był zasługą jej zdolności marketingowych, bo – jak sama twierdziła – sprzedawała kobietom „marzenie o pięknie". Dzięki rozwojowi kosmetologii piękna cera nie jest dzisiaj marzeniem, tylko wyborem – każda kobieta może ją mieć, jeśli zacznie używać odpowiednich kremów[1].

Rytm biologiczny skóry

Ogromne znaczenie ma to, by krem był dostosowany do rytmu biologicznego skóry – jednej z najważniejszych barier, jakie chronią nas przed szkodliwym wpływem środowiska. Dlatego istnieją kremy na dzień i na noc. Różnią się one nie tylko składem, ale także konsystencją, która odgrywa olbrzymią rolę we wchłanianiu składników odżywczych. Mają też różne zadania do wykonania. Dlatego rano nie powinno się nakładać kremów przeznaczonych do nocnej pielęgnacji, a wieczorem – do dziennej. Jeśli złamiemy tę zasadę, nie uzyskamy obiecanego przez producenta efektu, a nawet możemy przyczynić się do pogorszenia stanu cery, np. pojawienia się zaskórników.

W ciągu dnia skóra twarzy jest wystawiona na działanie wielu czynników drażniących, takich jak promieniowanie UV, zanieczyszczone bądź suche powietrze, np. w klimatyzowanych pomieszczeniach, czy smog. Dlatego pod koniec dnia wygląda ona gorzej niż rano, staje się szorstka wskutek gromadzenia się na niej złuszczonych komórek naskórka. Zaczyna się także świecić, co jest wynikiem działania mechanizmów obronnych, w tym wytwarzania większej ilości łoju (sebum), chroniącego ją przed zanieczyszczeniami i parowaniem wody. Gdy śpimy, w skórze zachodzą

Fot. silviarita

eprasa.pl 46109dc6c1

procesy naprawcze. Już około godziny 18 powoli zwiększa się w niej mikrokrążenie, czyli przepływ krwi przez naczynia włosowate. Następnie komórki skóry i naskórka zaczynają się intensywnie dzielić, a do układu krwionośnego trafiają nagromadzone w nich za dnia toksyny. Dopiero około trzeciej nad ranem rozpoczyna się wchłanianie składników odżywczych z nałożonego przed snem kremu i następuje regeneracja struktur skóry. O poranku procesy te ulegają wyhamowaniu, a nasza lekko zaróżowiona, odświeżona i wypoczęta cera jest gotowa do stawienia czoła wyzwaniu, jakim jest dla niej każdy kolejny dzień[2].

Krem do twarzy – najlepszy przyjaciel kobiety

Z przeprowadzonych w zeszłym roku badań dotyczących kosmetycznych preferencji Polek wynika, że aż 92% mieszkanek naszego kraju uznaje nakładanie kremu za podstawę codziennej pielęgnacji twarzy, a 62% stosuje dwa kremy – na dzień i na noc. Po inne kosmetyki, takie jak serum, maseczki, oleje czy toniki, Polki sięgają o wiele rzadziej[3].

Każdy krem jest emulsją wodno-tłuszczową, do której dodaje się w procesie produkcji składniki aktywne o działaniu odżywczym, regenerującym lub zabezpieczającym skórę przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego. Klasyczny podział na kremy nawilżające, półtłuste i tłuste odzwierciedla proporcje pomiędzy wodą a tłuszczami. Jak wiadomo, istnieją kremy przeznaczone do cery suchej, normalnej, tłustej i mieszanej, dlatego warto zacząć od ustalenia, jaką mamy cerę, a następnie wybrać odpowiednie dwa kremy – jeden na dzień, a drugi na noc.

Kremy na dzień, których podstawową funkcją jest ochrona skóry twarzy przed zanieczyszczeniami, smogiem, przesuszeniem, zimnem i słońcem, mają lekką konsystencję i szybko się wchłaniają, nie pozostawiają tłustego filmu na skórze i nie zatykają porów. Najczęściej są to kremy nawilżające, w których woda stanowi 70–80% składu. Bywa ona zastępowana hydrolatem, czyli destylatem ziołowym zawierającym rozpuszczalne w wodzie składniki roślinne i olejki eteryczne. Kremy na noc działają natłuszczająco, a ich zadanie polega na dostarczeniu skórze jak największej ilości składników odżywczych i wspomaganiu jej regeneracji. Nałożone wieczorem stopniowo wchłaniają się przez całą noc[4].

Najważniejsze składniki kremów

Kolagen to białko będące podstawowym budulcem skóry. Jego wytwarzanie zaczyna się zmniejszać już u osób dwudziestoletnich – w miarę upływu czasu skóra wiotczeje i ulega przesuszeniu, czego skutkiem są zmarszczki. Dzieje się tak, ponieważ to właśnie kolagen tworzy jej rusztowanie, zapewnia sprężystość i elastyczność. Ponadto zawdzięczamy mu odpowiednie nawilżenie skóry, ponieważ pomiędzy jego włóknami jest zatrzymywana woda[4].

Alantoina jest pochodną kwasu moczowego, którą można pozyskać z roślin, m.in. żywokostu lekarskiego, soi i miodunki plamistej. Do produkcji kremów z reguły wykorzystuje się alantoinę pozyskiwaną w laboratoriach. Wyciągi z jej roślinnych źródeł częściej występują w kremach ekologicznych. Alantoina łagodzi podrażnienia, działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie się ran oraz wygładza skórę. Wspomaga także jej regenerację, pobudzając podziały komórek skóry[4].

Filtry UVA i UVB powinny znaleźć się w każdym kremie na dzień. Promieniowanie słoneczne oddziałuje niekorzystnie na skórę, przyspieszając jej starzenie się, niezależnie od pory roku. Pod wpływem promieni UV dochodzi bowiem w skórze do wytwarzania nadmiaru wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają komórki. Prowadzi to do upośledzenia ich funkcji, a nawet je niszczy. Promieniowanie

Fot. JillWellington

REKLAMA

ODNOWA SKÓRY ZIMĄ, POD MASECZKAMI, Z OZONELLĄ

Olejki to niezbędny dodatek do codziennej pielęgnacji cery zwłaszcza zimą, kiedy mróz i wiatr bardzo ją wysuszają. Olejki zawierają antyoksydanty i nienasycone kwasy tłuszczowe, poprawiają nawilżenie skóry, ograniczając ucieczkę wody ze skóry. Najlepiej nakładać je na noc, ponieważ stosunkowo wolno się wchłaniają. Można wymieszać kilka kropli olejku z kremem i tą mieszanką smarować twarz lub nakładać olejek na krem lub serum.

OZONOWANY OLEJ DLA TWOJEJ SKÓRY TWARZY, DŁONI I CAŁEGO CIAŁA.

W 100% naturalny skład, zapach i kolor: oliwa z oliwek lub olej lniany + Ozon 100%. Hipoalergiczny. Przebadany dermatologicznie. Potwierdzony Raportem Bezpieczeństwa. POLSKI PRODUKT NATURALNY do stosowania w PROBLEMACH SKÓRNYCH. Oliwa ozonowana tworzy naturalną barierę hydrolipidową naskórka pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka, która chroni przed drobnoustrojami chorobotwórczymi (bakteriami, wirusami, grzybami), przed utratą wody oraz niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych (mróz, wiatr). Dzięki uelastycznieniu błony komórkowej czerwonych krwinek ozon poprawia mikrokrążenie w naczyniach.

Ozon stymuluje syntezę białek w tym elastyny i kolagenu przywracając skórze witalność i wygładzając zmarszczki. Skóra staje się bardziej elastyczna, ujędrniona i odżywiona. Ozonowanie pozwala także na lepsze wnikanie w skórę substancji aktywnych tj. witaminy czy białka i nadaje im lepsze właściwości nawilżające.

WARTO TEŻ PRZEKONAĆ SIĘ DO DEMAKIJAŻU OLEJAMI.

Demakijaż olejami ozonowanymi pozwala na skuteczne usunięcie makijażu i warstwy sebum, jednocześnie nawilżając i natłuszczając skórę. Jeśli dodatkowo użyjesz oleju, który działa zbawiennie na twoje problemy skórne, to możesz zaliczyć tą metodę demakijażu do codziennej pielęgnacji.

Stosując chemiczne środki do demakijażu podrażniamy skórę i zdzieramy z jej powierzchni naturalny tłuszcz. Nadmiar sebum nie jest pożądany, ale naturalna warstwa tłuszczu na skórze zabezpiecza ją przed wysuszeniem, odwodnieniem, podrażnieniami, zapewnia jej również elastyczność. Pozbawiając skórę sebum zmuszasz gruczoły łojowe do jego ponownej produkcji. Tym sposobem nadmiernie przetłuszczasz skórę i zaburzasz jej naturalną barierę lipidową.

Olej ozonowany tworzy na skórze delikatny film, który chroni przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych, Wzmacnia płaszcz hydrolipidowego i chroni skórę przed utratą wody. Idealne pH skóry jest lekko kwaśne i stanowi pierwszą zaporę dla bakterii, promieni UV i zanieczyszczeń środowiska zewnętrznego.

Zmiany widoczne są już po 2-3 dniach stosowania.

OZONELLA

OZONELLA LEN

Więcej na www.ozonella.pl
lub pod numerem 22 652 13 76.
Sprzedaż www.allegro.pl

eprasa.pl 46109dc6c1

Krem z masłem dla alergików

Coraz bardziej docenianym składnikiem kremów do skóry suchej i wrażliwej jest masło shea, które ma właściwości odżywcze, kojące i regenerujące. Pozyskuje się je z orzechów drzewa masłosz Parka, nazywanego masłowym. Rośnie ono dziko w Afryce, gdzie uchodzi za święte. Do wytwarzania kosmetyków używa się najczęściej nierafinowanego masła shea. Dzięki dużej zawartości witamin A i C uodpornia ono cerę na zmienne warunki atmosferyczne, odmładza ją i uelastycznia, a także chroni, niestety w niewielkim stopniu (SPF 3–4), przed promieniowaniem ultrafioletowym. Ze względu na małą zawartość białek, które indukują reakcję immunologiczną określaną jako uczulenie, jest bezpieczne dla alergików. Potwierdzają to badania laboratoryjne przeprowadzone w 2010 r. przez naukowców z Mount Sinai School of Medicine w Nowym Jorku, które wykazały, że immunoglobuliny E (IgE), wytwarzane przez organizm w odpowiedzi na pojawienie się czynnika powodującego pobudzenie układu immunologicznego i wywołujące gwałtowną reakcję alergiczną (wskutek wiązania się z określonymi białkami), nie identyfikowały białek z masła shea[5]. W podsumowaniu eksperymentu, zamieszczonym w „Journal of Allergy and Clinical Immunology", naukowcy napisali, że w badaniach z zastosowaniem m.in. testu ELSA nie wykryli w ekstraktach z orzechów masłowca i masła shea żadnych wiązań przeciwciał IgA z białkami rozpuszczalnymi w wodzie i wodnych roztworach soli, co wskazuje na minimalne występowanie białka w dostępnych na rynku produktach z masłem shea[6]

przyczynia się również do powstawania nowotworów. Ponadto uszkadza fibroblasty, komórki odpowiedzialne za wytwarzanie kolagenu. Paradoksalnie zimą słońce może nam dużo bardziej zaszkodzić niż latem, ponieważ jego promienie odbijają się od śniegu i ponownie padają na twarz[4].

Antyoksydanty, takie jak witaminy A, C i E, koenzym Q10, resweratrol i zielona herbata, chronią skórę przed niszczącym działaniem aktywnych form tlenu, czyli wolnych rodników tlenowych, których zwiększone wytwarzanie w skórze jest związane z przenikaniem do jej głębszych warstw zanieczyszczeń z powietrza, oparów chemicznych czy dymu papierosowego. Wolne rodniki odpowiadają m.in. za szybsze starzenie się skóry[4].

Skwalen jest naturalnym składnikiem sebum, tworzącym ochronną warstwę lipidową na skórze. Zapobiega jej przesuszeniu i powstawaniu zmarszczek, działa ujędrniająco i chroni przed szkodliwym wpływem środowiska, łagodzi podrażnienia i wspomaga odnowę naskórka. W kosmetykach coraz częściej znajduje zastosowanie skwalan, który powstaje ze skwalenu, ale jest bardziej trwały i nie rozpada się pod wpływem tlenu atmosferycznego czy promieniowania UV. Dlatego jest używany do produkcji kremów i balsamów. Wykazuje on takie samo działanie jak skwalen[4].

Kwas hialuronowy to naturalnie występujący w naszym ciele polisacharyd, wiążący wodę w głębokich warstwach skóry, co zapobiega jej przesuszeniu. Wspomaga także wytwarzanie włókien kolagenowych i elastynowych, które stanowią szkielet skóry i odpowiadają za jej elastyczność, sprężystość oraz jędrność. Kwas hialuronowy wspiera ponadto proces regeneracji skóry, a tym samym opóźnia jej starzenie się i zapobiega powstawaniu zmarszczek[4].

Do prawidłowego funkcjonowania skóry są niezbędne witaminy. Na przykład **witamina E** zapobiega podrażnieniom i powstawaniu zmarszczek, chroni skórę przed promieniowaniem UV oraz wspomaga leczenie trądziku i łuszczycy; **witamina A** przeciwdziała nadmiernemu rogowaceniu naskórka i przesuszeniu skóry, a także przyspiesza jej regenerację, zapobiega powstawaniu zaskórników i zmniejsza przebarwienia. Łagodzi również podrażnienia wywołane odmrożeniami lub poparzeniami słonecznymi, wygładza cerę,

BIBLIOGRAFIA

1. https://wielkahistoria.pl/poczatki-kariery-heleny-rubinstein-jedna-z-najbogatszych-kobiet-wszechczasow-urodzila--sie-w-polsce/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4926335/
3. https://wirtualnekosmetyki.pl/-badania-rynkowe/nivea-przebadala-postawy-i-zwyczaje-pielegnacyjne-25-tys.-kobiet-na--calym-swiecie.-jak-wypadly-polki-przeczytajcie-koniecznie!
4. https://www.webmd.com/beauty
5. https://www.allergicliving.com/2010/12/23/shea-butter--likely-safe/
6. https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(10)01636-2/fulltext

Fot.silviarita

eprasa.pl 46109dc6c1

zmniejsza widoczność zmarszczek i zapobiega ich powstawaniu; **witamina C** jest niezbędna do wytwarzania kolagenu, wzmacnia także ściany naczyń krwionośnych i zapobiega ich pękaniu, działa ponadto przeciwzapalnie oraz wyrównuje koloryt skóry[4].

Ceramidy pełnią funkcję spoiwa pomiędzy komórkami naskórka i przeciwdziałają jego rogowaceniu. Zapobiegają parowaniu wody z powierzchni skóry, wygładzają jej powierzchnię i ułatwiają przenikanie do jej głębszych warstw substancji odżywczych z kremów[4].

Pantenol jest prekursorem witaminy B5. Łagodzi podrażnienia, zmniejsza zaczerwienienia skóry, łagodzi stany zapalne i przeciwdziała drobnym urazom, zapobiega przesuszeniu się skóry oraz pobudza jej regenerację[4].

Wyciągi roślinne odpowiadają za specyficzne właściwości każdego z kremów. **Aloes** zwiększa wytwarzanie kwasu hialuronowego, kolagenu i elastyny, zapobiega przesuszeniu skóry i nadmiernemu rogowaceniu naskórka, łagodzi podrażnienia, wzmacnia ścianki podskórnych naczyń włosowatych, co chroni przed powstawaniem pajączków; **ekstrakt z kwiatów nagietka** działa bakteriobójczo i grzybobójczo, łagodzi podrażnienia, zapobiega powstawaniu zaskórników i krost, przeciwdziała nadmiernemu łuszczeniu się skóry i niszczy wolne rodniki tlenowe; **lukrecja** niszczy wolne rodniki tlenowe, zapobiega starzeniu się skóry wskutek jej przesuszenia, łagodzi stany zapalne i podrażnienia, reguluje wydzielanie serum, poprawia ukrwienie i wyrównuje koloryt cery oraz rozjaśnia piegi; **arnika** i **miłorząb japoński** zmniejszają obrzęki i wzmacniają naczynia krwionośne; **oczar wirginijski** pomaga zwalczać zaskórniki i działa przeciwzapalnie; **żeń-szeń** pobudza regenerację skóry; **rumianek** działa przeciwzapalnie i łagodzi podrażnienia; **zielona herbata** nawilża, reguluje wytwarzanie sebum i wygładza skórę; **skrzyp polny** wzmacnia naczynia krwionośne, co zapobiega powstawaniu pajączków[4].

Krem na noc najlepiej nałożyć na twarz około 22.00, a krem na dzień – 30 minut przed wykonaniem makijażu

Oleje pomagają utrzymać prawidłowe nawilżenie skóry, ponieważ zmniejszają parowanie wody z jej powierzchni. Dostarczają one również cennych składników odżywczych, w tym niezbędnych kwasów tłuszczowych, witamin i mikroelementów. **Olej arganowy** wygładza skórę, łagodzi stany zapalne i chroni przed szkodliwym wpływem środowiska; **olej z orzechów makadamia** ujędrnia i przyspiesza regenerację skóry, łagodzi objawy trądziku; **olej z wiesiołka** i **olej z jojoby** regulują pracę gruczołów łojowych; **olej z pestek winogron** pomaga pozbyć się zaskórników; **olej z drzewa herbacianego** działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i łagodzi podrażnienia; **olej różany** wygładza zmarszczki i przyspiesza regenerację skóry; **olej z awokado** wygładza skórę i poprawia jej elastyczność oraz działa antyalergicznie; **olej konopny** łagodzi stany zapalne, zabezpiecza przed zanieczyszczeniami z powietrza, poprawia koloryt, ukrwienie i elastyczność skóry oraz zapobiega powstawaniu zmarszczek[4].

Pigmenty są dodawane do kremów po to, aby wyrównać koloryt skóry i ukryć jej niedoskonałości, np. zielony pigment maskuje zaczerwienienia i popękane naczynka. Z kolei do kremów typu BB (ang. beauty balm – krem na niedoskonałości) dodaje się pigmenty kryjące, takie same jak do podkładów – konsystencja kremu BB jest lżejsza niż fluidu i daje wrażenie naturalnego koloru skóry[4]. ■

REKLAMA

eprasa.pl 46109dc6c1

Jak sobie radzić z zimowym obniżeniem nastroju?

Dla Magdaleny zima zawsze oznaczała depresję, której sama nie była w stanie pokonać. Przełomowa okazała się wizyta u naturopaty.

Magdalena, 28-latka, cieszyła się ogólnie dobrym zdrowiem, jednak od pewnego czasu pogarszało się jej samopoczucie psychiczne – i nie wiedziała dlaczego. Była kobietą spełnioną zawodowo i zadowoloną z życia osobistego. Nie widziała powodów do narzekania. Mimo to bardzo często, niemal codziennie, była przygnębiona i nic jej nie cieszyło, nawet ulubiona muzyka czy ciekawe książki, które wcześniej uwielbiała czytać. Nie wysypiała się, brakowało jej energii i nie potrafiła się skupić, przez co ostatnio miała opóźnienia w pracy. Zaczęła podjadać słodycze, więc przybyło jej parę kilogramów. Słowem – czuła się beznadziejnie.

Choroba afektywna sezonowa

Partner Magdy przypomniał sobie, że jego mama niejednokrotne korzystała z porad specjalisty medycyny naturalnej i zawsze była zadowolona z rezultatów leczenia. Magda początkowo nie chciała do niego iść, ale gdy zawaliła kolejny termin w biurze, wreszcie się na to zdecydowała.

> “Na sezonowe zaburzenie afektywne cztery razy częściej cierpią kobiety”

Wybrała się do gabinetu w styczniu ubiegłego roku. Naturopata zapytał ją o objawy, chciał też wiedzieć, kiedy dokładnie one wystąpiły. Magdalena wyjaśniła, że było to pod koniec listopada. Ponadto przypomniała sobie, że w poprzednich czterech latach także zimą czuła się gorzej niż latem, ale nie aż tak źle, jak teraz. Naturopata zlecił podstawowe badania krwi i hormonów tarczycy oraz poprosił pacjentkę o wypełnienie kwestionariusza psychologicznego. Wyniki badań laboratoryjnych były w normie. Podczas następnej wizyty stwierdził, że Magda prawdopodobnie cierpi na chorobę afektywną sezonową (SAD – seasonal affective disorder), nazywaną też sezonowym zaburzeniem afektywnym lub sezonowym zaburzeniem nastroju. Jest to rodzaj depresji, która pojawia się przeważnie w październiku lub listopadzie i ustępuje samoistnie w marcu bądź kwietniu. Ma związek ze zmniejszoną ilością światła słonecznego i niską temperaturą powietrza w miesiącach jesienno-zimowych – występuje o wiele częściej w wysokich szerokościach geograficznych niż na obszarach równikowych (dotyka 2–4% populacji ogólnej, a w rejonach mało nasłonecznionych, np. na Alasce, sięga 10%).
Wynikiem braku światła jest niższy poziom witaminy D3 w organizmie, syntetyzowanej w skórze

Fot.Stevens21

eprasa.pl 46109dc6c1

pod wpływem promieniowania ultrafioletowego. Witamina ta jest niezbędna m.in. do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, a jej niedobory powodują pogorszenie nastroju. Ponadto stres, często nasilający się zimą, nadmiernie pobudza oś podwzgórze-przysadka--nadnercza, co również przyczynia się do depresji. Swój udział w pogorszeniu samopoczucia mają ponadto nasilone stany zapalne wywołane niedoborami snu, brakiem ruchu i nadmiernym spożyciem produktów wysokoprzetworzonych i słodkich (na przykład podczas świąt). Większość pacjentów z chorobą afektywną sezonową to kobiety (70–80%). Najczęściej ujawnia się ono w wieku 20–30 lat.

Sposoby na poprawę nastroju

W przypadku sezonowego zaburzenia nastroju leczeniem pierwszego wyboru jest **fototerapia**[1]. Polega ona na stosowaniu lampy imitującej światło słoneczne. Aby terapia była skuteczna, należy przebywać w świetle emitowanym przez lampę od 30 do 60 minut w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu. Nie trzeba patrzeć w lampę, można w jej świetle czytać, pisać, wykonywać inne czynności. W niektórych przypadkach zaleca się przeprowadzenie drugiej sesji po południu, nie później niż 2 godziny przed porą snu. Światło hamuje wytwarzanie melatoniny – hormonu snu, i stymuluje syntezę serotoniny – neuroprzekaźnika nazywanego hormonem szczęścia. Sesje fototerapii można przeprowadzać w gabinecie lekarskim lub w domu – jeśli pacjent zdecyduje się na zakup lampy.

Magdalena, przekonana cytowanymi przez lekarza wynikami badań nad skutecznością tej formy leczenia[2], zdecydowała się na zakup lampy i sesje w domu – uznała, że jest to dla niej wygodniejsze, a koszt lampy szybko się zwróci. Ponieważ dobrze zarabiała, postanowiła nabyć także inne gadżety proponowane przez naturopatę, w tym **symulator świtu**, czyli budzik świetlny. Jest to urządzenie, które o zaprogramowanej porze włącza stopniowo, naśladując naturalny świt, źródło światła, dzięki czemu przebudzenie jest łagodne i łatwiej wstać z łóżka. U osób stosujących takie symulatory zamiast tradycyjnego budzika poziom kortyzolu najwyższy jest rano, co jest normą w przypadku każdego zdrowego organizmu. Jedno z badań klinicznych wykazało nawet, że symulacja świtu jest skuteczniejsza w leczeniu SAD niż fototerapia[3]. Analiza randomizowanych badań kontrolnych z 2005 r. sugeruje, że zarówno terapia światłem, jak i symulacja świtu są efektywne w chorobie afektywnej sezonowej i dają wyniki porównywalne

> „Symulator świtu stopniowo zwiększa natężenia światła, dzięki czemu organizm przestaje wytwarzać odpowiadającą za sen melatoninę"

do otrzymywanych w leczeniu antydepresantami. Ponadto terapia światłem okazała się celowa również w depresji niesezonowej[4].

Drugim gadżetem kupionym przez Magdę był **jonizator powietrza**. Wytwarza on jony ujemne, które są korzystne dla zdrowia, ponieważ neutralizują szkodliwie oddziałujące na organizm jony dodatnie, pochodzące z domowych urządzeń elektrycznych (sprzęt RTV i AGD). Fizjologiczny mechanizm działania ujemnych jonów nie jest znany, ale badania naukowe wykazują, że mogą one wpływać na samopoczucie osób z chorobą afektywną sezonową – zmniejszają jej nieprzyjemne objawy. Wystarczy spędzać 30 minut dziennie przy generatorze anionów o dużej gęstości, by odczuć zmianę na lepsze[5]. Już jedna sesja zmienia nastawienie z negatywnego na pozytywne, np. poprawia zdolność dostrzegania przychylnego wyrazu twarzy u innych osób (zarówno przez osoby chore, jak i zdrowe) oraz wzmacnia pamięć dotyczącą pozytywnych informacji (tylko u osób chorych)[6].

Okazuje się, że aż 90% serotoniny wytwarzane jest nie w mózgu, tylko w naszych jelitach – lekarz zalecił więc Magdalenie, by dbała o ich dobrostan. W tym celu miała sięgnąć po **probiotyki** w formie suplementów diety, a także po żywność probiotyczną, np. jogurty i kiszonki. Kobieta dowiedziała się ponadto, że powinna wzbogacić dietę o **prebiotyki** (substancje odżywiające mikrobiom jelitowy), występujące m.in. w topinamburze, czosnku, cebuli, porze, jęczmieniu i owsie, a także w szparagach, jabłkach i bananach. Równocześnie miała ograniczyć spożycie produktów wysokoprzetworzonych, zwłaszcza cukrów rafinowanych.

Ważne, by dieta dostarczała także duże ilości **tryptofanu** – aminokwasu niezbędnego do wytwarzania serotoniny. Najwięcej zawierają go takie produkty jak jaja, ryby, drób, morskie algi i szpinak. Naturopata zalecił pacjentce

Fot. Clker-Free-Vector-Images Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 46109dc6c1

> Napar z rumianku ma właściwości rozluźniające i odprężające, dlatego warto go pić w przypadku problemów ze snem i w stanach napięcia nerwowego

przyjmowanie niektórych supementów diety – przede wszystkim **witaminy D3**, ale także **witamin z grupy B**, zwłaszcza B6 i B12, które są niezbędne do syntezy serotoniny, oraz **kwasów omega-3**, wykazujących działanie przeciwzapalne i łagodzących, według wstępnych badań, objawy zaburzeń nastroju. Miała też stosować **magnez**, ponieważ łagodzi on objawy depresji równie skutecznie jak imipramina – pierwszy trójpierścieniowy lek antydepresyjny[7]. Poza tym naturopata stwierdził, że korzystne może się okazać stosowanie ziół, takich jak **serdecznik pospolity**, **różeniec górski**, **eleuterokok kolczasty**, **rumianek pospolity** i **szafran**. Naturopata przestrzegł równocześnie Magdę przed stosowaniem dziurawca, po który sięga wiele osób skarżących się na pogorszenie nastroju. Otóż zioło to uwrażliwia na światło, a SAD leczy się głównie za pomocą fototerapii. Obecna w dziurawcu hiperycyna może przedostać się do oka pacjenta i pod wpływem światła spowodować uszkodzenie jego struktur, co z czasem doprowadza do zaćmy[8]. Zioła tego nie wolno również łączyć z lekami antydepresyjnymi, ponieważ ma zbyt podobne do nich działanie i łączny efekt byłby zbyt silny, a przez to niebezpieczny.
Nie bez przyczyny mówi się, że „w zdrowym ciele zdrowy duch". Ruch poprawia nam nastrój, między innymi dzięki wytwarzaniu endorfin, hormonów korzystnie wpływających na samopoczucie psychiczne. Potwierdzają to badania – metaanaliza z 2011 r. wykazała, że **aktywność fizyczna** łagodzi objawy depresyjne[9]. Naturopata zalecił więc, by Magdalena starała się przynajmniej raz dziennie wychodzić na spacer, najlepiej podczas operowania słońca, którego niedobór był u niej przyczyną problemu ze zdrowiem. Podkreślił, że aktywność na świeżym powietrzu warto połączyć z kontaktami z osobami bliskimi i przyjaciółmi – człowiek jest stworzeniem stadnym i źle znosi izolację, a towarzystwo poprawia mu nastrój. Lekarz zaproponował, by Magdalena stosowała się do jego zaleceń przez dwa tygodnie. Gdyby nie odczuła wyraźnej poprawy, miała zgłosić się do psychoterapeuty na **terapię poznawczo-behawioralną**, która pomaga większości pacjentów z chorobą afektywną sezonową. Badania potwierdzają jej skuteczność, zwłaszcza w połączeniu z fototerapią. Wykazano, że takie rozwiązanie doprowadza do remisji choroby w 73% przypadków[10]. Gdyby i to nie pomogło, w odwodzie pozostawało leczenie farmakologiczne **antydepresantami** – skuteczne, choć nie wolne od efektów ubocznych.

Rozwiązanie problemu

Magdalena miała dość złego samopoczucia i chciała jak najszybciej wrócić do zdrowia, dlatego sumiennie stosowała się do wskazówek naturopaty. Z lampy imitującej dzienne światło, symulatora świtu i jonizatora powietrza korzystała według jego zaleceń. Zmodyfikowała dietę, przyjmowała suplementy i piła zioła. Udało jej się nawet uzyskać zgodę przełożonego na krótkie spacery tuż przed przerwą na lunch, kiedy jeszcze świeciło słońce (z pracy wychodziła w związku z tym 15 minut później). Weekendy, jeśli tylko pogoda na to pozwalała, przeznaczała na dłuższe wyprawy ze swoim chłopakiem. Po tygodniu zaczęła lepiej sypiać, po dwóch – przestała odczuwać przygnębienie. Dostrzegała teraz więcej pozytywów w swoim życiu, powoli odzyskiwała też energię i zdolność koncentracji. Po kontrolnej wizycie u naturopaty Magdalena przeszła na leczenie podtrzymujące, polegając na korzystaniu z fototerapii maksymalnie 2–3 razy w tygodniu. W połowie kwietnia, gdy ryzyko nawrotu znacznie się zmniejszyło, zrezygnowała z fototerapii i ziół, ale witaminę D stosowała aż do końca maja. I nadal przestrzegała zdrowej diety i korzystała z ruchu na świeżym powietrzu, w wiosennym słońcu. Cieszyła się życiem i przestała bać się zimy, wiedziała bowiem, co robić, by zachować dobry nastrój. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Campbell P.D. et al., Einstein J Biol Med. 2017; 32: E13–E25
2. Virk G. et al., Int J Disabil Hum Dev. 2009 Jul; 8(3): 283–286
3. Avery D.H. Et al., Biol Psychiatry. 2001 Aug 1; 50(3): 205–16
4. Golden R.N. et al., Am J Psychiatry. 2005 Apr; 162(4): 656–62
5. Bowers B. et al., Psychiatry Research. 2018; 259: 7–14
6. Harmer C.J. et al., Psychological Medicine. 2012; 42: 1605–1612
7. Magnesium and major depression - Magnesium in the Central Nervous System - NCBI Bookshelf (nih.gov)
8. St. John's Wort and Sun Don't Mix (fordham.edu)
9. Conn V.C., Ann Behav Med. 2010 May; 39(2): 128–138
10. Rohan K.J. et al., J Consult Clin Psychol. 2007; 75(3): 489–500

Fot. Natalie_Corot

eprasa.pl 46109dc6c1

Pobyty paramedyczne w czasie pandemii dla ceniących zdrowie

Dobra kondycja organizmu i odporność nabrały dziś nowego wymiaru. Bardziej cenimy zdrowie i chętniej stawiamy na prozdrowotne terapie. Warto już teraz skorzystać z pobytów paramedycznych Manor House SPA.

Mazowiecki hotel dla dorosłych Manor House SPA jest otwarty dla Gości korzystających z pobytów paramedycznych. Dostępne są tu służące zdrowiu terapie z zakresu medycyny naturalnej, które pobudzają procesy regulacji i samoleczenia organizmu, wzmacniają odporność, siły witalne, poprawiają samopoczucie i jakość życia.

W odpowiedzi na obecne potrzeby w Polskim Centrum Biowitalności stworzono specjalne **pakiety paramedyczne**: Odporność, Regeneracja, Diagnostyka i Odnowa, Energia, Przepływ Energii, Rewitalizacja Kręgosłupa, Odnowa Kręgosłupa i Energetyczna Refleksologia, które obejmują **odnowę biologiczną** w ramach Pokojowego Programu SPA i liczne naturalne terapie, np.:

– **hydroterapię** w bezchlorowym kompleksie wodnym z ożywioną wodą Grandera;
– **termoterapię** (zdrowotny wpływ ciepła i zimna) w strefie Łaźni Rzymskich;
– **haloterapię**, która wzmacnia i oczyszcza układ oddechowy, rewitalizuje układ odpornościowy;
– **muzykoterapię**: muzyka relaksacyjna i solfeżowa, koncerty na gongi, kamertony;
– **energo**- i **silwoterapię**, m.in. w Ogrodzie Medytacji, który znajduje się na terenie zabytkowego parku.

Stawia się tu również na: uodparniające i oczyszczające kąpiele żywiczne (kapilaroterapia)**, fizykoterapię** (ultradźwięki, lasero-, krio-, elektro-, kinezyterapia), **masaże rehabilitacyjne** (klasyczne lub bańką próżniową), **specjalistyczne zabiegi**, np. okłady z biszolinu, terapię energetyczną Scenar, biomechaniczną stymulację mięśni, a także **plazmo-, magneto-, koloro-, lito-, jonoterapię** oraz **diagnostykę budowy ciała** (analizator kwantowy).

Terapie paramedyczne, z których słynie najlepsze holistyczne SPA w kraju, wpływają kompleksowo na organizm, wzmacniają go i pobudzają jego naturalną umiejętność do autoregeneracji. Wiele z nich, jak np. **Terapia Biowitalna** czy **autorska manualna Terapia z energią czakr** z elementami refleksologii, jest dostępne wyłącznie w Biowitalnym SPA Manor House. Godne polecenia są też: **Terapia harmonizacji czakr na Kryształowym Łóżku** (prawdopodobnie jedynym ogólnodostępnym w Polsce), wspomagający umiejętność samouzdrawiania organizmu **plazmowy system Keshego**, **system balansujący Eemana**, który usprawnia przepływ energii, sprzyja relaksacji i zdrowiu, regeneruje, poprawia sen i zwiększa zdolność do pracy czy zmniejszający poziom stresu i wzmacniający układ odpornościowy seans na **platformie wibracyjnej,** która wykorzystuje częstotliwości rezonansowe Schumanna.

Pakiety paramedyczne Manor House SPA są polecane wszystkim dbającym o zdrowie, odporność organizmu i ogólny dobrostan. Pobyty paramedyczne obok korzyści dla zdrowia niosą dobrą energię, błogi relaks i odpoczynek, a duża przestrzeń, bliskość przyrody, czyste powietrze i procedury bezpieczeństwa czynią kompleks bezpiecznym. To propozycja na dzisiejsze czasy!

Więcej na: www.manorhouse.pl

epressa.pl 46109dc6c1

Odporność to twój parasol ochronny. Wzmacniaj organizm!

RAPORT

Cała prawda o KORONAWIRUSIE

Ruszyła machina szczepień przeciwko COVID-19, ale zanim świat uwolni się od koronawirusa, minie jeszcze sporo czasu. Musimy więc nadal chronić się przed zakażeniem, zwłaszcza że zewsząd napływają sygnały, iż pokonanie infekcji nie zawsze oznacza koniec walki o zdrowie. Wróg okazał się bardziej przebiegły, niż sądziliśmy. Ale można go przechytrzyć.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Minął już rok od wybuchu pandemii. Mogłoby się wydawać, że po tak długim czasie wiemy już o COVID-19 wszystko. Jest to jednak podstępny przeciwnik i nie zdradza nam wszystkich swoich tajemnic. Jedną z nich jest to, że koronawirus powoduje długofalowe konsekwencje zdrowotne. Coraz częściej zgłaszają się do lekarzy ozdrowieńcy, u których pojawiły się objawy sugerujące uszkodzenie narządów wewnętrznych[1]. Dlatego lekarze zachęcają, by zanim się zaszczepimy, postępować w sposób chroniący przed zakażeniem i wzmacniać odporność organizmu.

Odległe skutki

Jesienią 2020 r. chińscy i irańscy naukowcy opublikowali raport opisujący skutki przebycia COVID-19. Okazuje się, że choć uwaga lekarzy opiekujących się chorymi jest skupiona głównie na płucach, zakażenie koronawirusem prowadzi także do uszkodzenia serca, wątroby, nerek i jelit, a nawet mózgu. Niepokojące objawy stwierdza się nawet u pacjentów, którzy COVID-19 przeszli łagodnie i nie wymagali hospitalizacji. Czasami niewydolność wielonarządowa staje się przyczyną śmierci, jednak te przypadki

Fot. StockSnap

eprasa.pl 46109dc6c1

Niektóre zioła pobudzają białe ciałka krwi do wydzielania substancji antywirusowych. Należy do nich jeżówka purpurowa

wymykają się statystykom, ponieważ nie są kwalifikowane jako zgony spowodowane przez SARS-CoV-2. Jaka jest zatem skala problemu? Tego jeszcze dokładnie nie wiemy. Dostępne dane pozwalają na wysnucie wniosku, że u około 40% pacjentów z COVID-19 rozwijają się zaburzenia rytmu serca, u 20% dochodzi do uszkodzenia mięśnia sercowego, a u 25% pojawiają się w naczyniach krwionośnych zagrażające życiu skrzepy. Na skutek zaburzeń krążenia u niektórych osób, nawet bardzo młodych, dochodzi do udarów lub wylewów krwi do mózgu. Uszkodzenia wątroby lub jelit, objawiające się biegunką, nudnościami i wymiotami, dotyczą aż 50% pacjentów[2].

Istnieją dwie teorie wyjaśniające mechanizm powodujący uszkodzenie narządów. Pierwsza z nich opiera się na **reakcji wirusa SARS-CoV-2 z receptorami komórkowymi.** Każdy wirus, aby wniknąć do komórki, musi uprzednio przyłączyć się do występujących na jej powierzchni receptorów. W przypadku koronawirusa są to receptory dla konwertazy angiotensyny typu 2 (ACE2) – enzymu odpowiedzialnego za wytworzenie angiotensyny typu 2, hormonu regulującego ciśnienie krwi. Jej głównym miejscem działania są naczynia krwionośne płuc, dlatego właśnie ten narząd jest najbardziej wrażliwy na działanie koronawirusa. Angiotensyna typu 2 reguluje pracę wielu narządów, dlatego receptory ACE2 znajdują się także m.in. w śródbłonku naczyń krwionośnych, sercu, mózgu, nerkach, jelitach i drogach żółciowych w wątrobie. A tam, gdzie znajdują się receptory, może działać wirus SARS-CoV-2. Coraz więcej naukowców zachęca zatem, by na pacjentów z COVID-19 patrzeć holistycznie i nie skupiać się jedynie na układzie oddechowym. Nie bez znaczenia w patogenezie uszkodzenia narządów jest też wpływ, jaki leki podawane chorym wywierają na organy, a w szczególności na wątrobę, która je metabolizuje, i nerki, przez które są wydalane z organizmu. Leczenie chorych na COVID-19 jest więc jak balansowanie na cienkiej linie, ponieważ lekarze, ratując za wszelką cenę ludzkie życie, mogą doprowadzić jednocześnie w sposób niezamierzony do uszkodzenia organów zaatakowanych przez wirusa. Ponadto nie stworzono jeszcze leków bezpośrednio niszczących SARS-CoV-2, więc możliwe jest jedynie wspieranie organizmu chorego w zwalczaniu wirusa i zmniejszanie objawów zakażenia[2].

Druga teoria zakłada, że za niszczenie organów odpowiada tzw. **burza cytokin**, czyli nadmierna reakcja układu odpornościowego. Na czym ona polega? Każdy patogen wnikający do naszego ciała wyzwala natychmiastową reakcję układu immunologicznego, którego zadaniem jest rozpoznanie zagrożenia i stawienie mu czoła – do akcji wkraczają wyspecjalizowane białe krwinki i przeciwciała. W koordynowaniu odpowiedzi immunologicznej uczestniczą właśnie cytokiny. Przyczyniają się one m.in. do aktywacji poszczególnych rodzajów białych krwinek i rozwoju stanu zapalnego, który jest naturalnym mechanizmem obronnym organizmu, a także kontrolują, a następnie wygaszają reakcję odpornościową. W przebiegu COVID-19 zawodzą jednak mechanizmy kontrolujące przebieg odpowiedzi immunologicznej – organizm zostaje dosłownie zalany cytokinami, a białe krwinki ulegają nadmiernemu pobudzeniu. W konsekwencji dochodzi do uszkodzenia tkanek i narządów, a w jamach ciała gromadzą się płyny. Burza cytokin może prowadzić nawet do śmierci[3].

Strategia obronna

Naszą najlepszą ochroną, nie tylko przed wirusem SARS-CoV-2, ale także przed sezonowymi infekcjami i konsekwencjami wszelkich zakażeń, są szczepienia i wysoka odporność organizmu. Znaczenie ma również wzmacnianie narządów wewnętrznych ciała. Co zatem robić, by uniknąć zachorowania i jego ewentualnych konsekwencji?

1. Zaufaj sprzymierzeńcom odporności

Ruch na świeżym powietrzu Pomimo nakazu „zostań w domu", spacerujmy, uprawiajmy nordic walking lub jogging, oczywiście z dala od skupisk ludzkich. W ten sposób dotlenimy organizm – płuca zyskają szansę, by uwolnić się od zanieczyszczeń i rozprężyć. Ponadto chłodne, zimowe powietrze hartuje, więc zwiększymy swoją odporność na infekcje.

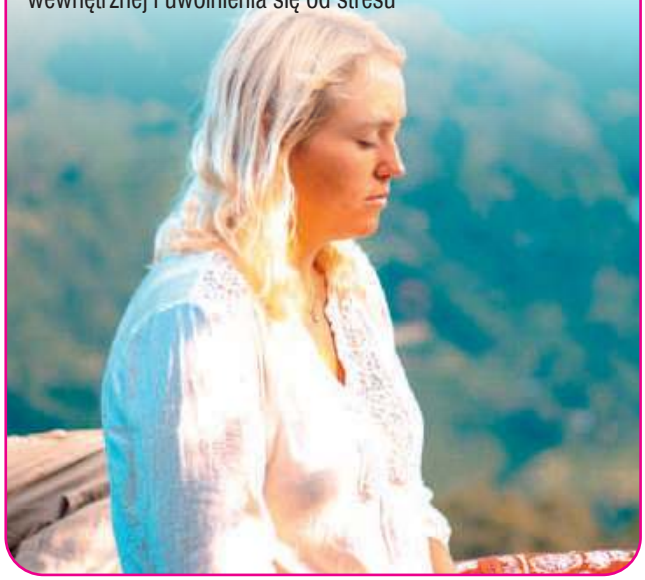
Zbilansowana dieta Nie istnieje jedna, uniwersalna dieta dobra dla wszystkich, ponieważ nasz sposób żywienia jest

Fot. utroja0

eprasa.pl 46109dc6c1

Zapanuj nad stresem!

Medytacja i odpowiednie ćwiczenia fizyczne to dwa doskonałe sposoby na uwolnienie się od przewlekłego stresu, który jest wrogiem odporności. Pod jego wpływem dochodzi bowiem do zaburzeń w wydzielaniu hormonów nadnerczy i aktywacji autonomicznego układu nerwowego, co w dłuższej perspektywie prowadzi do katastrofalnego w skutkach zakłócenia pracy układu immunologicznego – zmniejsza się liczba białych krwinek i obniża się ich zdolności do kierowania odpowiedzią immunologiczną, a ponadto, wskutek działania hormonów stresu na przewód pokarmowy, ulega zaburzeniu wchłanianie składników odżywczych, których niedobory dodatkowo osłabiają organizm.
W pokonywaniu stresu pomocne są suplementy diety o działaniu uspokajającym, ale warto też zainteresować się technikami relaksacyjnymi. Sprawdzi się joga, tai chi i qigong. Tego rodzaju aktywność fizyczna jest odpowiednia nawet dla osób w starszym wieku, z ograniczoną wytrzymałością fizyczną. Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać niespiesznie i z dużą dokładnością. Istotne jest to, że dzięki nim uczymy się kontrolować oddech, co poprawia nie tylko funkcjonowanie układu oddechowego, lecz również krążenie krwi. Ćwiczeniom tym towarzyszy medytacja (tai chi bywa określane jako medytacja w ruchu), pomagająca ukoić skołatane nerwy i wyciszyć emocje. Badania wykazują, że regularne wykonywanie ćwiczeń w połączeniu z medytacją przyczynia się do unormowania wydzielania hormonów i wycisza autonomiczny układ nerwowy.
Godna polecenia jest również sofrologia, nazywana antidotum na stres. Proponowane w jej ramach ćwiczenia, głównie oddechowe i poprawiające koncentrację uwagi, wywodzą się z jogi i buddyzmu. Wykonuje się je z zamkniętymi oczami, co ułatwia skupienie myśli na tym, co uważamy za istotne w naszym życiu. Prowadzi to do odzyskania równowagi wewnętrznej i uwolnienia się od stresu



Fot. kalyanayahaluwo

również uzależniony od stanu zdrowia. Niemniej wiadomo, że należy unikać produktów wysokoprzetworzonych, a tym, co łączy wszystkie zdrowe diety, są świeże warzywa i owoce, które dostarczają nam kluczowych dla odporności witamin, m.in. A, C, E i D, oraz mikroelementów, takich jak mangan, selen, żelazo i cynk. Ważny jest także błonnik.

Zdrowy sen To sposób na obniżenie poziomu hormonów stresu, a w szczególności kortyzolu, który osłabia naszą odporność na infekcje. Wystarczy 7–8 godzin niczym nieprzerywanego snu, by odbudować siły organizmu i zapanować nad stresem.

Odpowiednie nawodnienie Woda jest niezbędna w procesie wchłaniania składników odżywczych i do prawidłowego funkcjonowania błon śluzowych, które są pierwszą linią obrony przed infekcjami. Niestety zimą, wskutek ogrzewania pomieszczeń, błony śluzowe szybko wysychają i ulegają podrażnieniom, a to uniemożliwia skuteczną obronę przed patogenami. Dlatego dietetycy zalecają, aby osoby dorosłe piły niezależnie od pory roku 2–2,5 litra płynów dziennie.

Mikroelementy Dwa spośród nich, **selen i mangan,** są szczególnie ważne, ponieważ biorą udział w wytwarzaniu enzymów chroniących komórki, także układu odpornościowego, przed szkodliwym wpływem wolnych rodników tlenowych. Ponadto selen pobudza wytwarzanie limfocytów i makrofagów oraz wchodzi w skład selenoprotein, hamujących namnażanie się wirusa w komórkach; **cynk** przyspiesza dojrzewanie limfocytów i pobudza makrofagi oraz limfocyty NK, odpowiedzialne za stawienie czoła infekcji w miejscu wniknięcia patogenu, czyli na błonach śluzowych; **żelazo** jest niezbędne do wytwarzania hemoglobiny, białka obecnego w czerwonych krwinkach i uczestniczącego w transporcie tlenu oraz dwutlenku węgla. Niedobór żelaza przyczynia się do powstawania anemii, która osłabia organizm i zaburza odporność.

Witaminy A, C i E Są naturalnymi antyoksydantami, które chronią komórki przed zgubnymi skutkami działania wolnych rodników tlenowych (ich wytwarzanie wzrasta w komórkach zaatakowanych przez wirusy), a także zapobiegają skutkom przewlekłego stresu, w tym zmniejszeniu odporności. Znaczenie ma również **witamina D** – jej niedobór w organizmie zwiększa ryzyko zachorowania na COVID-19. Jest ona niezbędna w procesie dojrzewania niszczących patogeny makrofagów, reguluje aktywność limfocytów T i wytwarzających przeciwciała limfocytów B. Reguluje ponadto odpowiedź immunologiczną[4].

Zioła Dzięki zawartości składników bioaktywnych mogą profilaktycznie wzmacniać naszą odporność i wspomagać leczenie infekcji. **Jeżówka purpurowa** pobudza makrofagi, działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie, a także niszczy wolne rodniki tlenowe, uszkadzające komórki

eprasa.pl 46109dc6c1

Fot. Pexels

Ruch na świeżym powietrzu pomaga rozprężyć płuca i uwolnić je od zanieczyszczeń

ciała, i skraca czas trwania infekcji; **żeń-szeń** pobudza limfocyty T do aktywnego niszczenia patogenów, obniża gorączkę i pomaga zwalczać skutki stresu; **czystek** ułatwia usuwanie toksyn z organizmu, dzięki czemu poprawia się funkcjonowanie narządów i układu odpornościowego, a także przyspiesza leczenie infekcji; **szałwia** jest źródłem cynku oraz witamin A i C, działa wykrztuśnie i ściągająco na błony śluzowe dróg oddechowych; **kwiat lipy** łagodzi stany zapalne gardła i kaszel, działa wykrztuśnie i napotnie; **liść laurowy** i otrzymywany z niego olejek działają bakteriobójczo i przeciwzapalnie oraz wspomagają detoksykację, a poprawiając samopoczucie, zapobiegają przewlekłemu stresowi; **czarny bez** łagodzi objawy infekcji górnych dróg oddechowych, działa napotnie, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie, skraca czas trwania infekcji, a jako źródło witamin C i A wspomaga walkę z wolnymi rodnikami tlenowymi; **olejek z oregano** i **macierzanka** niszczą bakterie i pobudzają wydzielanie śluzu w górnych drogach oddechowych, co ułatwia ich oczyszczanie, a także łagodzą objawy zapalenia zatok; **lukrecja** działa przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie, zmniejsza stany zapalne i spowalnia rozprzestrzenianie się wirusów; **miodunka plamista** i **korzeń biedrzeńca** przyspieszają regenerację nabłonka dróg oddechowych po przebytej infekcji, działają przeciwzapalnie i wykrztuśnie[5].

Grzyby Niektóre z nich są bezcenne dla zdrowia. Na przykład **grzyby reishi** pobudzają wytwarzanie makrofagów, hamują namnażanie wirusów w komórkach i regulują wydzielanie cytokin. Z kolei **kordyceps** ma właściwości immunomodulujące, czyli kontroluje przebieg reakcji układu odpornościowego, a także pobudza wytwarzanie limfocytów i zwiększa ich aktywność. Warto też wiedzieć, że **grzyby shitake** pobudzają wydzielanie

REKLAMA

eprasa.pl 46109dc6c1

interferonu, który informuje komórki układu odpornościowego o infekcji, dzięki czemu dochodzi do aktywacji układu immunologicznego i szybkiego rozpoznania zagrożenia. Interferon zwiększa ponadto odporność komórek błon śluzowych na zakażenie wirusami[6].

Suplementy diety Są dobrym rozwiązaniem, jeśli chcemy w krótkim czasie dostarczyć do organizmu konkretne substancje odżywcze w wysokich dawkach. Niektóre suplementy mają szczególne znaczenie dla odporności organizmu. Warto zwrócić uwagę na otrzymywaną z bylicy rocznej **artemizyninę**, która niszczy wirusy i przerywa ich namnażanie w zainfekowanej komórce, a u osób zdrowych zapobiega infekcji[7]. Drugą skuteczną w walce z patogenami substancją są **andrografolidy** pozyskiwane z brodziuszki wiechowatej. Zwiększają one wytwarzanie limfocytów T, które bytując na błonach śluzowych, są pierwszą linią obrony przed infekcjami i pobudzają limfocyty B do wytwarzania przeciwciał. Dzięki temu łagodzą objawy chorób górnych dróg oddechowych i przyspieszają powrót do zdrowia[8]. Z kolei **kwercetyna**, której źródłem są niektóre owoce (truskawki, cytrusy, winogrona, jabłka), warzywa (cebula, jarmuż) i zioła (rumianek, dziurawiec, skrzyp polny), niszcząc wolne rodniki tlenowe, zapobiega stanom zapalnym i uszkodzeniom tkanek w przebiegu infekcji wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych. Hamuje ona również namnażanie się wirusów i działa przeciwzapalnie[9]. W algach, rybach morskich i owocach morza znajdziemy natomiast **astaksantynę**, która zwiększa odporność, działa przeciwzapalnie i niszczy wolne rodniki tlenowe, chroniąc tym samym komórki układu immunologicznego i tkanki przed skutkami zakażeń wirusowych i bakteryjnych[10].

Błonnik jest pożywką dla bakterii, które pobudzają w jelitach wydzielanie ochronnego śluzu

2. Wzmocnij organy wewnętrzne

Mamy nowatorską szczepionkę przeciwko SARS-CoV-2. Szczepienia są przedsięwzięciem na niespotykaną dotąd skalę, ponieważ planowane jest objęcie nimi nawet 70–80% populacji. Taka akcja wymaga zatem czasu i musimy być wiosną przygotowani na trzecią falę zakażeń. Aby nie paść ofiarą koronawirusa, trzeba nie tylko wzmocnić odporność organizmu, lecz również zadbać o kluczowe narządy ciała.

Serce potrzebuje ruchu i odpowiedniej diety
W ciągu doby serce musi przepompować aż 8 tys. litrów krwi, ale nie uczyni tego bez naszej pomocy – nie ma takiej siły, by mogło zassać krew z dolnych części ciała. Pomagają mu w tym mięśnie, które podczas ruchu masują żyły nóg i w ten sposób przepychają krew ku górze. Ponadto regularna aktywność fizyczna obniża tętno, ponieważ przyczynia się do zwiększenia siły skurczu serca, a tym samym nie musi ono już bić szybciej, aby efektywnie pompować krew. Dzięki ruchowi poprawia się również przepływ żylny, co zapobiega żylakom, zakrzepicy i zastojom krwi w organizmie. Aby serce funkcjonowało prawidłowo, trzeba też stosować lekkostrawną dietę, ubogą w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Odpowiednia jest **dieta śródziemnomorska**, bogata w świeże warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze oraz chude mięso i ryby. Warto również sięgnąć po zioła wspierające układ krążenia. **Głóg dwuszyjkowy** rozszerza naczynia wieńcowe, poprawia ukrwienie mięśnia sercowego, zwiększa siłę skurczu serca i zapobiega arytmii oraz przeciwdziała miażdżycy; **czosnek** i **czarny czosnek** regulują poziom cholesterolu we krwi i tym samym zapobiegają miażdżycy, obniżają ciśnienie krwi i zapobiegają zawałom serca; **serdecznik lekarski** reguluje ciśnienie krwi i rytm pracy serca; **fiołek trójbarwny** wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie krwi; **jemioła pospolita** rozszerza naczynia wieńcowe i wzmacnia mięsień sercowy[11].

Wątroba musi czasem odpocząć W tym narządzie zachodzi jednocześnie prawie tysiąc procesów metabolicznych na minutę. Odpowiada on m.in. za usuwanie toksyn, metabolizm hormonów, składników odżywczych i leków oraz trawienie tłuszczów. Dlatego potrzebuje chwili wytchnienia na regenerację. Prawidłowej pracy wątroby sprzyja lekkostrawna dieta niskotłuszczowa, a zwłaszcza wyłączenie z niej napakowanej substancjami chemicznymi żywności wysokoprzetworzonej. Trzy podstawowe posiłki warto zastąpić 5–6 mniejszymi, korzystne okaże się ponadto zrezygnowanie z alkoholu, kawy i mocnej herbaty, a przynajmniej ograniczenie ich spożycia.

Fot. Minovita

eprasa.pl 46109dc6c1

ANDROGRAPHIS
ParActin®

ARTEMIZYNA
Bylica Roczna

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi i naturalni z

kenay®
SINCE 1991

ANDROGRAPHIS PANICULATA

- wspiera układ odpornościowy i oddechowy
- pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi
- chroni organizm przed czynnikami zewnętrznymi
- wspomaga pracę wątroby
- przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego

Vcaps® Plus

Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.

Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

Bylica roczna (Artemisia annua) zwana inaczej słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. Wysoka zawartość wyciągu z bylicy rocznej (Artemisia annua) wzmocniona kwasem R-alfa liponowym.

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 46109dc6c1

W warzywach i owocach występuje kwercetyna, substancja hamująca namnażanie się wirusów

Funkcjonowanie wątroby można wspomagać także ziołami. Najważniejszym z nich jest **ostropest plamisty**, który przyspiesza usuwanie toksyn, działa żółciopędnie, pobudza regenerację tkanek i inicjuje zastępowanie nieodwracalnie uszkodzonych komórek wątrobowych nowymi. **Kurkuma** działa żółciopędnie i przeciwzapalnie oraz przyspiesza regenerację dróg żółciowych; **mniszek lekarski** zmniejsza stany zapalne i wspomaga usuwanie toksyn; **dziurawiec,** działając rozkurczowo na drogi żółciowe, ułatwia odpływ żółci do dwunastnicy, a także chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem; **karczoch** hamuje syntezę cholesterolu w wątrobie, działa żółciopędnie i zabezpiecza wątrobę przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe; **kolendra** zapobiega powstawaniu nowotworów, ułatwia usuwanie metali ciężkich i działa ochronnie na komórki wątroby[12].

Jelita ochroni błonnik Choć koronawirusem zakażamy się drogą kropelkową, a nie pokarmową, badania wykazały, że w nabłonku jelit (enterocytach) jest kilkadziesiąt razy więcej receptorów ACE2 niż w drogach oddechowych. Dlatego wirus może z łatwością wnikać także do enterocytów, niszczyć je, powodować stan zapalny i wywoływać dysbiozę, czyli poważne zaburzenia w składzie i ilości bakterii jelitowych. Aby temu zapobiegać i łagodzić skutki uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego, należy zadbać o właściwą ilość **błonnika** w diecie. Reguluje on nie tylko wchłanianie składników odżywczych i perystaltykę jelit, ale także stanowi pokarm dla mikrobioty jelitowej. Jego doskonałym źródłem są **surowe warzywa i owoce**, a także **siemię lniane**, **nasiona babki płesznik** i **otręby pszenne**. Naukowcy z Houston Methodist Research Institute (USA) zaobserwowali, że u pacjentów zakażonych koronawirusem zmniejsza się m.in. liczebność bakterii *Faecalibacterium prausnitzii*, odpowiedzialnych za stymulowanie błony śluzowej jelit do wytwarzania ochronnej warstwy śluzu. Ponadto u chorych ulega ograniczeniu populacja bakterii uczestniczących w wytwarzaniu krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych i kwasu retinowego, które mają kluczowe znaczenie dla naszej odporności i działają immunomodulacyjnie. Badacze są więc przekonani, że stan mikrobioty jelitowej może mieć znaczny wpływ na przebieg COVID-19. Dlatego jednym z zaleceń w profilaktyce i leczeniu zakażenia powinna być troska o mikrobiom jelitowy. W odbudowaniu prawidłowej mikroflory jelitowej pomocne są **probiotyki**, które można przyjmować w postaci suplementów diety[13].

Fot. grigorilkalyuhzryj_

Na ratunek nerkom

Wszystkie analizy i dostępne badania wykazują, że najbardziej narażone na uszkodzenie w przebiegu COVID-19 są nerki. U ponad połowy chorych, zarówno hospitalizowanych, jak i tych, którzy infekcje przeszli w domu, stwierdzono obecność białka i krwi w moczu, co sugeruje uszkodzenie nerek. Wielu pacjentów wymagało podczas leczenia dializy. U niektórych osób zagrażająca życiu ostra niewydolność nerek rozwijała się dosłownie w ciągu kilku dni. To tłumaczy wysoką śmiertelność wśród chorych na COVID-19, u których przed zachorowaniem stwierdzono przewlekłą niewydolność nerek – ich stan wskutek zakażenia koronawirusem gwałtownie się pogarszał. Aż u 45% pacjentów leczonych w szpitalach rozwinęła się ostra niewydolność nerek, a u 15% przewlekła niewydolność nerek. Przy czym trudno oszacować liczbę chorych, którzy przeszli infekcję w domu lub bezobjawowo, a do lekarza zgłosili się po wyzdrowieniu z objawami niewydolności nerek nieznanego pochodzenia. U wielu z nich uszkodzenie tego narządu jest prawdopodobnie konsekwencją przechorowania COVID-19.

Lekarze nie są jednomyślni, jeśli chodzi o to, w jaki sposób koronawirus tak bardzo uszkadza nerki. Prawdopodobnie jest to wypadkowa wszystkich zmian, jakie w organizmie zachodzą podczas choroby, i skutek zaburzeń pracy innych narządów. Nerki są bowiem szczególnie narażone na uszkodzenia z powodu swojej budowy i pełnionych funkcji. Kłębuszki nerkowe, odpowiedzialne za filtrowanie krwi, są bardzo złożoną i delikatną strukturą, zbudowaną z cieniutkich naczyń krwionośnych, które łatwo uszkodzić. W ciągu minuty przepływa przez nie 1200 ml krwi, dlatego

eprasa.pl 46109dc6c1

nerki są szczególnie wrażliwe na wszelkie zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia. Jeśli wskutek zakażenia wirusem SARS-CoV-2 dojdzie do zwiększenia gęstości krwi, co jest następstwem niedotlenienia związanego z postępującymi zmianami w płucach chorego, filtrowanie krwi jest utrudnione. Samo niedotlenienie również może uszkadzać nerki. U chorych dochodzi ponadto do powstawania skrzepów w naczyniach krwionośnych, które nierzadko zatykają kanaliki nerkowe, stając się przyczyną stanu zapalnego i upośledzenia funkcji narządów.
W nerkach znajdują się również receptory ACE2, dlatego koronawirus, który dociera do nich wraz z krwią, bezpośrednio atakuje komórki tych narządów. U pacjentów, którzy zmarli z powodu COVID-19, stwierdzano uszkodzenie kanalików, zmiany zapalne, a nawet martwicę kłębuszków nerkowych.

Dobrze pracujące nerki zmniejszają ryzyko powikłań zdrowotnych u pacjentów z COVID-19. Unikaj odwodnienia organizmu!

Nerkom szkodzi również odwodnienie, którego przyczyną może być wspomniane już uszkodzenie błony śluzowej przewodu pokarmowego i występowanie biegunek. Odwodnienie prowadzi do zwiększenia lepkości krwi i pogłębia zaburzenia krążenia. W przypadku pacjentów, zwłaszcza w podeszłym wieku, u których doszło do ostrej niewydolności nerek w przebiegu COVID-19, występowało również nadciśnienie, które powoduje zwykle nieodwracalne uszkodzenie kłębuszków nerkowych, a podczas choroby stanowi dodatkowe, poważne obciążenie dla i tak już zmęczonych nerek. Należy też pamiętać, że w nerkach wytwarzane są ważne hormony, których zadaniem jest m.in. regulowanie ciśnienia krwi, rozszerzanie naczyń krwionośnych i pobudzanie szpiku do tworzenia krwinek czerwonych. Dlatego uszkodzenie tych narządów ma olbrzymi wpływ na homeostazę, czyli utrzymanie stanu równowagi w naszym organizmie[1,14].

Jak dbać o nerki?

Choć nie zdajemy sobie z tego często sprawy, nerki mogą ulec uszkodzeniom wskutek każdej infekcji wirusowej. Ostatnio, za sprawą SARS-CoV-2, zwiększa się świadomość tego zagrożenia. Statystyki pokazują, że im lepszy jest stan nerek przed zachorowaniem, tym większe są szanse na uniknięcie ostrej niewydolności nerek i lżejszy przebieg COVD-19. Jak zadbać o swoje nerki?
Ważne jest **odpowiednie nawodnienie organizmu**, które zapobiega zwiększaniu się gęstości i lepkości krwi. Wskutek zmniejszonego pragnienia zapomina o tym wielu seniorów, dlatego zadaniem dzieci i wnuków jest przypominanie im o konieczności picia dwóch litrów płynów dziennie, nawet jeśli nie odczuwają takiej potrzeby.
W trosce o nerki dobrze jest także **ograniczyć ilość soli** w diecie, co zapobiega nadciśnieniu i nadmiernemu obciążeniu kanalików nerkowych. Warto również **zrezygnować z żywności wysokoprzetworzonej**, zawierającej duże ilości dodatków chemicznych, z którymi ostatecznie będą musiały uporać się nerki. W naszej diecie powinny za to zagościć świeże warzywa i owoce, które zawierają antyoksydanty chroniące nerki przed uszkodzeniami spowodowanymi przez wolne rodniki tlenowe. Pomocne w dbaniu o nerki są także **rośliny o działaniu moczopędnym**. Nie tylko poprawiają przepływ krwi przez kłębuszki nerkowe, ale zapobiegają również kamicy nerkowej. Należą do nich: pokrzywa, rdest ptasi, skrzyp, natka pietruszki, kozieradka, czarnuszka, nawłoć, liście brzozy i borówka brusznica.
Warto sięgnąć po **żurawinę i mącznicę lekarską**, które wykazują działanie odkażające i bakteriobójcze, przez co zapobiegają zakażeniom układu moczowego.
Należy również pamiętać o tym, że metabolity leków i preparatów wydawanych bez recepty są w większości wydalane przez nerki, co również jest dla nerek dużym obciążeniem. Za uszkodzenia nerek odpowiedzialne są także papierosy i alkohol, dlatego warto zrezygnować z tych używek[15]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.washingtonpost.com/health/coronavirus-destroys--lungs-but-doctors-are-finding-its-damage-in-kidneys-hearts-and-elsewhere/2020/04/14/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7533045/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7527296/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124954/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24564587/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684115/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4297758/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30040451/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7254783/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6878783/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4248376/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4499388/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7438210/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7385132/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5452225/

Fot. DayronV

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Zioła NA DŁUGIE ŻYCIE

Karolina Smoderek

Są znane na całym świecie. Uważa się, że autorem przygotowywanej z nich nalewki leczniczej był sam Paracelsus. Recepturę wraz ze starym rękopisem odnaleziono wśród notatek żyjącego w XVII w. lekarza, dr. Klausa Samsta, a spopularyzowała ją pod koniec ubiegłego wieku austriacka zielarka Maria Treben, której ta niezwykła mieszanka pomogła odzyskać zdrowie po przebytym tyfusie. Cóż to za cudowne remedium wszech czasów? Mowa o ziołach szwedzkich.

Zioła szwedzkie to nalewka lecznicza przygotowana ze specjalnie wyselekcjonowanych ziół. Sporządza się ją z suszu, który można kupić w sklepie zielarsko-medycznym albo samodzielnie przygotować w domu, tzn. odważyć i zmieszać składniki (surowce), a następnie zalać je alkoholem. Okazuje się, że oryginalna receptura ziół szwedzkich pojawiała się już w farmakopeach średniowiecznych, pod różnymi nazwami (*Hierapicra composita, Tinctura aloes composita*). Paracelsus nazwał te zioła lekarstwem wydłużającym życie (*Elixir Ad Longam Vitam).* Obecnie używana nazwa upowszechniła się dopiero po śmierci dr. Samsta i odkryciu jego manuskryptu (starego rękopisu), opisującego 46 dolegliwości, na które miały pomagać. Pierwotnie ten eliksir ziołowy miał dwa warianty: 11-składnikowy (tzw. małe zioła szwedzkie) oraz 20-składnikowy (tzw. duże zioła szwedzkie).

Dlaczego zioła szwedzkie są tak skuteczne?

Swoje niepowtarzalne właściwości zioła szwedzkie zawdzięczają niezwykłemu połączeniu surowców roślinnych, a także ekstrakcji alkoholowej – powstają po zalaniu suszu alkoholem. Co ciekawe, nie obciążają wątroby i nie szkodzą nawet dzieciom. Zawierają głównie surowce ziołowe, z których większość to rośliny mające długą tradycję stosowania, takie jak np. mirra, teriak czy arcydzięgiel, oraz minerały. Jak wiadomo, większość chorób zaczyna się w układzie pokarmowym lub ich przyczyną jest zanieczyszczona toksynami krew i gęsta limfa. Jeśli organizm nie może prawidłowo trawić i wydalać, a jego zdolności detoksykacyjne są ograniczone, będzie chorował.

Fot. SentientObserver

eprasa.pl 46109dc6c1

Zioła szwedzkie zawierają związki garbnikowe, a więc gorzkie (w literaturze fachowej określane jako *amara*) lub aromatyczno-gorzkie (*amara-aromatica*), które pobudzają układ trawienny, poprawiają apetyt, wspomagają wątrobę, śledzionę i trzustkę. Dla przykładu arcydzięgiel, dziewięćsił czy kurkuma zwiększają wydzielanie soków trawiennych i mają właściwości żółciotwórcze oraz żółciopędne, a także działają wzmacniająco na żołądek (łagodząco w przypadku nerwicy tego narządu) oraz przeciwpasożytniczo (dzięki piołunowi występującemu zamiast aloesu w mieszance alternatywnej). Substancje gorzkie pomagają zatem w przyswajaniu składników odżywczych z pożywienia, a poprawiając wydzielanie żółci, zmniejszają wzdęcia, gazy i inne dokuczliwe skutki nieprawidłowego metabolizmu. Tymczasem takie zioła jak senes, rabarbar czy aloes pomogą w regularnym wypróżnianiu.
Zioła szwedzkie są stosowane z powodzeniem w problemach krążeniowych, a także jako środek oczyszczający krew i wpływający pozytywnie na narząd rodny kobiety. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i przeciwbakteryjne.
Wszystkie z 11 ziół wchodzących w skład tej niezwykłej mieszanki wykazują większe lub mniejsze działanie przeciwzapalne, antyrodnikowe oraz antyseptyczne. Dlatego zioła szwedzkie warto stosować wewnętrznie przy problemach z błoną śluzową układu pokarmowego oraz zewnętrznie, w celach dezynfekcyjnych i odkażających.

Jak używać ziół szwedzkich?

Zioła szwedzkie są przeznaczone do użytku wewnętrznego i zewnętrznego. Stosując je wewnętrznie, należy pamiętać o ich rozcieńczeniu wodą lub herbatą ziołową. Ponieważ działają niezwykle silnie i zawierają gorycze, czyli gorzkie związki, aby uniknąć odruchu wymiotnego, należy je spożywać przynajmniej 20 minut przed planowanym posiłkiem, nigdy w trakcie. Miarą jest jedna łyżeczka nalewki ziołowej podawana w jednej szklance napoju.
Choć przy różnych dolegliwościach zaleca się różne przyjmowanie ziół, to terapeutyczny rezultat uzyskuje się zazwyczaj wtedy, gdy stosuje się nalewkę dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Osoby z wrażliwym układem pokarmowym powinny zmniejszyć dawkę o połowę (przynajmniej na początku kuracji). Nie zaleca się stosowania ziół szwedzkich wewnętrznie w czasie ciąży i karmienia piersią.
Zewnętrznie stosuje się je w postaci okładów (kompresów). Z uwagi na to, że mogą podrażnić skórę, trzeba ją najpierw posmarować tłuszczem (najlepiej naturalnym olejem lub smalcem). Okłady z ziół szwedzkich należy nakładać na 2–4 godziny w ciągu dnia lub na całą noc. Ważne, by kompres zachował ciepło, dlatego zaleca się owinięcie go po przyłożeniu folią i włożenie ciepłej, najlepiej wełnianej odzieży.
Zewnętrznie ziół szwedzkich można używać także w przypadku skaleczeń, użądleń owadów, oparzeń, odmrożeń, wyprysku (także alergicznego) i trądziku oraz wszelkich niedoskonałości skóry (rozstępy, cellulit, przebarwienia).

Oryginalna receptura ziół szwedzkich na bazie aloesu i jej właściwości

(do samodzielnego sporządzenia w domu)

- 10 g aloesu – działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwbólowe, regenerujące, stymulujące, wydzielnicze, ułatwiające trawienie
- 5 g mirry – działanie przeciwnerwicowe, antyseptyczne, ściągające, przeciwzapalne
- 0,2 g szafranu – działanie uspokajające (pobudzenie ruchowe, stres, depresja), psychostymulujące, pobudzające (popęd płciowy, trawienie), antyseptyczne
- 10 g liści senesu – działanie przeczyszczające
- 10 g kamfory – działanie antyseptyczne, rozgrzewające, pobudzające ośrodek naczynioruchowy i krążenie
- 10 g korzeni rabarbaru – działanie przeczyszczające, wydzielnicze (ślina, sok żołądkowy), przeciwzapalne i ogólnie wzmacniające organizm
- 10 g korzeni kurkumy – działanie antyoksydacyjne, przeciwzapalne, bakteriobójcze, wydzielnicze (sok trzustkowy, żółć)
- 10 g manny – działanie przeczyszczające i diuretyczne
- 10 g teriaku – działanie wzmacniające, rozgrzewające
- 5 g korzeni dziewięćsiłu – działanie bakteriobójcze, przeciwwirusowe, odpornościowe, probiotyczne, a także pobudzające trawienie
- 10 g korzeni arcydzięgla – działanie uspokajające, pobudzające enzymy trawienne, wydzielnicze, rozkurczowe, diuretyczne

Przygotowanie

Odmierzony susz (lub gotową, zakupioną mieszankę ziół) umieszczamy w słoiku lub butelce z szeroką szyjką. Zalewamy 40% wódką żytnią w ilości 1,5 litra i pozostawiamy na 14 dni w słonecznym lub ciepłym miejscu. Nalewkę należy codziennie wstrząsnąć.
Po upływie dwóch tygodni nie przecedzamy całości, tylko odlewamy część mikstury do mniejszej butelki, a resztę odstawiamy do dalszego leżakowania. Im dłużej nalewka stoi, tym jest skuteczniejsza.

Receptura występuje również w wersji z piołunem, który ma właściwości przeciwpasożytnicze i regulujące trawienie

Fot. Krzys16

eprasa.pl 46109dc6c1

Dobroczynne składniki ziół szwedzkich, które zasługują na szczególną uwagę

Kamfora

Oprócz tego, że działa rozkurczowo, pobudza ośrodek naczynioruchowy i poprawia krążenie tętnicze, mózgowe i obwodowe, rozszerza naczynia krwionośne, zwiększa wentylację płuc. Ma ponadto dobroczynny wpływ na regulację skurczów serca osłabionego, z arytmią (zaburzenie prawidłowego rytmu serca).

Szafran

To jedna z najdroższych przypraw świata, działa uspokajająco, zmniejszając nadmierne pobudzenie ruchowe, i wspomaga leczenie nerwic wegetatywnych. Jednocześnie oddziałuje pobudzająco, zwiększając ukrwienie, i wpływa pozytywnie na procesy związane z zapamiętywaniem i koncentracją. Ma ponadto silne właściwości żółciopędne, a także pobudza czynności przewodu pokarmowego.

Dziewięćsił

Jest ziołem wszechstronnym, na co wskazuje także jego nazwa. Na uwagę zasługują właściwości wzmacniające, odpornościowe i probiotyczne tej rośliny (dzięki zawartości inuliny stymuluje wzrost przyjaznej mikroflory przewodu pokarmowego). Poprawia przemianę materii: pracę wątroby, dróg żółciowych i żołądka, ponadto działa moczopędnie, a przy tym hamuje rozwój bakterii opornych na antybiotyki.

Mirra

Znana dotychczas z właściwości antyseptycznych, przeciwbólowych, przeciwwysiękowych, odkażających i likwidujących stany zapalne, sprawdzi się także przy atakach paniki i nerwicach wegetatywnych. Przyczynia się do pobudzenia trawienia

Z praktyki zielarza – historie prawdziwe

Zioła szwedzkie są w mojej rodzinie obecne już ponad dziesięć lat. Stosuję je wewnętrznie oraz sporządzam z nich okłady lecznicze. Używam ich także z powodzeniem w terapii moich podopiecznych: w kuracjach na problemy trawienne, kobiece dolegliwości i bóle różnego pochodzenia. Zaobserwowałam, że zioła szwedzkie okazały się pomocne w wielu różnych dolegliwościach i schorzeniach, takich jak choroby przewodu pokarmowego, niepłodność (w odniesieniu do usuwania przyczyn związanych z gęstą krwią), problemy krążeniowe, obrzęki i zastoje limfatyczne, głuchota i szumy uszne, zapalenie zatok, ataki pęcherzyka żółciowego, ból zęba, owrzodzenia jamy ustnej, rozstępy, infekcje i przeziębienia, blizny, zapalenie płuc i inne.

Są niezwykle skuteczne w usuwaniu zmęczenia, odświeżają umysł i poprawiają pamięć. Przykładane na zwilżonej tkaninie w okolicach serca pomagają spokojnie zasnąć osobom nerwowym, niemogących uporać się z gonitwą myśli. Dodatkowo zażywa się 10–15 kropli przed pójściem spać. Aby z kolei poczuć natychmiastowy efekt pobudzenia sił witalnych organizmu, należy rozcieńczyć je wodą w proporcji 1:1 i nacierać skronie, czoło, tył uszu i powieki.
Moja praktyka jako zielarza i terapeuty to tylko niewielki wycinek tego, jaki wachlarz możliwości dają zioła szwedzkie stosowane w wielu drobnych i poważnych dolegliwościach. Ponad 500-letnia receptura okazała się skuteczna nawet teraz, w dobie chorób cywilizacyjnych i przewlekłych.
W nowym roku niech będą stałym elementem wyposażenia domowej apteczki.

Fot. SIXTY Fot. Xtendo Fot. Beabe Fot. Leo_65

eprasa.pl 46109dc6c1

Cenne wskazówki ze starego rękopisu

Kompendium wiedzy na temat leczniczych właściwości ziół szwedzkich stanowi tekst „starego rękopisu", autorstwa dr. Samsta. Opisał on 46 dolegliwości, w których zioła szwedzkie przynoszą ulgę. Można je wykorzystywać jako podstawę lub uzupełnienie standardowego leczenia. Uporządkowałam dla Was dolegliwości w kilka kategorii.

Bóle różnego pochodzenia

Ból i zawroty głowy

Częste wdychanie lub wąchanie ziół szwedzkich, a także zwilżanie nimi czubka głowy lub nakładanie zwilżonego kawałka tkaniny na głowę uśmierza ból i usuwa zawroty głowy, wzmacnia pamięć i funkcje mózgu.

Ból zęba

W przypadku bólu zęba należy rozcieńczyć nalewkę i płukać jamę ustną lub przykładać nasączony wacik do bolącego zęba. Szybko ustępuje zarówno ból, jak i stan zapalny.

Bóle reumatyczne

Przy bólach reumatycznych kończyn dolnych lub górnych, a także w przypadku podagry, stosuje się rano i wieczorem wewnętrznie krople, a na chorobowo zmienione miejsca – okłady.

Ból pęcherzyka żółciowego

Przyjmuje się dwa razy dziennie po jednej łyżce nalweki, a na noc sporządza się z niej kompres. Ból szybko ustępuje.

Ból oczu, zaćma

Nalewka usuwa objawy zmęczenia oczu, ból i stan zapalny, a także zaćmę – zaleca się zwilżanie nią powiek i robienie okładów. Nie wolno dopuścić do przedostania się płynu do oka.

Problemy skórne i ukąszenia

Wypryski, strupy i egzema

Na wszelkiego rodzaju krosty i wypryski, a także trądzik oraz zmiany skórne, w tym strupy w nosie, pomaga częste zwilżanie ich nalewką.

Pęcherze na języku

Pęcherze na języku lub inne rany, skaleczenia i owrzodzenia języka goją są szybko, jeśli są często zwilżane kilkoma kroplami nalewki.

Nowotwór skóry, brodawki

W obu przypadkach zmiany skórne przemywa się białym winem, a następnie sporządza leczniczy okład z nalewki.

Rany, blizny i skaleczenia

40-krotne nawilżenie ziołami szwedzkimi powoduje, że wszystkie rany i skaleczenia goją się, nie pozostawiając blizn.

Oparzenia i odmrożenia

Nawilżenie kroplami leczy wszelkie oparzenia, bez względu na ich przyczynę. Odmrożenia, nawet gdy powstały otwarte rany, okłada się na noc gazą lub tkaniną lnianą zwilżoną nalewką.

Przeziębienie i grypa

Zapalenie/nieżyt gardła

Jeśli gardło jest gorące lub rozwinął się w nim stan zapalny, który utrudnia przełykanie pokarmu, należy powoli przyjmować po kilka kropli nalewki rano, w południe i wieczorem.

Zapalenie oskrzeli/płuca

Przed udaniem się na nocny wypoczynek trzeba posmarować klatkę piersiową smalcem, a następnie zwilżyć ją nalewką. Konieczne jest także natarcie nalewką pleców (na wysokości płuc).

Gorączka/ból mięśni

Podaje się łyżkę kropli raz dziennie. Następuje szybka poprawa, bez konieczności stosowania innych leków.

Fot. Pixel2013

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Obolałe mięśnie przeciera się nalewką 2–3 razy w ciągu dnia.

Problemy trawienne/pasożyty

Utrata apetytu
Nalewka podawana w rozcieńczeniu kwadrans przed posiłkami wzmaga wydzielanie soków trawiennych, co przywraca apetyt.

Kolki
W przypadku kolki 3 łyżki stołowe nalewki należy przyjmować powoli, jedna po drugiej – wkrótce poczuje się ulgę.

Zaparcia, wzdęcia i gazy
Nalewka likwiduje wiatry (gazy) i regeneruje wątrobę, eliminuje wszelkie dolegliwości jelitowe i żołądkowe oraz pomaga w zaparciach.

Żołądek i trawienie/skurcze
Przy skurczach żołądka przyjmuje się jedną łyżkę nalewki podczas występowania dolegliwości. Stosowana dwa razy dziennie 20 minut przed posiłkiem doskonale reguluje pracę żołądka i zwiększa apetyt.

Pasożyty
Kawałek tkaniny zwilżonej nalewką nakłada się na pępek (w taki sposób, aby przez cały czas był nawilżony). Prowadzi to do wydalenia robaków/pasożytów, nawet tasiemców, zarówno w przypadku dzieci, jak i dorosłych.

Choroby krążeniowe i kobiece związane z krwią

Słabe krążenie i nerki
Nalewka przyjmowana wewnętrznie rozgrzewa nerki, usuwa z organizmu zastoje i niepotrzebne płyny, przez co znika melancholia i depresja.

Anemia
Zioła szwedzkie oczyszczają krew i działają krwiotwórczo, wspomagając krążenie. Przyjmowane wewnętrznie przeciwdziałają niedokrwistości i anemii.

Hemoroidy
Dzięki wielokrotnemu zwilżaniu szwedzkimi ziołami, przy równoczesnym przyjmowaniu kropli, hemoroidy ulegają zmiękczeniu, znika także ból i pieczenie; zabieg najlepiej przeprowadzać przed snem.

Menstruacja
Przy bolącej i obfitej miesiączce lub jej całkowitym zatrzymaniu stosuje się po kilkanaście kropli przez 3 dni i powtarza ten cykl 20 razy.

Upławy
Nalewka pomaga w leczeniu infekcji grzybiczych i likwiduje białą wydzielinę z pochwy (upławy).

Bóle macicy
Przy bólach macicy przyjmuje się przez 3 dni na czczo po jednej łyżce stołowej nalewki rozcieńczonej 0,5 szklanki czerwonego wina, następnie zaleca się 30 minutowy spacer i śniadanie (bez nabiału).

Ciąża i karmienie

Poranne mdłości
Wdycha się na czczo przez usta opary z wacika nasączonego ziołami szwedzkimi w kroplach (wystarczy kilka kropli).

Ciąża/poród
Dwa tygodnie przed rozwiązaniem zaleca się dla usprawnienia porodu przyjmowanie jednej łyżki ziół szwedzkich rano i wieczorem. Aby przyspieszyć akcję porodową i bezbolesne urodzenie łożyska, podaje się jedną łyżeczkę nalewki co dwie godziny.

Zapalenie piersi
Gdy po porodzie wystąpi zastój pokarmu i wskutek tego dojdzie do zapalenia piersi, przykłada się kompresy nasycone nalewką, dzięki którym dolegliwości szybko ustępują.

Inne dolegliwości

Uszy/niedosłuch
W przypadku bólu i brzęczenia czy szumu w uszach zwilża się ziołami szwedzkimi kawałek waty i wkłada do ucha. Zioła przywracają także utracony słuch – z moich obserwacji jako fitoterapeutki wynika, że zadawalające rezultaty przynosi 6-miesięczna kuracja.

Zawroty głowy/alkohol
Wdychanie oparów nalewki z nasączonego nią wacika lub owinięcie głowy nawilżonym nią bandażem uwalnia od zawrotów głowy. Podanie 2 łyżek ziół szwedzkich osobie pod wpływem alkoholu przywraca jej trzeźwość.

Choroby zakaźne
W przypadku wszelkich chorób zakaźnych dobrze jest zażywać wielokrotnie w ciągu dnia, w odstępie 1–2 godzin, po kilka kropli nalewki. ■

Fot. MabelAmber

eprasa.pl 46109dc6c1

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.sklep.kenayag.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

➤ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco)
ul. Górczewska 212/226

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

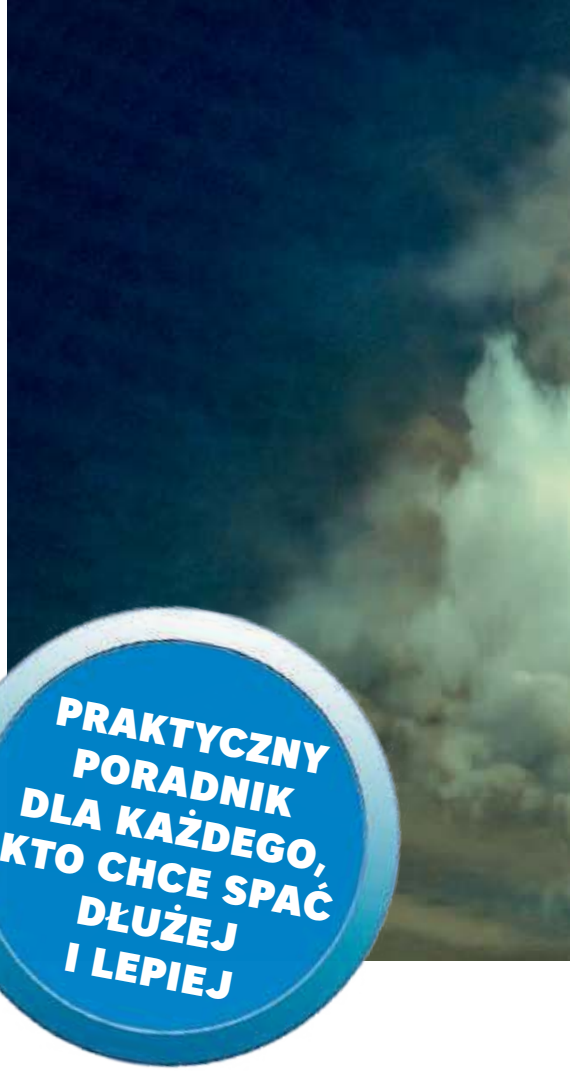
Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

eprasa.pl 46109dc6c1

Zanim otuli cię noc...

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) we wskazówkach dotyczących zwiększania odporności organizmu w czasie pandemii uwzględniła również sen. Dlaczego jest on tak ważny? Jak w prosty sposób poprawić jego jakość?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**



Według amerykańskiej National Sleep Foundation (NSF) osoby dorosłe w wieku do 64 lat powinny spać 7–9 godzin na dobę, a starsze 7–8. Zalecenia te nie obejmują drzemek w ciągu dnia. Gdy śpimy, organizm nie tylko odpoczywa, ale również regeneruje się i oczyszcza z toksyn. Intensywnie pracuje wtedy także nasz mózg. Aby te wszystkie procesy mogły przebiegać prawidłowo, musimy zadbać o jakość snu. Służy on bowiem zdrowiu i buduje naszą odporność tylko wtedy, gdy jego poszczególne fazy następują po sobie bez zakłóceń[1].

Nocna regeneracja

Stres powoduje uwalnianie do krwi z nadnerczy tzw. hormonów stresu: kortyzolu i adrenaliny, których zadaniem jest mobilizacja naszego organizmu do działania w sytuacji zagrożenia. Jeśli jednak stres utrzymuje się zbyt długo, wysokie stężenie tych hormonów hamuje pracę układu odpornościowego. Gdy zapadamy w sen, poziom kortyzolu i adrenaliny obniża się w sposób naturalny. Dzięki temu układ immunologiczny może wreszcie się zregenerować. Podczas snu intensywnie namnażają się zatem białe krwinki, zwiększa się we krwi ilość przeciwciał wytwarzanych przez limfocyty B i wydzielanie cytokin regulujących odpowiedź immunologiczną. W organizmie zmniejsza się ponadto liczba wolnych rodników tlenowych, odpowiedzialnych za uszkodzenia komórek i nici DNA. Dzięki temu tkanki mają szansę zregenerować się, do czego pobudza je m.in. hormon wzrostu, wydzielany właśnie w nocy. Podczas snu ulega spowolnieniu praca układu pokarmowego, aby wyściełająca go błona śluzowa mogła się zregenerować. Jest to ważne, ponieważ błony śluzowe są jedną z pierwszych linii obrony przed wnikaniem patogenów do organizmu. W nocy odbudowują się również nabłonki dróg oddechowych i układu moczowo-płciowego, a na ich powierzchnię przemieszczają się komórki układu odpornościowego, chroniące nas przed infekcjami[2].

Antydepresyjny sen

Zabiegani, zapracowani i permanentnie zestresowani często zapominamy, że pogorszenie samopoczucia psychicznego może być związane z brakiem snu, a pośrednio z mózgiem, który jest szczególnie wrażliwy na jego niedobory. Wykazał to eksperyment przeprowadzony w latach 60. ubiegłego wieku przez amerykańskich naukowców. Jego uczestnik nie spał aż 201 godzin, co przekładało się stopniowo na postępującą degradację osobowości – z pozytywnie nastawionego do życia człowieka zmienił się w osobę zgorzkniałą i nieustannie rozdrażnioną. Wystąpiły też u niego objawy depresji, lęki i halucynacje, które z czasem przerodziły się w paranoję. Lekarze stwierdzili, że jedną z przyczyn tych zmian była indukowana brakiem snu większa aktywność ciała migdałowatego, obszaru mózgu odpowiedzialnego za nasze emocje. Nadaktywność tej części układu nerwowego prowadzi bowiem do większej wrażliwości na bodźce negatywne, a w konsekwencji złe emocje i trudne przeżycia są wyolbrzymiane, ponieważ zmęczony mózg nie jest w stanie ich wyhamować. Wskutek tych zmian organizm zaczyna działać w stresie i obniża się nasza odporność na choroby[3].

Gdy umysł błądzi wśród sennych marzeń, nasze zmysły nie działają i wyłączona jest świadomość. Jednak mózg wtedy nie odpoczywa, tylko pracuje, nawet intensywniej niż na jawie. W tym czasie dokonuje bowiem przeglądu informacji z całego dnia i je zapamiętuje, a następnie łączy z uprzednio zapisanymi w pamięci wspomnieniami. Podczas porządkowania pamięci kojarzy ze sobą poszczególne wspomnienia, czego świadomie nie bylibyśmy w stanie zrobić. To właśnie stąd wzięło się przysłowie mówiące o tym, że warto przespać się z problemem, bo pora-

Fot. TheDigitalArtist

eprasa.pl 46109dc6c1

nek sam przyniesie jego rozwiązanie. Chodzi o to, że mózg w czasie snu, na podstawie przeżyć z całego dnia, podejmuje decyzje odnoszące się do naszego dalszego działania. Wtedy też dochodzi do oddzielenia informacji o wydarzeniach od emocji, które im towarzyszyły. Jest to swoisty wentyl bezpieczeństwa, pomagający nam uporać się z trudnymi wspomnieniami. Dzięki temu, nawet jeśli poprzedni dzień przyniósł wiele przykrych doświadczeń, budzimy się uspokojeni. Ponadto podczas snu komórki nerwowe regenerują się, oczyszczają z toksyn i intensywnie wytwarzają neuroprzekaźniki, które będą potrzebne po przebudzeniu[4].

Sposoby na spokojny sen

Możemy w prosty sposób wpływać na jakość snu, a tym samym zwiększyć odporność organizmu.

Otulający ciężar Warto wypróbować kołdry obciążeniowe, które pomagają wyciszyć się i uspokoić, co ułatwia zasypianie. Sen jest wtedy głęboki, spokojny i nieprzerywany wybudzaniem. Aby kołdra spełniła swoje zadanie, nie może być zbyt lekka, jej ciężar powinien odpowiadać 10–15% wagi naszego ciała. Dzięki temu jej delikatny ucisk na mięśnie i ścięgna będzie stymulował zakończenia nerwowe układu proprioceptywnego, odpowiadającego m.in. za utrzymanie właściwego napięcia mięśni, koordynację ruchową i stabilizację postawy. Mięśnie zrelaksują się, zniknie napięcie i obniży się poziom kortyzolu. Zwiększy się za to wytwarzanie ułatwiającej zasypianie melatoniny, a także serotoniny, która jest nazywana hormonem szczęścia, ponieważ wprawia nas w błogi nastrój. To wszystko sprawi, że obudzimy się rano wyspani i w dobrym nastroju, a wypoczęty i zrelaksowany umysł będzie działał sprawnie, poprawi się zatem nasza koncentracja i zdolność do nauki. Kołdrami obciążeniowymi powinny zainteresować się zwłaszcza osoby cierpiące na zaburzenia snu, w tym bezsenność, a także narażone na chroniczny stres. Są one odpowiednie również dla seniorów cierpiących na demencję i choroby neurodegeneracyjne oraz dla dzieci, zwłaszcza jeśli mają problemy z koncentracją lub zmagają się z zaburzeniami integracji sensorycznej, zespołem Aspergera, autyzmem lub ADHD. Wykonuje się je z materiałów naturalnych, które pozwalają skórze oddychać i zapobiegają nadmiernemu poceniu się w nocy, a wypełnia hipoalergicznymi włóknami. Za ciężar kołdry odpowiedzialne są wszyte w wypełnienie, bezpieczne dla nas, szklane mikrokuleczki. Na rynku dostępne są również koce obciążeniowe, które doskonale sprawdzają się podczas regeneracyjnej drzemki[5].

Usypiający aromat W sypialni warto zainstalować kominek lub dyfuzor do olejków eterycznych, których zapach koi nerwy i uspokaja, co ułatwia zasypianie i powoduje, że zapadamy w spokojny, głęboki sen. Tego rodzaju działanie wykazują mieszanki nasenne, w których skład wchodzą takie olejki jak bergamotowy, szałwiowy, rumiankowy, lawendowy, rozmarynowy, sandałowy, eukaliptusowy i majerankowy, a także z kwiatu pomarańczy gorzkiej (neroli). Dyfuzor lub kominek należy uruchomić godzinę przed snem. Można też skropić olejkami pościel lub włożyć pod poszewkę poduszki skropioną nimi chusteczkę. Warto ponadto zaopatrzyć się w poduszki lub opaski na oczy wypełnione suszem ziołowym, wydzielającym naturalny zapach. Nasenne działanie olejków wykorzystują również producenci materaców i pokrowców, którzy w swoich produktach umieszczają mikrokapsułki zapachowe, uwalniające kojący aromat pod wpływem ciepła naszego ciała lub ucisku[6].

Aktywność fizyczna Intensywnie pracujące mięśnie podnoszą temperaturę ciała. Wraz z nią wzrasta

Warto wybierać materace z różnymi strefami twardości, które odpowiednio podpierają podczas snu poszczególne odcinki kręgosłupa i zapewniają pełny relaks

Fot. darksouls1

eprasa.pl 46109dc6c1

Ciężar kołdry odpowiadający 10–15% wagi naszego ciała umożliwia zrelaksowanie się mięśniom i przyczynia się do obniżenia poziomu kortyzolu, hormonu powiązanego ze stresem

tętno, zwiększa się ukrwienie narządów i poprawia koncentracja oraz sprawność intelektualna. Z kolei wieczorem, gdy odpoczywamy i szykujemy się do snu, ciepłota ciała ulega zmniejszeniu. Im większa jest różnica pomiędzy dzienną a wieczorną temperaturą ciała, tym łatwiej zasypiamy, a sen jest głęboki i spokojny. Dlatego, jeśli chcemy porządnie wyspać się w nocy, w ciągu dnia powinniśmy jak najwięcej się ruszać, najlepiej na świeżym powietrzu. Warto zatem zacząć dzień od porannej gimnastyki przy otwartym oknie, a po pracy udać się np. na spacer lub pojeździć na rowerze[7].

Odpowiedni materac Statystyczny Polak przesypia aż 20 lat życia, warto zatem zadbać o to, by spędzić je wygodnie. Podstawą dobrego snu jest dobre łóżko, a zwłaszcza odpowiedni materac. Wbrew powszechnej opinii w jego wyborze nie wystarczy kierować się upodobaniem do spania na twardej bądź miękkiej powierzchni. Dlatego warto zwrócić się o pomoc do doświadczonego specjalisty, który dobierze dla nas materac wykonany z odpowiednich materiałów i o właściwej konstrukcji wewnętrznej. Uwzględni też pozycję, w jakiej najczęściej śpimy, naszą masę ciała i wzrost. Wiele osób decyduje się na materac z różnymi strefami twardości, które odpowiednio podpierają podczas snu poszczególne odcinki kręgosłupa. Fachowo dobrany materac nie tylko poprawia jakość snu, ale zapobiega także skrzywieniom kręgosłupa i ułatwia oddychanie. Unikniemy dzięki temu porannej sztywności mięśni, bólów stawowych i migrenowych bólów głowy[8].

Naturalnie nasenne Jeśli trudno nam zasnąć, możemy sięgnąć po uspokajające i ułatwiające zasypianie zioła. Doskonale sprawdza się melisa, kozłek lekarski, męczennica cielista, chmiel, rumianek i lawenda. Wyciągi i napary z tych ziół koją skołatane nerwy, zmniejszają aktywność układu nerwowego i redukują stres oraz normalizują rytm pracy serca. Dzięki nim łatwiej się zrelaksować, wyciszyć i uspokoić. Kojąco działają również wszelkie rytuały dające poczucie stałości i bezpieczeństwa. Jednym z nich może się stać parzenie i wypijanie uspokajającego naparu, np. z melisy. Przed snem należy unikać picia naparów pobudzających, czyli herbaty, szczególnie zielonej i yerba mate, oraz kawy. Warto również zrezygnować wieczorem ze słodkich napojów, ponieważ cukier działa pobudzająco i utrudnia zaśnięcie[9].

Starożytna wiedza Sypialnia powinna być azylem, w którym panuje dobra energia poprawiająca samopoczucie. Możemy zwrócić się o pomoc do mistrzów feng shui, starożytnej sztuki aranżacji wnętrz. Podstawową zasadą dotyczącą sypialni jest umożliwienie swobodnego przemieszczania się życiodajnej energii *qi*, która według tradycyjnej medycyny chińskiej zapewnia nam zdrowie i pomaga utrzymać wewnętrzną równowagę. W sypialni nie powinno być miejsc ciemnych i dusznych, w których nie ma ruchu powietrza, ponieważ właśnie w nich gromadzić się może *sha*, energia przeciwstawna do *qi*, która niesie ze sobą choroby i niepokój ducha. Im mniej będzie wokół naszego łóżka zagracających przestrzeń przedmiotów, tym lepszy będzie przepływ korzystnej energii. Można również ozdobić sypialnię żywymi kwiatami i obrazami, ponieważ elementy te przyciągają dobrą energię *qi*. Warto zatem skorzystać z usług specjalisty, który na podstawie doświadczenia i tzw. siatki bagua, czyli mapy energetycznej, zaproponuje odpowiednie zmiany w ustawieniu sprzętów i mebli[10].

Dobra poduszka Odpowiednio dobrana poduszka powinna zapewniać fizjologiczne podparcie głowy, szyi i ramion podczas snu. Poza miękkością należy zwrócić uwagę na jej kształt, wielkość i rodzaj materiału, z którego jest wykonana. Przy wyborze poduszki ważna jest również pozycja, w jakiej najczęściej zasypiamy, i to, czy podczas snu leżymy spokojnie, czy wciąż zmieniamy ułożenie ciała. W ciągu dnia największe napięcia i obciążenie dotyczą z reguły szyjnego odcinka kręgosłupa. Poduszka powinna umożliwić w nocy takie ułożenie głowy, które rozluźni mięśnie szyi i barków. Jeśli mięśnie te są zrelaksowane, szybciej zapadamy w spokojny i głęboki sen, a rano budzimy się bez bólu głowy i wypoczęci. Dla osób cierpiących na choroby zwyrodnieniowe lub dyskopatię najlepsze są poduszki ortopedyczne. Można również zaopatrzyć się w poduszki, które pod wpływem ciepła i nacisku dostosowują swój kształt to anatomii ciała. Są również takie, które przeciwdziałają chrapaniu[11].

Komfort termiczny Przed snem warto porządnie przewietrzyć sypialnię, dzięki czemu nie tylko wpuścimy do niej świeże powietrze, ale także obniżymy temperaturę. Zwiększymy tym samym ilość tlenu, którego potrzebuje nasz organizm. To właśnie jego niedostatek w szczelnie zamkniętych sypialniach jest jedną z przyczyn trudności w zasypianiu i wybudzania się w nocy. Jeśli chodzi o temperaturę w sypialni, powinna być niższa od panującej w całym mieszkaniu i wynosić maksymalnie 19 st. C. Jest to wartość odpowiadająca tzw. komfortowi termicz-

Podczas snu głowa powinna być tak ułożona, by doszło do rozluźnienia mięśni szyi i barków. Zapewni to odpowiednia poduszka. Pomoc specjalisty w jej wyborze – bezcenna

eprasa.pl 46109dc6c1

Z jakich faz składa się sen?

Pierwsza to zasypianie. W tej fazie obniża się nasze tętno i temperatura ciała, co umożliwia powolne wchodzenie w fazę NREM, czyli snu wolnofalowego. W jej trakcie ulega zmianie aktywność elektryczna mózgu – stajemy się dzięki temu nieczuli na bodźce zewnętrzne, rozluźniają się mięśnie i w końcu zapadamy w sen głęboki. Faza NREM trwa ok. 100 min, po czym wchodzimy w fazę REM, charakteryzującą się szybkimi ruchami gałek ocznych. To właśnie wtedy pojawiają się w naszym umyśle marzenia senne. W tym czasie tracimy także kontrolę nad naszym ciałem, abyśmy nieświadomie nie próbowali poruszać się zgodnie z tym, co nam się śni. Faza REM trwa 15–30 minut, po czym następuje powrót do NREM, a następnie znów wchodzimy w fazę REM i śnimy. Fazy te występują naprzemiennie aż do czasu, gdy wybudza nas dźwięk budzika[1]. W trakcie jednej nocy, aby wypocząć, człowiek potrzebuje przeważnie 4–6 cykli snu.

nemu, czyli temperaturze, w której ciało funkcjonuje najlepiej. Wyższa może powodować wysuszenie błon śluzowych i trudności z oddychaniem, skutkujące wybudzaniem się i koniecznością picia wody. Z kolei zbyt niska temperatura może doprowadzić do wychłodzenia organizmu, które jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci, seniorów i osób cierpiących na choroby przewlekłe. W dobrze wywietrzonym pomieszczeniu zmniejsza się ponadto ilość alergenów, wirusów, bakterii i zarodników chorobotwórczych grzybów. Niestety często unikamy wietrzenia mieszkań z obawy przed smogiem. W takim przypadku pomocne w schłodzeniu sypialni są klimatyzatory i oczyszczacze powietrza, które nie tylko utrzymują odpowiednią temperaturę, ale też dzięki specjalnym filtrom oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń, patogenów i pyłów. Warto także zadbać o to, by powietrze w sypialni miało odpowiednią wilgotność. W dawnych czasach nasze babcie i mamy wieszały na kaloryferach mokre ręczniki lub specjalne pojemniki z wodą, która parując, nasycała powietrze parą wodną. Dziś możemy precyzyjnie sterować wilgotnością powietrza w naszej sypialni za pomocą nawilżaczy. Urządzenia te działają automatycznie i włączają się oraz wyłączają w zależności od wskazań higrometru. Jeśli powietrze w sypialni jest zbyt suche, dochodzi do wysychania śluzówki w nosie i jamie ustnej, a to sprawia, że zwiększa się nasza podatność na infekcje. Należy jednak uważać, aby zbyt wysycone parą wodną powietrze w sypialni nie przypominało tropiku, ponieważ przy wysokiej wilgotności nasz organizm traci możliwość termoregulacji za pomocą wydzielania potu, a to utrudnia zasypianie. Optymalna wilgotność powietrza wynosi 40–60%[12]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757
2. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/expert-answers/lack-of-sleep/faq-20057757
3. https://www.iflscience.com/health-and-medicine/how-a--lack-of-sleep-affects-your-brain-and-personality/all/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656292/
5. https://www.gazetamedycyna.pl/koldra-obciazeniowa--sensoryczna-co-to-jest-i-jak-stosowac/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25584799
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385214/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29073401
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6029681/
10. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17452007.2016.1208076?scroll=top&needAccess=true&journalCode=taem20
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25008402
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31463952

Fot. Mysticsartdesign

eprasa.pl 46109dc6c1

Dar Buddy

Według legendy pierwszy mangostan zerwał z drzewa sam Budda i zachwycony niezwykle egzotycznym, słodkim smakiem owocu podarował go ludziom. Dziś wiemy już, jak cenny był to dar.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Warto wiedzieć

Indeks glikemiczny (IG) mangostanu wynosi 25
100 g owoców dostarcza 73 kcal

Nie bez powodu mangostan (łac. *Garcinia mangostana*) zaliczony został do superfoods, czyli żywności bogatej w składniki odżywcze i korzystnie wpływającej na nasze zdrowie. Okazuje się, że niewiele owoców może poszczycić się tak wieloma cennymi składnikami i wszechstronnym działaniem jak on. A do tego jest upajająco słodki, można podawać go zamiast deseru, nadaje się też na przetwory. Mangostan sprawdza się również jako dodatek do sałatek. Pyszny jest także otrzymywany z niego sok. Jadalną część stanowi biały miąższ i to właśnie w nim ukryte są cenne substancje wspomagające nasze zdrowie[1].

Antyoksydacyjna siła

W owocach mangostanu znajdziemy ponad 20 z 200 znanych nam ksantonów, czyli polifenoli roślinnych o działaniu antyoksydacyjnym, polegającym na unieszkodliwianiu wolnych rodników tlenowych. A to właśnie one odpowiadają za powstawanie chorób przewlekłych i nowotworów.

Wolne rodniki tlenowe powstają w każdej komórce podczas wytwarzania energii i nie są dla nas szkodliwe, jeśli ich stężenie w organizmie utrzymuje się na poziomie fizjologicznym, ponieważ mamy doskonałe mechanizmy obronne, takie jak enzymy, które je unieszkodliwiają. Skutecznie stawiają im czoło również witaminy. Problem pojawia się wtedy, gdy stężenie aktywnych form tlenu w naszym ciele jest zbyt duże. Może to być następstwem silnego stresu, niewłaściwej diety, przemęczenia czy zatrucia smogiem. Dochodzi wtedy do wyczerpania zapasów substancji antyoksydacyjnych i wolne rodniki zaczynają uszkadzać struktury wewnętrzne komórek oraz szlaki metaboliczne. Prowadzi to do upośledzenia pracy tkanek i narządów oraz do powstania rozsianych ognisk stanu zapalnego w całym organizmie. Początkowo nie odczuwamy żadnych niepokojących objawów, ale z czasem pojawia się osłabienie, zmęczenie i złe samopoczucie psychiczne oraz dochodzi do dysfunkcji poszczególnych układów w naszym ciele. Z czasem przechodzą one w choroby przewlekłe. Szczególnie wrażliwe na uszkodzenia są te organy, które zużywają najwięcej energii, a więc serce, mózg czy wątroba.

Występujące w owocach mangostanu ksantony, wspierane przez silne antyoksydanty, takie jak witaminy A i C oraz ubichinon (koenzym Q10), niszczą wolne rodniki tlenowe, zanim zdążą one uszkodzić komórki, i pobudzają jednocześnie procesy naprawcze tam, gdzie aktywne formy tlenu już dokonały zniszczeń.

Najgroźniejszą konsekwencją nadmiaru wolnych rodników tlenowych są nowotwory. Aktywne formy tlenu nie oszczędzają bowiem DNA komórki, które wskutek ich działania ulega poważnemu uszkodzeniu i dochodzi do mutacji. Taka komórka powinna dokonać apoptozy, czyli zapoczątkować proces własnego uśmiercenia dla dobra organizmu, by nie powielać powstałego w kodzie genetycznym błędu. Czasami jednak udaje się jej przetrwać, a wtedy, dzieląc się dalej w sposób niekontrolowany, staje się zaczątkiem procesu nowotworowego. W takim przypadku ksantony nie tylko zapobiegają uszkodzeniu materiału genetycznego, niszcząc aktywne formy tlenu, ale hamują także, poprzez

Mangostan szybko się psuje, dlatego nawet w lodówce można go przechowywać najwyżej kilka dni

Fot. GoPlaces

eprasa.pl 46109dc6c1

Jak mangostan wpływa na zdrowie?

Chroni przed zakrzepicą żył

Łagodzi objawy chorób autoimmunologicznych

Zmniejsza objawy zakażeń przewodu pokarmowego i układu moczowego

Stosowany zewnętrznie sok z mangostanu przyspiesza gojenie się ran i zapobiega ich zakażeniom

Chroni przed rozwojem chorób cywilizacyjnych, w tym insulinooporności, cukrzycy i nadciśnienia

Opóźnia proces starzenia się organizmu

Reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega stłuszczeniu wątroby

Wspomaga pracę mózgu, poprawia pamięć i koncentrację

Zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona i demencja

Podnosi odporność organizmu na infekcje, wspiera układ immunologiczny w walce z patogenami i przyspiesza rekonwalescencję po chorobie

Poprawia pracę serca, zwiększa przepływ krwi przez tętnice wieńcowe, zapobiega uszkodzeniom komórek mięśnia sercowego, miażdżycy i zawałom serca

bezpośrednią ingerencję w szlaki metaboliczne, nadmierne namnażanie się komórek nowotworowych. Dlatego też lekarze widzą w nich antynowotworowe leki przyszłości. Ponadto ksantony blokują powstawanie naczyń krwionośnych w obrębie guzów, dzięki czemu komórki nowotworowe nie mogą czerpać składników odżywczych z krwi. To hamuje rozwój nowotworu i pobudza jego komórki do apoptozy. Ksantony z mangostanu działają także przeciwbakteryjnie. Dotyczy to nawet tak groźnych patogenów jak MRSA, czyli gronkowiec złocisty odporny na metycylinę, który jest przyczyną ciężkich, niejednokrotnie śmiertelnych zakażeń szpitalnych. Niszczą również bakterie *E.coli* i z rodzaju salmonella, odpowiedzialne za infekcje przewodu pokarmowego, a także *Pseudomonas aeruginosa,* powodujące ciężkie ropne zakażenia, i *Klebsiella pneumoniae*, wywołujące zakażenia dróg oddechowych.
Ksantony zmniejszają również agregację płytek krwi i zapobiegają odkładaniu się płytki miażdżycowej w świetle naczyń krwionośnych, a jeśli miażdżyca już się rozwinęła, zmniejszają stan zapalny towarzyszący tej chorobie. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko wystąpienia zakrzepicy, udaru i zawału serca. Polifenole te obniżają również ciśnienie krwi i zapobiegają uszkodzeniom komórek mięśnia sercowego. Co więcej, hamując wytwarzanie prostaglandyn, histaminy i cytokin, ksantony łagodzą zarówno objawy alergii wziewnych, jak i pokarmowych oraz skórnych. Jednocześnie zmniejszają symptomy towarzyszące stanom zapalnym, takie jak zaczerwienienie, ból i obrzęk[2].

Owoc do zadań specjalnych

Mangostan dostarcza nam błonnika, który jest niezbędny do prawidłowej pracy przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom i reguluje wchłanianie substancji odżywczych. Stanowi on również pokarm dla dobroczynnej mikrobioty jelitowej, która uczestniczy w procesach trawiennych i budowaniu odporności organizmu na infekcje, a nawet ma wpływ na nasze samopoczucie psychiczne.
Owoce mangostanu to również cenne źródło witamin z grupy B, które biorą udział w wielu przemianach metabolicznych zachodzących w naszym ciele: wspomagają pracę układu nerwowego, wzmacniają mięśnie, uczestniczą w wytwarzaniu krwinek, wspierają pracę serca, poprawiają stan skóry i regulują poziom hormonów.
Mangostan jest również skarbnicą potrzebnych do zachowania zdrowia minerałów, takich jak potas (prawidłowa praca serca), fosfor i wapń (mineralizacja kości), magnez (prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego) oraz cynk (budowanie odporności)[1,3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.czytelniamedyczna.pl/5976,dzialanie-leczniczeowocow-mangostanu-wlasciwego-garcinia-mangostana-l.html
2. https://phmd.pl/api/files/view/517486
3. http://www.postepyfitoterapii.pl/wp-content/uploads/2017/06/pf_2017_066-070.pdf

Fot.GoPlaces

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

eprasa.pl 46109dc6c1

NIE ZATRZYMUJĘ SIĘ, WYZNACZAM SOBIE CELE

Patrycja od lat zmagała się z nadwagą i postanowiła raz na zawsze rozprawić się z tym problemem. Poszła do lekarza, aby uzyskać porady dotyczące diety i zaplanować mądre, skuteczne odchudzanie. Niestety, zamiast walczyć z nadmiarem kilogramów, musiała się zmierzyć z groźniejszym przeciwnikiem – rakiem trzustki.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Cofnijmy się nieco w czasie. – Czułam się doskonale, nic mnie nie bolało i nie dostrzegałam u siebie żadnych niepokojących objawów – wspomina Patrycja Rzadkowska. – Zresztą miałam tylko 25 lat, więc co mi mogło dolegać? Postanowiłam, że odchudzanie będę prowadziła pod okiem lekarza. Poszłam więc do mojej lekarki i powiedziałam, co planuję. Pani doktor, która ma też specjalizację z diabetologii, pochwaliła moją decyzję. Zleciła badania, niezbędne do oceny mojego ogólnego stan zdrowia. Badania nie ujawniły niczego niepokojącego. Ale ponieważ miałam odchudzać się mądrze, lekarka zdecydowała, że należy jeszcze wykonać USG brzucha, aby wykluczyć schorzenia przewodu pokarmowego, które mogły być przyczyną nadwagi.

„Coś dużego"

Bez najmniejszych obaw Patrycja poszła na USG. Był lipiec 2017 roku, kiedy usłyszała, że ma w brzuchu „coś dużego". Lekarz ocenił, że guz ma średnicę 16 centymetrów. Konieczne było szybkie wykonanie tomografii komputerowej.

– Przyjęłam diagnozę do wiadomości – mówi. – Ale nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę, że to dotyczy właśnie mnie. Następnego dnia pojechałam do pracy na uczelnię, ale zamiast zajmować się swoimi obowiązkami, cały czas wisiałam na telefonie. Rozmawiałam z rodziną i przyjaciółmi. Oczywiście powiedziałam także mojej szefowej, co się dzieje i że prawdopodobnie będę musiała iść na długie zwolnienie lekarskie. Cały czas z kimś gadałam, ale to była taka moja terapia, reakcja na to, co mnie spotkało. W czasie, kiedy Patrycja była w pracy, jej mama i ciocia, która jest doświadczoną pielęgniarką, uruchomiły w domu centrum dowodzenia. Rozpoczęło się poszukiwanie miejsca, gdzie można błyskawicznie wykonać tomografię i gdzie przyjmują najlepsi specjaliści. Tego samego dnia, w prywatnej klinice, Patrycja przeszła badanie. Jego wynik nie pozostawiał wątpliwości – guz w trzonie i ogonie trzustki. – Kiedy z kompletem badań pojechałam na prywatną wizytę do profesora w Katowicach, ten obejrzał wyniki, ale zakwestionował ich opisy – wspomina Patrycja. – Profesor nie mógł uwierzyć, że ma do czynienia z rakiem trzustki u tak młodej osoby. Skłaniał się ku twierdzeniu,

eprasa.pl 46109dc6c1

że to reakcja obronna trzustki. Zapytał wprost, czy ostatnio nie za dużo imprezowałam. Drugą konsultację miałam umówioną we Wrocławiu. Za wszystkie wizyty i badania płaciła moja rodzina, ponieważ bardzo zależało nam na szybkim postawieniu diagnozy. Owszem, kartę DiLO, czyli szybkiej diagnostyki i leczenia onkologicznego, miałam wystawioną zaraz po pierwszym badaniu USG, które wykazało, że mam coś w brzuchu. Zarejestrowałam ją w Dolnośląskim Centrum Onkologii we Wrocławiu, ale to niczego nie rozwiązało. Niestety naszą medycyną rządzą limity. Szybka diagnostyka to mit. Lekarze są przeciążeni i nawet gdyby chcieli, nie mogą poświęcić pacjentom tyle czasu, ile oni potrzebują. W wielu przypadkach chory musi sam sobie radzić.

Pierwsza runda

Nadszedł sierpień i Patrycja trafia do Dolnośląskiego Centrum Onkologii. Lekarze przeprowadzają zwiadowczą laparoskopię i pobierają wycinki do badania histopatologicznego. Niemal w tym samym czasie przychodzi wiadomość z Katowic, że dziewczyna ma się zgłosić w połowie września na operację. Badania wykonane we Wrocławiu wskazywały, że guz ma charakter neuroendokrynny, ale po operacji przeprowadzonej w Katowicach stało się jasne, że nie była to prawidłowa diagnoza.
Jeszcze przed operacją przewidywano, że umiejscowienie guza i jego nadmierne unaczynienie mogą być przyczyną komplikacji. Operacja minęła spokojnie. W drugiej dobie po zabiegu lekarze usunęli dreny. Niestety potwierdziły się obawy specjalistów. Z rany sączył się sok trzustkowy.
– Kiedy z rany wyjęto ostatni dren, przyklejono mi do niej worek stomijny – wspomina Patrycja. – Zakazano mi jeść. Dostawałam tylko kroplówki. Lekarz zezwolił jedynie na warzywny rosół. W szpitalu byłam ponad cztery tygodnie. Dyżurowali przy mnie na zmianę rodzice, pomagali mi w codziennych czynnościach, myciu czy jedzeniu. Mieszkam w Oławie. To 170 km od Katowic, więc skąd brać rosołek? Na wysokości zadania stanął mój tata, który co trzy dni zjawiał się w szpitalu z garnkiem świeżego rosołu. Dziennie mogłam wypić tylko trzy kubeczki. Piłam, chociaż każdy kolejny kubek był mniej smaczny. Dziś na samą myśl o rosołku robi mi się niedobrze. Ogromnym pocieszeniem było dla mnie to, że w przypadku nowotworu, który u mnie usunięto, stosuje się tylko leczenie chirurgiczne. Nie ma potrzeby dodatkowego leczenia za pomocą chemio- czy radioterapii. Ale prawda jest taka, że fakt, iż nie było dodatkowego leczenia, do dziś budzi we mnie lęk. Mam wielkie zaufanie do moich lekarzy, ale gdzieś z tyłu głowy siedzi obawa, że może coś zostało przeoczone.

Potrzebna proteza

Mijały kolejne tygodnie, a przewód trzustkowy się nie zrastał. Patrycja chodziła z workiem stomijnym. Rana z nieznanego powodu nie chciała się zagoić. Podczas kontrolnego USG lekarze zdecydowali, że konieczne jest ponowne założenie drenu. – Wszystko działo się tak szybko, że nie zdążyłam nawet zaprotestować – opowiada. Po 3 tygodniach okazało się, że to nie pomaga. Uznano, że konieczne jest założenie protezy na przewód trzustkowy. Zabieg miał być wykonany w Katowicach, ale ze względu na strajk rezydentów i brak anestezjologów nie można było go przeprowadzić.
– Protezę zakłada się w ogólnym znieczuleniu – tłumaczy Patrycja. – Trzeba być na czczo, więc byłam. Kolejnego dnia okazało się, że nie mam aktualnych badań i ponownie przełożono operację. W rezultacie przez 3 doby miałam przymusowy post. Wreszcie wykonano zabieg, ale proteza nie zadziałała. Lekarz zdecydował, że trzeba go powtórzyć, ale tym razem w Warszawie. Tak się też stało. Teraz co kilka miesięcy wracam do stolicy na wymianę protezy. To troszkę uciążliwe. Ale ja nie narzekam na życie, na złą pogodę, jestem ciekawa świata, ludzi i pełna energii. Były chwile bardzo trudne, ale starałam się zachować optymizm, nawet w tych najgorszych sytuacjach. Udawało się.

Lekarz nazywał mnie gwiazdeczką, ale widziałam, że moja postawa, a nawet czarny humor, dobrze wpływały na inne pacjentki

eprasa.pl 46109dc6c1

Patrycja jest z wykształcenia psychologiem, więc może dlatego łatwiej jej zrozumieć niektóre rzeczy.
– Każdego dnia, nawet w szpitalu, dbałam o codzienne rytuały – wspomina. – Jak przychodziła sobota, to ciach i maseczka na twarzy, potem miła lektura i relaks. Powtarzałam sobie, że przecież kiedyś wyjdę ze szpitala i muszę dobrze wyglądać. Poza tym bez przerwy miałam gości, a to z Krakowa, a to z Warszawy, moje przyjaciółki z Oławy. Nikogo nie chciałam straszyć swoim wyglądem. Lekarz, który się mną opiekował w szpitalu, nazywał mnie gwiazdeczką. Ale widziałam także, że moja postawa, a nawet czarny humor, dobrze wpływały na inne pacjentki.

Trudna choroba

W Polsce każdego roku rozpoznaje się 3,6 tys. nowych przypadków raka trzustki, a 80% z nich dotyczy osób po 55. roku życia. Systematycznie rośnie jednak liczba znacznie młodszych pacjentów. Naukowcy podkreślają, że rak trzustki może być dziedziczny. Występowanie czynnika genetycznego stwierdza się u 10–15% chorych.
Przyczyną tego nowotworu są nawracające zapalenia trzustki, cukrzyca, źle leczona choroba wrzodowa, której skutkiem jest niedokwaśność soku żołądkowego. Powodują ją również złe nawyki żywieniowe – nadmiar czerwonego mięsa, tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, niedobór witaminy C, błonnika i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Chorobie sprzyja także palenie papierosów. Nie stwierdzono natomiast, aby picie alkoholu miało bezpośredni wpływ na rozwój raka trzustki. Istnieją doniesienia, że umiarkowana konsumpcja czerwonego wina ma działanie ochronne.
Większość przypadków raka trzustki rozpoznaje się w zaawansowanym stadium choroby, ponieważ bardzo długo nie daje ona żadnych objawów lub powoduje takie, które łatwo usprawiedliwić innymi problemami zdrowotnymi.
Do objawów choroby zalicza się ogólne osłabienie, ból pod żebrami, dyskomfort w górnej części brzucha (np. przelewanie się), brak apetytu, gwałtowny ubytek masy ciała, nudności i wymioty (związane są z naciekaniem guza na dwunastnicę lub okolice odźwiernika), biegunki lub/i zaparcia. Stolec i mocz mogą mieć nietypowe zabarwienie.
W późniejszym okresie pojawia się żółtaczka. Czasem o raku trzustki świadczy nagłe wystąpienie cukrzycy lub nietolerancja glukozy. Przy zaawansowanym nowotworze pojawia się krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego oraz powiększenie pęcherzyka żółciowego. Resekcja guza daje chorym 15–20% szans na przeżycie 5 lat. Średni czas przeżycia wynosi 12–18 miesięcy

Patrycja zawsze miała do siebie ogromny dystans. Tacy są również jej przyjaciele. W chorobie wspierali ją rodzice, ale i wierna grupa przyjaciółek, z którymi się zna od 20 lat i które traktuje jak bliską rodzinę. Dziewczyny śmieją się, że stworzyły armię wsparcia. To one były z Patrycją w wieczór poprzedzający pierwszą operację. Na szpitalnym identyfikatorze napisały jej „all inclusive", co wywoływało przyjazne uśmiechy na twarzach personelu medycznego. Noc przed zabiegiem spędziły na środku szpitalnego korytarza, śmiały się i chichotały. Wspominały wspólne wypady, wyjazdy za miasto, ale i te trudniejsze chwile.
– Starsze pielęgniarki upominały nas, ale te młodsze patrzyły bardzo życzliwie – opowiada Patrycja. – Miałam ogromne szczęście, że w czasie choroby zawsze był przy mnie ktoś mi bliski. Podczas leczenia skupiałam się na małych rzeczach. Koncentrowałam się na celach, które stały przede mną. Jurto jest operacja, więc trzeba się do niej przygotować. Co będzie po operacji, dowiesz się jutro, dziś to cię nie powinno interesować. To pomagało, pozwalało przetrwać. Chętnie też korzystałam z podpowiedzi zaprzyjaźnionej ze mną psychoonkolog, która radziła, na czym się skupiać i skąd czerpać siłę, mówiła też wiele o fizjologii i rekonwalescencji, wskazywała rozwiązania, o których nawet bym nie pomyślała.

Schudłam, ale...

Organizm Patrycji był wyczerpany chorobą. Schudła 12 kilogramów. Kiedyś byłby to powód do radości, ale nie tym razem. Pojawiła się poważna anemia, niedożywienie i konieczne było wprowadzenie żywienia pozajelitowego.
– Choroba przerwała mi pisanie pracy magisterskiej – mówi Patrycja. – Ktoś stwierdził, że wyhodowałam sobie guza, bo nie chciałam bronić pracy magisterskiej.

Fot.Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl 46109dc6c1

Bywa, że jest mi ciężko, wtedy muszę się wygadać, ponarzekać, ale za chwilę biorę się do roboty, aby zrealizować wytyczony cel

Innym razem ktoś powiedział, że muszę się wreszcie obronić, bo co mi napiszą na nagrobku. Takie żarty mogą się wydawać niestosowne, ale nam pozwalały przetrwać. Moją rodzinę i przyjaciół cechuje duży dystans do życia. W każdej, nawet pozornie beznadziejnej sytuacji staramy się znaleźć jasną stronę i powód do uśmiechu. To pozwala zachować równowagę psychiczną, nie poddawać się. Z każdej porażki chcę wyciągnąć jakąś naukę, lekcję, którą trzeba odrobić. Pod koniec października 2017 roku wróciłam do pisania pracy magisterskiej. Moje przeżycia sprawiły, że zmieniłam jej temat i pisałam o psychoonkologii. Mam już za sobą obronę. Teraz jestem na studiach podyplomowych i myślę o doktoracie.

Idę dalej

Patrycja ukończyła studia podyplomowe i rozpoczęła naukę na kolejnych, aby zdobyć możliwość pracy z dziećmi, czyli mieć przygotowanie pedagogiczne. Niestety, nie udało się jej znaleźć pracy psychologa, ale nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa. Rak został nieprzyjemnym i trudnym wspomnieniem, ale pojawiły się inne kłopoty zdrowotne.
– W październiku zeszłego roku dostałam ostrego zapalenia trzustki – opowiada. – Niestety zapalenia powtarzały się co jakiś czas. Lekarze długo analizowali, dlaczego tak się dzieje. Doszli do wniosku, że przyczyną może być zwężony przewód trzustkowy. Diagnostyka zajęła prawie rok, co miało też związek z szalejącą pandemią koronawirusa. Ale będę miała wykonany zabieg protezowania przewodu trzustkowego. Odbędzie się on w Warszawie.
Proteza przewodu trzustkowego to rozwiązanie na kilka miesięcy. Po tym czasie konieczny jest kolejny zabieg. Dlatego też lekarz opiekujący się Patrycją będzie szukał trwalszego rozwiązania. Zabieg jest mało inwazyjny. Wykonuje się go endoskopowo, ale pod narkozą.
– Bardzo się cieszę na ten zabieg – mówi Patrycja. – Wiem, że to nie koniec moich zdrowotnych przygód, jednak dzięki nowej protezie będę mogła wrócić do normalnego życia, a przede wszystkim odzyskać siły. Poza tym chodzę na psychoterapię, ponieważ niemoc fizyczna, sama choroba i liczne ograniczenia zaczęły się przekładać na zdrowie psychiczne. Źle się ze sobą czułam, nie rozumiałam swoich zachowań i podejrzewałam, że mogę mieć depresję. Teraz jestem bardzo zadowolona ze swojej decyzji. Polecam psychoterapię wszystkim, którzy nie radzą sobie ze swoimi emocjami. Nie ma nic wstydliwego w takiej terapii.

Nie zatrzymuję się, wyznaczam sobie cele

Wychodzę na prostą i teraz żałuję, że tak długo zwlekałam z jej rozpoczęciem i wizytą u psychiatry. Co więcej, mogę powiedzieć, że to najlepiej wydane w moim życiu pieniądze. Patrycja koncentruje się teraz na ukończeniu drugich studiów podyplomowych i rozpoczęciu pracy w zawodzie. Przy problemach z trzustką ważna jest dieta. Dlatego też korzysta z pomocy gastrologa, aby być pod opieką specjalisty. Okazało się też, że produkty powszechnie uznawane za zdrowe, takie jak kasze, ryż i makarony, Patrycji nie służą, bo powodują zbyt duży wyrzut insuliny.
– Już nie jem na śniadanie swojej ulubionej owsianki, bo mi szkodzi – mówi Patrycja. – Owsianka oznacza dla mnie to samo co zjedzenie szklanki cukru. Moja dieta to głównie warzywa i białko w postaci delikatnego mięsa – dodaje.
– Zmieniłam się – przyznaje wprost. – Staram się nie definiować swojego życia przez chorobę. Ale żyję z nią i muszę przeorganizować swoje myślenie i postępowanie. Życie z chorobą, nawet uciążliwą, nie musi być beznadziejne. Trzeba tylko znaleźć swój własny sposób na wzajemne funkcjonowanie. Czasem niewielka zmiana może odmienić nasz los. Teraz nie zwracam uwagi na błahostki, drobiazgi. Najważniejsza jest radość z każdej chwili życia. Doceniam wszystko, czego doświadczam, cieszy mnie każdy dzień, każde spotkanie. Bywa, że jest mi ciężko, wtedy muszę się wygadać, ponarzekać, ale za chwilę biorę się do roboty, aby zrealizować wytyczony cel. Życie można bardzo łatwo stracić. A ja... Najważniejsze są wspomnienia, bo tych nikt nam nie odbierze. Na końcu swojej drogi chciałabym szeroko się uśmiechnąć i pomyśleć „o kurczę, warto było się starać". ■

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

eprasa.pl 46109dc6c1

To przeziębienie, grypa czy COVID-19? Jak rozpoznać zagrożenie? Co wzmocni odporność dziecka?

Bezcenny układ

Okres jesienno-zimowy jest utrapieniem dla wielu rodziców, których dzieci łapią jedną infekcję za drugą. Jak temu przeciwdziałać? Po pierwsze, warto sobie uświadomić, że dzieci rodzą się z niezupełnie rozwiniętym układem odpornościowym. Po drugie – że jego funkcje można wspierać.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Aby układ odpornościowy dziecka osiągnął pełną gotowość do zwalczania patogenów, potrzeba aż 12 lat. W tym czasie organizm naszej pociechy uczy się, jak rozpoznawać zagrożenia i je zwalczać, a także – regulować procesy immunologiczne. Natura wyposażyła nas w dwa rodzaje odporności, swoistą i nieswoistą. Jak one działają[1]?

Bariera ochronna

Pierwszą linię obrony przed patogenami tworzą mechaniczne bariery ochronne, czyli skóra i błony śluzowe, odgradzające wnętrze naszego ciała od otoczenia. Kichanie, kaszel, wymioty czy wydzielanie potu lub biegunka to naturalne mechanizmy obronne, które służą usunięciu patogenu z organizmu. Wspomagają je wydzieliny ciała, takie jak ślina czy sok żołądkowy, zawierające substancje chemiczne niszczące wirusy, bakterie czy grzyby. Jeśli patogeny pokonają tę barierę, trafiają na komórkowy mur obronny, który tworzą białka antygenowe służące do odróżniania własnych białek organizmu od obcych, limfocyty i makrofagi rozpoznające zagrożenie. Wszystkie te mechanizmy obronne nazywamy odpornością nieswoistą, ponieważ za jej pomocą reagują na każdy rodzaj zagrożenia tak samo[1].

Komórki do zadań specjalnych

Jeśli patogenom uda się pokonać barierę odporności nieswoistej, obrony organizmu podejmuje się odporność swoista, czyli armia wyspecjalizowanych białych krwinek. Wśród nich są limfocyty B, które pobudzone przez limfocyty T wytwarzają przeciwciała skierowane przeciwko konkretnym wirusom, bakteriom czy grzybom, a także makrofagi, których zadaniem jest uprzątnięcie unieszkodliwionych patogenów. Dodatkowo we krwi aktywowany zostaje tzw. układ dopełniacza, czyli kaskada reakcji enzymatycznych, które usprawniają działanie układu immunologicznego, a wyspecjalizowane białe krwinki czuwają, by reakcja organizmu na zagrożenie nie była ani za słaba, ani nadmierna. Po przechorowaniu infekcji wyspecjalizowane limfocyty przechowują informacje o zagrożeniu i sposobach jego zwalczania przez długie lata, co pomaga skrócić czas trwania choroby, a nawet uniemożliwia kolejną infekcję[1].

Dzięki wspólnej zabawie na śniegu hartujemy maluszka i wzmacniamy jego odporność

Szkolenie układu odpornościowego

Każdy kontakt z otoczeniem i obecnymi w nim patogenami czy alergenami pobudza do działania i uczy doskonalący się układ odpornościowy dziecka rozpoznawania oraz zwalczania zagrożenia. Dlatego maluchy chowane w niemalże sterylnych warunkach, bez kontaktu z rówieśnikami i otoczeniem, mają mniejszą odporność niż ich rówieśnicy biegający po podwórku i bawiący się z psem czy kotem. Warto zatem pozwolić dziecku, oczywiście w granicach rozsądku, na wkładanie przedmiotów i rąk do buzi, zabawę na trawie czy w piaskownicy i spędzanie czasu w gronie innych dzieci. Dzięki temu ich układ immunologiczny ma szansę, by zapoznać się z mnóstwem patogenów i nauczyć się, jak sobie z nimi radzić. Prawdziwy chrzest bojowy układ immunologiczny naszych pociech przechodzi w żłobku i przedszkolu, dlatego maluchy do nich uczęszczające tak często chorują. Jednak nie należy się tym załamywać, ponieważ każda przechorowana infekcja buduje odporność dziecka i z czasem staje się ono mniej podatne na zakażenie. Układ odpornościowy maluchów idących do pierwszej klasy potrafi już uporać się z większością sezonowych i dziecięcych infekcji, dlatego chorują one łagodniej i szybciej wracają do zdrowia[1].

Złodzieje odporności

Rodzice nie powinni zapominać, że istnieją także choroby będące złodziejami odporności, które często nie wywołują żadnych objawów lub są mylnie diagnozowane. Przyjrzyjmy

eprasa.pl 46109dc6c1

Fot. MarcThomas

się czterem głównym przyczynom zmniejszonej odporności naszych pociech.
Za obniżenie odporności u dzieci często odpowiadają **choroby pasożytnicze**. Owsica, tasiemczyca czy glistnica w wielu przypadkach nie dają charakterystycznych objawów lub symptomy są na tyle niespecyficzne, że nawet lekarzom umyka prawdziwa przyczyna złego samopoczucia malucha. Nawracające bóle brzucha, nudności, biegunki i wzdęcia oraz brak apetytu sugerują bowiem zatrucie lub infekcję przewodu pokarmowego. Z kolei stan podgorączkowy, katar i przewlekły kaszel – infekcję dróg oddechowych lub alergie. A przewlekłe zmęczenie, bóle głowy i wiecznie podkrążone oczy to przecież objawy zwykłego przemęczenia nauką. Wysypki, suchość i bladość skóry oraz osłabienie włosów najczęściej łączymy z niedoborem witamin, więc zamiast iść z dzieckiem do lekarza, faszerujemy je witaminowymi preparatami. Jeśli do tego spokojny i grzeczny do tej pory maluch staje się nadpobudliwy i rozdrażniony, wybucha niekontrolowanym gniewem i ma kłopoty z koncentracją lub obgryza paznokcie, uznajemy, że przeżywa kolejny okres buntu. Tymczasem opisane objawy są charakterystyczne dla zakażenia pasożytami przewodu pokarmowego. Również niepohamowany apetyt na słodycze może świadczyć o obecności pasożytów, ponieważ potrzebują one glukozy, którą organizmowi najłatwiej pozyskać z cukru. Energii pod postacią glukozy potrzebuje także organizm dziecka, któremu pasożyty jelitowe podbierają składniki pokarmowe – w konsekwencji maluch odczuwa głód mimo spożycia odpowiedniego posiłku. Jeśli zatem rodzice zauważą opisane objawy u swojej pociechy, powinni jak najszybciej udać się do lekarza i poprosić o skierowanie na badanie kału lub krwi, które pozwoli wykryć pasożyty. Leczenie odbywa się zawsze pod okiem lekarza i polega na przyjmowaniu leków przez całą rodzinę. Jeśli w domu są psy lub koty, je również należy odrobaczyć za pomocą preparatów kupionych w gabinecie weterynaryjnym[2].
Kolejną chorobą osłabiającą odporność dziecka jest **przerost trzeciego migdałka**, który znajduje się pomiędzy gardłem i nosem, a tym samym – na drodze wszystkich patogenów, które wnikają do organizmu malucha wraz z wdychanym powietrzem. Dzięki temu wszelkie zarazki są wyłapywane przez obecne w migdałku białe krwinki, a w konsekwencji organizm uczy się rozpoznawać zagrożenia. Zdarza się, że wskutek ciągłego pobudzania trzeci migdałek nadmiernie się rozrasta i zaczyna utrudniać dziecku oddychanie. Dzieje się to szczególnie u tych dzieci, które były wychowywane sterylnie i trafiają nagle w środowisko pełne patogenów, np. do przedszkola. Rodziców powinny zaniepokoić nawracające infekcje górnych dróg oddechowych, przewlekły katar, oddychanie przez usta (szczególnie w nocy) i chrapanie, a także przewlekłe zmęczenie i rozwijająca się wada zgryzu (cofnięcie żuchwy, wąskie podniebienie i rosnące do przodu zęby). Toczący się przewlekle stan zapalny migdałka sprawia, że nie może on już pełnić funkcji strażnika dróg oddechowych i staje się przyczyną obniżenia odporności. O sposobie leczenia przerostu trzeciego migdałka decyduje laryngolog, czasami konieczne jest jego operacyjne usunięcie[3].
Odporność malucha osłabiają także **alergie**, nawet te, które nie wpływają na funkcjonowanie układu oddechowego, czyli skórne lub pokarmowe. W każdą reakcję alergiczną jest bowiem zaangażowany układ odpornościowy, którego zasoby są ograniczone. Dlatego nieustanna walka na jednym froncie osłabia jego działanie na innym. Jeśli zatem dojdzie do infekcji, organizm może sobie z nią nie poradzić. Ponadto przewlekły stan zapalny górnych dróg oddechowych, z jakim mamy do czynienia w przebiegu wielu alergii, upośledza działanie błony śluzowej nosa i gardła, co ułatwia patogenom wnikanie do organizmu. Dlatego takie objawy, jak nawracające biegunki, wysypka, świąd skóry, nieprzemijający katar i kaszel, utrzymujące się zaczerwienienie spojówek, osłabienie, zaburzenia

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Grypa, przeziębienie czy COVID-19?

Te trzy choroby wirusowe trudno rozróżnić, zwłaszcza zdenerwowanemu rodzicowi. Jeśli jednak przyjrzymy się ich objawom, okaże się, że możemy w prosty sposób dokonać wstępnego rozpoznania i zaplanować dalsze postępowanie.

Przeziębienie Zacznijmy od najłagodniejszej infekcji, czyli przeziębienia. Wywołują ją najczęściej rhinowirusy – odpowiadają za 30–80% przypadków. Przyczyną przeziębienia mogą być także: adenowirusy, koronawirusy (inne niż SARS-CoV-2), wirus syncytialny RSV, wirusy paragrypy lub enterowirusy. Często dochodzi do infekcji mieszanej, to znaczy za objawy choroby odpowiada zakażenie kilkoma z nich naraz.
Przeziębienie to infekcja przenoszona drogą kropelkową, wirusy osiadają na błonach śluzowych nosa i gardła, gdzie zaczynają się namnażać. Dlatego z reguły pierwszym objawem przeziębienia jest kichanie, będące wynikiem podrażnienia błon śluzowych i próbą pozbycia się patogenów z dróg oddechowych. Następnie pojawia się katar, ból gardła i uczucie zatkanego nosa. Czasami tym objawom towarzyszy osłabienie i łagodny kaszel, który może być suchy lub mokry. Przeziębienie rzadko powoduje gorączkę. Charakterystyczne jest także to, że objawy pojawiają się stopniowo i z czasem narastają.

Grypa to choroba zakaźna górnych dróg oddechowych o ostrym przebiegu. Wywołują ją ortomyksowirusy. Zarażamy się nimi drogą kropelkową lub przez kontakt z przedmiotami, na których osiadła wydzielina chorego, jeśli zapominamy o myciu rąk, a dotykamy twarzy, nosa lub oczu.
Grypa zazwyczaj rozpoczyna się wysoką gorączką, której towarzyszą dreszcze, zapalenie spojówek, krwawienia z nosa, silne bóle głowy, mięśni oraz stawów, uczucie rozbicia i osłabienie. Temperatura ciała zaczyna się obniżać między trzecim a piątym dniem choroby, czemu towarzyszy obfite pocenie się. Jeśli gorączka nie zmniejsza się pomimo stosowania leków przeciwgorączkowych, może to świadczyć o rozwijającym się wirusowym zapaleniu płuc, a jeśli jej spadkowi towarzyszy nagłe pogorszenie stanu chorego, najczęściej jest to symptomem bakteryjnego zapalenia płuc, będącego powikłaniem grypy. W takich przypadkach konieczna jest natychmiastowa pomoc lekarska. Kolejnym charakterystycznym objawem grypy jest kaszel, zazwyczaj suchy i męczący, który z czasem przechodzi w mokry, połączony z odkrztuszaniem śluzowej wydzieliny. Jeśli zmienia się ona w ropną, świadczy to o powikłaniu w postaci zakażenia bakteryjnego. Ponieważ wirusy grypy szybko przedostają się z gardła do kolejnych odcinków dróg oddechowych, u chorych nie występuje kichanie, a katar i ból gardła pojawiają się bardzo rzadko – pozwala to odróżnić grypę od przeziębienia. Częstymi objawami grypy u dzieci są: senność, biegunka i bóle brzucha towarzyszące narastaniu gorączki.

COVID-19 wywołuje koronawirus SARS-CoV-2, którym zarażamy się drogą kropelkową i – podobnie jak w przypadku grypy – przez kontakt z przedmiotami, na których znajdują się patogeny. W wielu przypadkach choroba u dzieci ma przebieg bezobjawowy lub bardzo łagodny. Jak ją odróżnić od przeziębienia i grypy? Pierwsze objawy COVID-19 to wysoka (nawet do 40 st. C.) gorączka i suchy, męczący, napadowy kaszel. Silny kaszel może pobudzić ośrodek wymiotny w mózgu i doprowadzić do torsji. Kaszlowi towarzyszy często duszność i płytki oddech, świadczące o obniżeniu się saturacji, czyli ilości tlenu we krwi. U dzieci objawiać się to może oddychaniem przez uchylone usta, zasinieniem warg i płytek paznokci. W przebiegu COVID-19 mogą pojawić się także bóle głowy i mięśni oraz zmęczenie. Charakterystyczny jest brak kichania, sporadycznie notuje się katar i uczucie zatkanego nosa. Należy jednak pamiętać, że ostatecznego rozpoznania może dokonać jedynie lekarz. Jeśli u dziecka występują niepokojące objawy, nie wolno zwlekać z wizytą lub umówieniem się na teleporadę u pediatry

Fot. Myriams-Fotos

eprasa.pl 46109dc6c1

koncentracji czy bóle głowy, powinny skłonić rodzica do zgłoszenia się z dzieckiem do lekarza[4]. Jeśli rodzice zauważą zaś u swojej pociechy osłabienie, zmianę zachowania (nadmierna nerwowość, wybuchy gniewu), mniejszy apetyt, problemy ze snem i koncentracją, mogą je słusznie powiązać z **niedoborem witaminy D**. Czasami jedynym symptomem braku tej cennej witaminy w organizmie jest obniżenie się odporności na infekcje i ciężki ich przebieg. Witamina D pełni bowiem ważną funkcję nie tylko w budowie kości i wchłanianiu potrzebnego im wapnia i fosforu, lecz również w kształtowaniu odporności. Stymuluje ona dojrzewanie białych krwinek, zmniejsza stany zapalne i reguluje aktywność limfocytów T oraz wytwarzających przeciwciała limfocytów B. Organizm potrafi ją syntezować, jednak potrzebuje do tego słońca. Aby pokryć dzienne zapotrzebowanie na witaminę D latem, dzieci powinny przebywać na słońcu około 15 minut dziennie, w ubraniu z krótkimi rękawkami i zakrywającym nóżki maksymalnie do kolan. Zimą maluchy powinny otrzymywać witaminę D w postaci suplementów[5].

Jak poprawić odporność?

Układ odpornościowy nigdy nie odpoczywa, niestrudzenie stoi na straży naszego zdrowia i gotów jest reagować na zagrożenie natychmiast, gdy się ono pojawia. U dzieci, które w szkole czy przedszkolu są narażone na kontakt z o wiele większą liczbą patogenów niż my, dorośli, pracuje ze zdwojoną mocą. Aby mógł zatem utrzymać stan gotowości i skutecznie chronić nasze pociechy, potrzebuje wsparcia. Jak możemy poprawić odporność dzieci?

Zadbaj o spokojny sen dziecka, ponieważ intensywnie pracujący w ciągu dnia mózg ma dopiero w nocy czas na odpoczynek i regenerację neuronów, połączoną z usunięciem z nich toksyn. Jest to ważne, gdyż układ nerwowy zawiaduje wieloma reakcjami obronnymi organizmu. Rozregulowanie rytmu dobowego maluszka może zatem w krótkim czasie doprowadzić do obniżenia odporności wskutek zaburzenia wydzielania przez białe krwinki cytokin i osłabienia pamięci immunologicznej. Podczas snu obniża się także poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Jego nadmiar w organizmie prowadzi w dłuższej perspektywie do obniżenia odporności. Choć często wydaje się nam, że szczęśliwe dzieciństwo pozbawione jest stresu, powinniśmy pamiętać, że dla organizmu dziecka stresorami, poza negatywnymi emocjami, są także takie czynniki jak pozostawienie pod opieką obcych osób, przebywanie w nowej grupie rówieśników, zimno lub przegrzanie, głód, tęsknota za rodzicem czy pełna ekspresji zabawa z rówieśnikami. Dziecko w wieku 1–2 lat powinno spać, łącznie z drzemkami w ciągu dnia, 11–14 godzin na dobę; przedszkolak – od 10 do 13 godzin na dobę, a uczeń podstawówki – od 9 do 12 godzin na dobę.

Hartuj malucha przez cały rok, czyli przyzwyczajaj go do zimna i zmian temperatury, ponieważ uczy to organizm radzenia sobie w zmiennych warunkach środowiska i dostosowywania się do sytuacji, a także zwiększa odporność na infekcje. Dziecko należy jednak hartować stopniowo, pozwalając mu chodzić boso po chłodnej podłodze zimą i po trawie czy piasku latem, wietrząc mieszkanie nawet w chłodne dni, wychodząc z nim na spacery niezależnie od pogody i pozwalając na zabawę na świeżym powietrzu. Warto przy tym pamiętać, że nie wolno maluchów przegrzewać – na spacer wystarczy jedna cienka warstwa ubrania więcej niż u dorosłego, a idealną temperaturą do zasypiania wieczorem jest 18–20 st. C. Co ważne, dzieci mogą też pić chłodne napoje.

Jesienią i zimą podawaj dziecku witaminę D. Dostarczają jej ryby, jaja i przetwory mleczne. Problem z niedoborami pojawia się jesienią, wraz ze skracającym się dniem i chłodem, który zmusza nas do cieplejszego ubierania się (w konsekwencji nie wystawiamy skóry na słońce). W tym okresie sama dieta nie wystarczy. Dlatego od października do marca pediatrzy zalecają suplementowanie dzieci witaminą D. Maluchy w wieku 1–10 lat powinny otrzymywać 600–1000 IU dziennie, a starsze, w wieku 11–18 lat, 800–2000 IU. Dokładną dawkę warto ustalić z lekarzem pediatrą.

Wypróbuj *colostrum*, czyli pierwszy pokarm (siarę) klaczy, kozy lub krowy. Zawiera ona bowiem immunoglobuliny, czyli przeciwciała, które osiadają na błonach śluzowych i są

Sok z malin działa przeciwzapalnie i napotnie, a jeżówka purpurowa pobudza cytokiny do zwalczania wirusów i bakterii

Fot. silviarita

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Przegrzewanie maluszka nie jest wskazane również dlatego, że grozi zmniejszeniem jego odporności

od razu gotowe do stawiania czoła patogenom. Ponadto wraz z *colostrum* dostarczamy dziecku niezbędne witaminy, mikroelementy i białka wspierające pracę układu odpornościowego. Dzięki temu nie tylko zwiększa się odporność, ale także skraca się czas trwania infekcji i dziecko przechodzi je łagodniej.

Pamiętaj o składnikach mineralnych, ponieważ niektóre z nich, takie jak cynk i selen, podnoszą odporność. Selenu potrzebują przede wszystkim limfocyty T, odpowiedzialne za rozpoznawanie zagrożenia i wyzwalanie licznych reakcji immunologicznych. Pierwiastek ten znajduje się w mięsie, podrobach, kaszach, pełnoziarnistym pieczywie, jajach, rybach i orzechach brazylijskich. Z kolei cynk przyspiesza dojrzewanie białych krwinek i jest niezbędny do ich sprawnego działania. Doskonałym jego źródłem są owoce morza, mięso, kasze i fasola. Niestety dzieci nie zawsze mogą jeść produkty bogate w selen i cynk. W takim przypadku pomocne okażą się suplementy diety, dostarczające tych cennych pierwiastków[6,7].

Poznaj moc ziół, które stosowały nasze babcie: **korzeń pelargonii afrykańskiej** działa immunostymulująco i zwalcza bakterie oraz wirusy odpowiedzialne za choroby układu oddechowego, uniemożliwiając im przylegania do błon śluzowych i hamując ich rozrost; **czarny bez** pobudza aktywność białych krwinek i niszczy chorobotwórcze wirusy oraz bakterie; **sok z malin i kwiat lipy** działają przeciwzapalnie i napotnie, a tym samym skracają czas trwania infekcji i pomagają w zwalczaniu gorączki; **perełkowiec japoński** dzięki zawartości rutyny, działającej przeciwzapalnie, zmniejsza obrzęk błon śluzowych, zwalcza wirusy i uszczelnia naczynia krwionośne, wzmacnia pierwszą, nieswoistą linię obrony przed patogenami; **sok z dzikiej róży** jest źródłem witaminy C, usprawniającej migrację białych krwinek do miejsca wniknięcia patogenu, dzięki czemu organizm może skutecznie zwalczać infekcje w początkowym stadium; **rumianek** wzmacnia odporność, działa przeciwzapalnie i uspokajająco, co pomaga maluchom wyciszyć się przed snem; **jeżówka purpurowa** pobudza limfocyty i wytwarzanie cytokin zwalczających wirusy i bakterie, działa przeciwzapalnie oraz skraca czas trwania infekcji[8].

Zaufaj grzybom, takim jak lakownica lśniąca, zwana reishi, czy boczniak ostrygowaty, z których pozyskuje się beta-D-glukan, substancję zwiększającą aktywność limfocytów odpowiedzialnych za szybkie rozpoznanie patogenu i regulowanie przebiegu odpowiedzi immunologicznej[9].

Sięgnij po propolis, czyli kit pszczeli, który działa bakteriobójczo i wirusobójczo, łagodzi stany zapalne górnych dróg oddechowych i stymuluje układ odpornościowy. Jest on także doskonałym źródłem witamin A, C i E, które zwalczają osłabiające odporność i upośledzające działanie białych krwinek wolne rodniki tlenowe[10].

Zadbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu dziecka, ponieważ błony śluzowe, nasza pierwsza linia obrony przed infekcjami, są wrażliwe na odwodnienie. Przesuszone nie mogą spełniać swojej funkcji, wyzwalać odruchu kaszlu czy kichania i wytwarzać ochronnego śluzu, co ułatwia patogenom inwazję. Dzieci powinny pić 100 ml wody na każdy kilogram masy ciała dziennie[6].

Uwaga! Zanim podamy dziecku preparaty ziołowe, witaminowo-mineralne, propolis lub wyciągi z grzybów, należy skonsultować się z lekarzem pediatrą i ściśle przestrzegać zaleceń producentów. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4707740/
2. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/20469047.2018.1479055?journalCode=ypch20
3. https://www.webmd.com/children/adenoiditis#1
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805592/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960685/
6. https://health.clevelandclinic.org/how-to-boost-your-kids-immunity-heading-into-the-new--school-year/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723551/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7532351/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17895634/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893770/
11. https://szczepienia.pzh.gov.pl/faq/jakie-sa-objawy-przeziebienia-grypy-i-covid-19/

Fot. henleydesignstudio

eprasa.pl 46109dc6c1

Każdy z nas przynajmniej raz w życiu doświadczył niegroźnego zatrucia pokarmowego, czy to po zjedzeniu potraw zbyt długo pozostających poza lodówką, czy po spożyciu niedopieczonego mięsa w restauracji – intensywne objawy, takie jak mdłości, ból brzucha, biegunka, a czasem wymioty są bardzo charakterystyczne.

Jak zapobiegać zatruciom pokarmowym?

JAMISON STARBUCK, NATUROPATKA

Niekiedy docierają do nas wiadomości o jakimś ognisku szczególnie zjadliwego zatrucia pokarmowego, obejmującym dużą liczbę osób. Na przykład kilka lat temu w Meksyku ponad 200 osób zachorowało (a jedna zmarła) po zjedzeniu owoców papai. Choć nie można przewidzieć, czy i skąd nadejdzie ewentualne zagrożenie zatruciem pokarmowym, można podjąć pewne kroki, by ochronić się przed tą nieprzyjemną dolegliwością. I nie chodzi jedynie o sprawdzanie terminów ważności kupowanych produktów spożywczych i dokładne monitorowanie przydatności do spożycia żywności przechowywanej w domu.

Wzmocnij prozdrowotne bakterie w jelitach – obfite występowanie w przewodzie pokarmowym niektórych bakterii, takich jak probiotyczne *acidophilus* i *bifidus,* jest niezbędne do zachowania zdrowia. Badania wykazują, że osoby z dużą liczbę pożytecznych bakterii są mniej podatne na zatrucia pokarmowe niż osoby z niewystarczającą ilością tych bakterii. Jeśli prozdrowotnych bakterii jest w układzie trawiennym dużo, szkodliwe mają ograniczoną możliwość namnażania się. Dobroczynne bakterie występują w takich produktach jak jogurt, kefir i kiszona kapusta. Pamiętajmy, by jeść takie produkty kilka razy w tygodniu. Potrzebujemy probiotyków jeszcze bardziej, jeśli niedawno przeszliśmy antybiotykoterapię. W takim przypadku przydatne są suplementy diety zawierające bakterie *acidophilus* i *bifidus** (dawkowanie: 5–10 miliardów jednostek dziennie). Również wtedy, gdy podróżujemy, jesteśmy bardziej narażeni na zatrucie pokarmowe, ponieważ częściej korzystamy z restauracji i publicznych toalet, ponadto źródłem zakażenia może być także woda. Najlepiej więc zacząć suplementację probiotykami na tydzień przed wyjazdem i prowadzić ją podczas podróży i przez tydzień po powrocie.

Unikaj leków blokujących wydzielanie kwasu żołądkowego, takich jak omeprazol i ezomeprazol, które często są stosowane na zgagę. Kwas żołądkowy jest bowiem niezbędny do unicestwienia szkodliwych bakterii trafiających do przewodu pokarmowego wraz z pożywieniem (dobroczynne bakterie mają się bardzo dobrze w kwaśnym środowisku). Jeśli masz zgagę, rozważ wizytę u naturopaty, by porozmawiać o niefarmakologicznych sposobach leczenia, takich jak stosowanie lukrecji o obniżonej zawartości glicyryzyny, które mogą łagodzić objawy. W zmniejszeniu zgagi często pomaga ograniczenie spożycia serów, mięsa, tłustych potraw i alkoholu. Dobrym pomysłem jest też przebadanie się pod kątem alergii pokarmowych, ponieważ przyczyniają się one do niestrawności.

Przyjmuj krople na trawienie – są one przygotowane na bazie takich roślin jak goryczka, anyż i imbir, dzięki czemu stymulują wytwarzanie enzymów trawiennych i chronią jelita przed szkodliwymi bakteriami. Typowa dawka to pięć kropli przed jedzeniem, ale należy stosować się do zaleceń podanych na opakowaniu.

Pamiętaj o higienie – produkty spożywcze dokładnie myj wodą, a półki w lodówce, nawet jeśli wydają się czyste, przynajmniej dwa razy w miesiącu wodą z mydłem.

Rozmrażaj mięso w lodówce, nie na blacie kuchennym, szybko zamrażaj resztki, a ponadto gotuj mięso, ryby i inne produkty, aż uzyskają odpowiednią temperaturę wewnętrzną – dopiero wtedy są gotowe do spożycia (według Instytutu Żywności i Żywienia takie potrawy jak zupy i gulasze trzeba doprowadzić do wrzenia, aby upewnić się, że ich składniki osiągnęły temperaturę 70 st. C – pomocny może się okazać specjalny termometr – *przyp. red.*).

*Poinformuj lekarza o wszystkich przyjmowanych suplementach. Jeśli masz osłabiony układ odpornościowy lub cierpisz na poważną chorobę, nie stosuj probiotyków.

Jamison Starbuck, naturopatka, pracuje w poradni rodzinnej w Missoula (Montana); była prezeską Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarzy Naturopatów i współredaktorką popularnego w USA poradnika „The Alternative Advisor: The Complete Guide to Natural Therapies and Alternative Treatments; DrJamisonStarbuck.com.

Fot. 4174332

eprasa.pl 46109dc6c1

Poddawanie się wszelkim możliwym badaniom przesiewowym wydaje się świetnym pomysłem, przecież wykrywają one choroby we wczesnym stadium i pomagają żyć dłużej, nieprawdaż? Otóż nie zawsze...

Czy to badanie jest rzeczywiście potrzebne?

Dlaczego nadmiar badań może przynosić więcej szkód niż korzyści

LEK. MED. DENNIS GOTTFRIED, ADIUNKT NA UNIVERSITY OF CONNECTICUT SCHOOL OF MEDICINE W FARMINGTON

Osoby chore oczywiście potrzebują opieki medycznej i odpowiednich badań, podobnie jak osoby obciążone wysokim ryzykiem pewnych chorób. Jeśli na przykład ktoś z twojej rodziny miał czerniaka, uważam, że coroczne badanie skóry to mądra strategia. Wiele analiz wykonywanych co roku przez miliony zdrowych osób nie przynosi jednak żadnych ewidentnych korzyści. Dlaczego więc lekarze zlecają niepotrzebne badania? W 2014 r. przeprowadzono wśród lekarzy ankietę, w której ponad połowa z nich przyznała, że zleca badania, by chronić się przed pozwami o zaniedbanie; 36% stwierdziło, że zleca te badania „na wszelki wypadek", a 28% – że kieruje na nie pacjentów pod wpływem ich nalegań.

Moja rada Przed poddaniem się badaniu medycznemu spytajcie lekarza, dlaczego je zleca i co zrobi z jego wynikiem. Czy badanie ujawni problem, który wymaga rozwiązania? Czy istnieje prawdopodobieństwo, że potwierdzenie, iż masz malutki guzek tarczycy, wydłuży ci życie? Jeśli odpowiedź brzmi nie, badanie może być niepotrzebne. Co gorsza, niewykluczone, że jego przeprowadzenie wiąże się z niepotrzebnym ryzykiem. Oto popularne badania, których możesz nie potrzebować...

Kolonoskopia w późnym wieku

Na ogół zaleca się przeprowadzanie kolonoskopii co dziesięć lat, począwszy od pięćdziesiątki. Korzyść wydaje się oczywista. Kolonoskopia pozwala wykryć nowotwory we wczesnym stadium i usunąć zmiany przednowotworowe. Ogólnie badanie to zmniejsza ryzyko śmierci z powodu nowotworu jelita grubego o 40%.

Wyjątek U osób w wieku 75 lat i starszych zagrożenia związane z przeprowadzeniem kolonoskopii zwykle przeważają nad korzyściami. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Harvarda przeanalizowano dane ponad 1,3 mln pacjentów w wieku 70–79 lat, objętych systemem Medicare (program ubezpieczeń społecznych administrowany przez rząd Stanów Zjednoczonych – *przyp. red.*). Naukowcy stwierdzili, że kolonoskopia nieznacznie zredukowała współczynnik śmierci z powodu nowotworu wyłącznie wśród osób poniżej 75. roku życia.

Dlaczego? U 30–50% Amerykanów rozwijają się polipy w jelicie grubym, ale większość z nich nigdy nie przekształci się w nowotwór złośliwy, zwłaszcza u osób starszych – proces ten wymaga czasu. Jeśli zdiagnozowano je u pacjenta w wieku 75 lat lub starszego, istnieje znikome prawdopodobieństwo, że będzie on żył tak długo, by polipy zdążyły ulec zezłośliwieniu.

Rutynowa kolonoskopia, choć ogólnie bezpieczna, nie jest pozbawiona ryzyka. Może dojść do krwawienia i perforacji, a w rzadkich przypadkach, w wyniku powikłań po badaniu, nawet do zgonu. Ponadto badanie to jest drogie, a przygotowania do niego bywają bardzo nieprzyjemne (w Polsce kolonoskopię wykonuje się w ramach NFZ – *przyp. red.*).

Moja rada Rób kolonoskopię co 10 lat, począwszy od 50. roku życia (lub zgodnie z zaleceniami lekarza), ale jeśli badanie nie wykryje poważnych zmian, w wieku 75 lat możesz już z niego zrezygnować.

Badania skóry

Wczesne wykrycie i usunięcie czerniaka jest bardzo ważne, dlatego miliony Amerykanów proszą dermatologów o przeprowadzenie badania skóry. Co roku diagnozuje się ponad 80 tys. przypadków tego nowotworu i niemal 10 tys. osób umiera z jego powodu. Jednak tylko 1% wszystkich nowotworów skóry to czerniaki – najczęściej występuje rak podstawnokomórkowy i kolczystokomórkowy, które rozwijają się powoli i stanowią niewielkie zagrożenie dla naszego życia. Amerykańska Preventive Services Task Force (USPSTF), niezależna

Fot. DarkoStojanovic

eprasa.pl 46109dc6c1

grupa krajowych ekspertów wydająca na podstawie dowodów naukowych zalecenia odnośnie do badań i innych usług medycznych, stoi na stanowisku, że brakuje podstaw, by rekomendować dermatologiczne badania przesiewowe w kierunku czerniaka lub by do nich zniechęcać. Według ekspertów do minusów tych badań należy nadmierne diagnozowanie (wykrywanie chorób, które raczej nigdy nie staną się zagrożeniem) i możliwość oszpecenia wskutek niepotrzebnych biopsji. Należy pamiętać także o kosztach procedur i wizyt u dermatologa. USPSTF nie wypowiedziała się na temat badań

przesiewowych w kierunku raka podstawnokomórkowego i kolczystokomórkowego, ze względu na ich stosunkowo niewielkie znaczenie medyczne.

Moja rada Coroczne badanie skóry przez dermatologa nie zawsze jest sensowne, zwłaszcza gdy chodzi o osoby, które nie mają czerniaka w wywiadzie rodzinnym i których układ odpornościowy nie jest poważnie osłabiony, na przykład w wyniku zakażenia wirusem HIV. Jednak trzeba koniecznie odwiedzić dermatologa, jeśli zauważamy pieprzyk, narośl czy „plamkę", która spełnia kryteria ABCDE: asymetryczność; brzegi nierówne; czerwony, czarny, niejednolity kolor (często z odcieniem brązu); duży rozmiar (średnica narośli na skórze powyżej 6 mm) i ewolucja, czyli zmiany w zakresie wielkości, kształtu i barwy znamienia, a także inne objawy, takie jak krwawienie czy swędzenie, które najczęściej występują przy czerniaku.

Badanie PSA (antygenu sterczowego)

Zanim powstało to badanie, czyli do lat 90. ubiegłego wieku, nowotwór prostaty diagnozowano w Stanach Zjednoczonych u około 70 tys. mężczyzn. Wkrótce po opracowaniu testu PSA wykrywalność tej choroby zwiększyła się o ponad 90 tys. przypadków rocznie, a jednocześnie zmniejszyła się liczba mężczyzn umierających z powodu raka prostaty. Czy był to skutek przeprowadzania testów PSA? Zdaniem wielu ekspertów zmniejszenie śmiertelności wynika w tym przypadku ze skuteczniejszego leczenia nowotworów prostaty w zaawansowanym stadium tego schorzenia, a nie z wczesnego diagnozowania.

Znakomita większość nowotworów wykrywanych w rutynowych badaniach PSA jest indolentna, co oznacza, że rozwijają się one tak wolno, iż jest mało prawdopodobne, by zagroziły zdrowiu pacjenta. Można powiedzieć, że nowotwór prostaty to typowa przypadłość starzejących się mężczyzn. Ze statystyk wynika, że rozwija się on u około 60% mężczyzn, zanim ukończą 80 lat, ale większość z nich o tym nie wie i nie odczuwa żadnych dolegliwości, a umiera z zupełnie innej przyczyny. Wczesne wykrywanie tego nowotworu nie ma znaczenia, a niekiedy wyrządza nawet szkodę. Skutkiem badań przesiewowych PSA może być rozpoczęcie terapii, która nie jest wolna od zagrożeń. Na przykład mężczyźni z podwyższonym poziomem PSA są nierzadko poddawani biopsji, która wiąże się z ryzykiem krwawienia i infekcji. Niekiedy przechodzą też radioterapię, mogącą powodować zmęczenie i częste oddawanie moczu, lub leczenie operacyjne, będące w niektórych przypadkach przyczyną nietrzymaniem moczu i impotencji, a nawet śmierci. Ponadto po otrzymaniu wiadomości o podwyższonym poziomie PSA mężczyźni muszą żyć z przytłaczającą świadomością, że rozwinął się u nich nowotwór – chociaż w większości przypadków nie stanowi on zagrożenia dla życia, nie mogą mieć pewności, że są bezpieczni.

USPSTF zaleca, by mężczyźni w wieku 55–69 lat omówili korzyści i zagrożenia związane z badaniem przesiewowym PSA ze swoim lekarzem, co umożliwi im podjęcie najlepszej dla siebie decyzji, opartej na wyznawanych wartościach i osobistych preferencjach. Eksperci podkreślają, że w przypadku mężczyzn siedemdziesięcioletnich i starszych zagrożenia związane z rutynowymi badaniami przeważają nad prawdopodobnymi korzyściami, więc seniorzy po przekroczeniu tej granicy wieku nie powinni być poddawani testowi PSA. USPSTF nie odnosi się do badań PSA u mężczyzn, którzy nie mają jeszcze 55 lat, ale American Cancer Society zaleca, by panowie z grupy średniego ryzyka, jeśli chodzi o rozwój raka prostaty, skonsultowali się z lekarzem w sprawie badania przesiewowego tuż po ukończeniu 50 lat, a należący do grupy wysokiego ryzyka – nawet w wieku 45 lat. American Urological Association rekomenduje zaś, by mężczyźni, którzy są w dużym stopniu zagrożeni rozwojem nowotworu prostaty, rozmawiali z lekarzem o badaniu PSA przed ukończeniem 55 lat, a jeśli dotyczy ich przeciętne ryzyko – między 55. a 69. rokiem życia. Po siedemdziesiątce warto zainteresować się badaniem PSA, jeśli spodziewana długość życia wynosi przynajmniej 10 lat.

Wniosek Mężczyźni powinni omawiać wszystkie aspekty badań PSA ze swoim lekarzem.

Badania przesiewowe tarczycy

Technologia ultrasonografii ułatwiła wykrywanie i ocenę zmian przerostowych w gruczole tarczycy,

Dennis Gottfried, lekarz medycyny, adiunkt na University of Connecticut School of Medicine w Farmington i internista prowadzący prywatną praktykę w Torrington, Connecticut; jest autorem poczytnej książki „Too Much Medicine: A Doctor's Prescription for Better and More Affordable Health Care"

eprasa.pl 46109dc6c1

co spowodowało trzykrotny wzrost liczby diagnozowanych nowotworów tarczycy, ale nie wpłynęło na zmniejszenie śmiertelności z powodu tej choroby. W podsumowaniu badania, którego wyniki opublikowano w czasopiśmie JAMA, sformułowano wniosek, że ewidentny wzrost liczby nowotworów tarczycy wynika głównie z ulepszonych możliwości diagnostycznych. Około 87% analizowanych nowotworów miało wielkość najwyżej 2 cm, a ich występowanie wiązało się z niewielkim prawdopodobieństwem, że kiedykolwiek będą stanowiły zagrożenie dla życia. A jednak pacjentów poddawano leczeniu operacyjnemu, obarczonemu ryzykiem krwawienia, paraliżu strun głosowych i powstania blizn. W dodatku musieli oni radzić sobie również z psychiczną traumą, świadomością, że mają raka. Standardowym leczeniem w przypadku niektórych nowotworów tarczycy jest radioterapia, która może powodować efekty uboczne.

Moja rada Nie poddawaj się rutynowym badaniom przesiewowym w kierunku nowotworu tarczycy. Jeśli jednak masz na szyi guzek lub narośl, zauważasz zmiany w swoim głosie lub w twojej rodzinie był przypadek raka rdzeniastego tarczycy, warto wykonać USG tego narządu.
Pamiętaj! W odpowiednim wieku i we właściwych odstępach czasu badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i cytologia, są konieczne. Nie zapomnij także o wykonywaniu co pięć lat badania określającego poziom cholesterolu we krwi, a co roku – oceniającego ciśnienie krwi, Ważne są ponadto regularne badania dentystyczne i okulistyczne.

Jeśli chodzi o napoje dobre dla zdrowia, najlepszą prasę mają czerwone wino i zielona herbata. Ale zawodnikiem prawdziwie ciężkiej wagi na amerykańskim ringu zdrowych napojów jest kawa.

Kawa – superzdrowy napój

Musisz tylko użyć właściwych ziaren

LEK. MED. BOB ARNOT, BYŁY GŁÓWNY KORESPONDENT MEDYCZNY I ZAGRANICZNY NBC I CBS

Setki badań naukowych wykazują, że codzienne picie kawy może zmniejszyć ryzyko wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych, takich jak zawał serca, udar, cukrzyca, otyłość, nowotwór, choroba Alzheimera i choroba Parkinsona, a być może nawet depresja.
Nowe dowody naukowe Z trwającego 16 lat badania, którego wyniki opublikowano w „Annals of Internal Medicine", wynika, że te spośród pół miliona objętych nim osób, które piły codziennie przynajmniej trzy filiżanki kawy, były w mniejszym stopniu narażone na przedwczesną śmierć z jakiejkolwiek przyczyny (kobiety o 7%, a mężczyźni o 12%).
Moja historia Poznawszy tak imponujące dowody naukowe na temat prozdrowotnego wpływu kawy na organizm, odbyłem podróż po naszym globie, by odnaleźć jej najzdrowsze i najpyszniejsze odmiany. Co odkryłem?

Najlepsze ziarna

Co sprawia, że kawa jest tak zdrowa? Bez wątpienia obfituje ona w antyoksydanty znane jako polifenole. Ale największa prozdrowotna siła kawy leży w szczególnym polifenolu, zwanym kwasem chlorogenowym (ang. chlorogenic acid – CGA), który jest wyjątkowo skuteczny w tłumieniu „pożaru" wywołanego stanem zapalnym i hamowaniu w organizmie szkodliwych procesów utleniania. Kluczową kwestią jest to, że niektóre ziarna kawy są bogatszym źródłem CGA niż inne. Na przykład ziarna o największej zawartości CGA pochodzą z kawowców rosnących na dużych wysokościach i blisko równika, w takich krajach jak Kenia, Etiopia, Kolumbia i część Brazylii, gdzie warunki środowiskowe stymulują wytwarzanie tych związków jako ochrony dla tkanek ziaren, co pośrednio chroni też nasze komórki.
Moja rada Zawsze wybieraj gatunki kawy o dużej zawartości CGA (spośród dwóch najpopularniejszych, arabiki i robusty, ta druga, o bladozielonych ziarnach, daje napar o ostrym, gorzkawym smaku, a jej silniejszemu aromatowi towarzyszy większa zawartość kofeiny i kwasu chlorogenowego – *przyp. red.*). Co ważne, rzemieślnicze, ręcznie palone kawy mają o 50% więcej CGA niż te, które możemy nabyć w sklepie spożywczym (*zob. ramka*).
Uwaga! Mimo że kawy z kofeiną zawierają o 25% więcej CGA niż ich wersje bezkofeinowe, kawa bezkofeinowa jest również bogatym źródłem tych ważnych polifenoli. Większość kaw smakowych nie jest wytwarzana z ziaren wysokiej jakości, bogatych w kwas chlorogenowy, ponieważ dodatki konkurowałyby z jego wyrazistym, gorzkim smakiem.

Fot.bevlea

eprasa.pl 46109dc6c1

Najlepszy sposób palenia

Kawosze często preferują mocny smak naparów z ciemno palonych ziaren, ale może to być błąd, jeśli chodzi o korzyści zdrowotne. A to dlatego, że bardzo wysoka temperatura używana do palenia tych ziaren niszczy polifenole (w tym CGA) i może przyczyniać się do powstawania substancji toksycznych, takich jak akrylamid, rakotwórczy związek chemiczny występujący również we frytkach i czipsach ziemniaczanych.

Bonus Kawa przygotowana z lekko i średnio palonych ziaren, zachowujących CGA i inne polifenole, jest dostatecznie pyszna, by można było się obejść bez takich tuczących dodatków jak śmietanka i cukier, które zmniejszają korzystne oddziaływanie tego napoju na organizm.

Moja rada Zapomnij o ziarnach ciemno palonych i zamiast nich wybieraj lekko palone. Prozdrowotnym wyborem, ale dopiero drugim w kolejności, jest także picie kawy przygotowanej z ziaren średnio palonych.

Najlepszy sposób mielenia

Jeśli szukasz najzdrowszej kawy, sięgnij po świeżo mieloną. Kawa mielona na długo przed tym, zanim zostanie spożyta, traci swoje najdelikatniejsze smaki – i zwykle brakuje w niej CGA. Wybór młynków do kawy jest niezwykle szeroki. Osobiście polecam młynek z żarnami – dwiema obrotowymi powierzchniami ściernymi w kształcie stożków. Ten typ młynka jest lepszy od młynków z metalowymi ostrzami, ponieważ mieli ziarna równomiernie, co poprawia smak kawy.

Moja rada By jak najlepiej poznać smak jakiejś kawy, zacznij od bardzo drobnego mielenia i stopniowo przechodź do grubszego. Jeśli kawa jest zmielona zbyt drobno, może być gorzka. Średnio zmielone ziarna dają pyszną kawę i nadal zawierają mnóstwo polifenoli.

Najlepszy sposób parzenia

Techniki parzenia kawy dzielą się na dwie kategorie – przelewową i immersyjną. Przy parzeniu przelewowym umieszczamy zmieloną kawę w filtrze i przepuszczamy przez nią strumień wody, a kawa spływa do zbiornika znajdującego się poniżej. Przy parzeniu immersyjnym zmielona kawa jest zupełnie zanurzona w wodzie (w Polsce upowszechnił się podział na trzy podstawowe rodzaje ekspresów do kawy: przelewowe, kolbowe (ciśnieniowe) i kombinowane; popularne są również kawiarki; **ekspres przelewowy** służy do przygotowania czarnej kawy w sposób przedstawiony wyżej; **ekspres ciśnieniowy** ma zbiornik na wodę oraz charakterystyczną kolbę z rączką, w której umieszcza się zmieloną kawę lub zawierające ją okrągłe pojemniczki; parzenie odbywa się pod ciśnieniem, a kawa spływa do filiżanki bezpośrednio z otworów znajdujących się w kolbie – ten rodzaj ekspresu umożliwia też spienienie mleka do kawy; **ekspres kombinowany** łączy funkcje ekspresu przelewowego i kolbowego – z jednej strony znajduje się pojemnik z filtrem i dzbanek, z drugiej zaś kolba; **kawiarka** może być elektryczna lub tradycyjna, do stosowania na kuchence gazowej, elektrycznej czy indukcyjnej, a służy do przygotowania espresso, czyli niewielkiej ilości mocnej kawy – do dolnego zbiorniczka wlewa się wodę, która po zagotowaniu w postaci pary przechodzi przez sito wypełnione zmieloną kawą, a wtedy napój wylewa się specjalnym otworem do górnego pojemniczka; **warto też wspomnieć o ekspresie automatycznym**, z wbudowanym młynkiem do kawy, dzięki któremu jest ona mielona tuż przed zaparzeniem – dozuje on też ilość ziaren w zależności od wybranej przez nas mocy napoju – *przyp. red.*).

WSKAZÓWKA OD DR. ARNOTA

Wybieraj kawy bogate w polifenole

Do kaw, których ziarna cechuje wyjątkowo duża zawartość polifenoli, pochodzących z palarni rzemieślniczych, należą:

- Cachajinas Guatemala Huehuetenango, Rwanda Gisuma (Barrington Coffee Roasting Company, BarringtonCoffee.com)
- Mexico Chiapas, Etiopia Sidama Ardi (Brio Coffeeworks; BrioCoffeeworks.com)
- Daktari Nyeri Gathugu (Dr Danger Coffee; DrDangerCoffee.com)
- Kenya – w kapsułkach, Organic Ethiopia Yirgacheffe – w kapsułkach (Green Mountain Coffee; GreenMountainCoffee.com)

Dr Bob Arnot jest założycielem marki Dr Danger Coffee. Część przychodów ze sprzedaży tego produktu jest przekazywana na pomoc humanitarną w Kenii

A może bez kofeiny?

Badania wykazują, że kawa oddziałuje na organizm najkorzystniej wtedy, gdy pije się ją w ilości nie większej niż trzy do pięciu filiżanek dziennie. Wiele osób ze względów genetycznych powoli metabolizuje kofeinę. Prawdopodobnie należysz do nich, jeśli już po dwóch filiżankach kawy serce ci przyspiesza, łatwiej się irytujesz lub masz problemy ze snem. W takim wypadku sięgaj po kawy bezkofeinowe o wysokiej zawartości polifenoli

Fot. eliasfalla

Bob Arnot, lekarz medycyny, internista, były główny korespondent medyczny NBC i CBS, autor 12 książek na temat żywienia i zdrowia, gospodarz reality show „Dr Danger"; jego najnowsza książka „The Coffee Lover's Diet: Change Your Coffee, Change Your Life", cieszy się ogromną popularnością w USA

eprasa.pl 46109dc6c1

Jeśli zbliżasz się do wieku okołomenopauzalnego albo jesteś po menopauzie, dobrze znasz takie uciążliwości, jak uderzenia gorąca i nocne poty. I masz świadomość, że wzrasta u ciebie ryzyko poważnych schorzeń, w tym osteoporozy czy choroby serca. Ale jest coś, co mogło umknąć twojej uwadze.

Menopauza: nieprzewidziane zagrożenia dla zdrowia i coś jeszcze...

LEK. MED. JOANN PINKERTON, CERTYFIKOWANA SPECJALISTKA W ZAKRESIE TERAPII MENOPAUZY

Chodzi o to, że wahania poziomu hormonów mogą odpowiadać za kilka mniej oczywistych zjawisk będących efektem menopauzy i postmenopauzy, które wpływają na życie i zdrowie kobiety. Należą do nich różne zmiany emocjonalne i fizyczne – od bólu stawów po suchą skórę. Jak sobie z nimi radzić?

Zmiany w obrębie skóry

Twój największy organ doświadcza problemów, wynikających ze związanych z menopauzą zmian hormonalnych, na kilka sposobów:

- tracisz kolagen, białko zapewniające skórze elastyczność. Uszczerbek ten sięga nawet 30% w ciągu pierwszych pięciu lat od menopauzy, jednak sposób, w jaki wpływa na to obniżony poziom estrogenu, pozostaje niejasny. Im mniej masz kolagenu, tym bardziej twoja skóra staje się wiotka, sucha i podatna na uszkodzenia;
- trądzik, z którym prawdopodobnie nie musiałaś się zmagać, od kiedy przestałaś być nastolatką, może ponownie uprzykrzyć ci życie. Winę za to ponosi zakłócenie równowagi między estrogenem a androgenem. Taki hormonalny trądzik zwykle atakuje dolną część twarzy lub okolice podbródka, szyi, a nawet karku;
- dość rzadkim, ale przerażającym problemem wynikającym z menopauzy może być silne mrowienie, swędzenie i łaskotanie, dające poczucie, jakby dopadło cię stado mrówek. Zwykle pojawia się na początku okresu postmenopauzalnego. Odpowiednia terapia hormonalna – trwająca od dwóch do dwunastu tygodni – może złagodzić objawy. Zdarza się, że przyczyna problemu nie jest powiązana z hormonami, tylko z alergiami lub skutkami ubocznymi niektórych leków.

Co możesz zrobić? Przestrzegaj podstawowych zasad dbania o skórę – pij dużo wody, uprawiaj sport, jedz produkty wysokiej jakości, wysypiaj się, unikaj nadmiaru słońca. Jeśli w ciągu pierwszych pięciu lat po menopauzie przyjmuje się estrogen (najbezpieczniejszy okres na taką terapię), może to pomóc zachować odpowiedni poziom kolagenu i uniknąć niektórych problemów ze starzejącą się skórą, ale nie wszystkie badania są w tym względzie zgodne. **Rada dr Pinkerton:** nie stosuj terapii hormonalnej tylko po to, by poprawić stan swojej skóry. Może to jednak być dodatkowy bonus.

Bolące kości i stawy

Budzisz się rano bardziej obolała niż zwykle? To normalny element starzenia się, ale kobiety po menopauzie są pod tym względem bardziej poszkodowane niż panowie. W porównaniu z mężczyznami z tej samej grupy wiekowej nawet dwukrotnie więcej pań po menopauzie cierpi na osteoartrozę, czyli chorobę zwyrodnieniową stawów. Chociaż działanie estrogenu na kobiece stawy wciąż nie jest w pełni zbadane, to wiadomo, że receptory estrogenu znaleziono w mięśniach, ścięgnach i naczyniach włosowatych, które wspólnie odpowiadają za wspieranie i ochronę stawów. To stoi za teorią, że obniżający się poziom estrogenów wywołuje takie właśnie efekty. Obserwacje ujawniają również inne możliwe teorie. W badaniu Women's Health Initiative, które jest najszerzej zakrojonym w USA programem monitorującym kobiety po menopauzie, pacjentki stosujące hormonalną terapię zastępczą (HTZ) doświadczały rzadziej przemieszczenia kości biodrowej niż panie nieprzyjmujące estrogenów. Te, które brały jednocześnie estrogeny i progestyny, odczuwały mniejsze zesztywnienie mięśni i mniejszy ból. Dodajmy, że kobiety stosujące inhibitory aromatazy, blokujące wydzielanie estrogenu (zwykle stosuje się te leki w celu zahamowania rozwoju raka o podłożu hormonalnym), często doświadczają bólu stawów.

Co możesz zrobić? Nawet jeśli HTZ bywa pomocna w zapobieganiu artretyzmowi, nie oznacza to, że od razu powinnaś z niej korzystać. Ale niezależnie od tego, czy stosujesz HTZ, czy nie, staraj się być tak bardzo aktywna fizycznie, jak to tylko możliwe, ponieważ ruch mięśni i stawów to klucz do zapobiegnięcia artretyzmowi. Spróbuj mało obciążających ćwiczeń, które nie narażają stawów na stres: energicznego marszu, pływania lub tai chi. Jeśli masz nadwagę, pozbycie się choćby kilku kilogramów

eprasa.pl 46109dc6c1

zmniejszy obciążenie stawów. Dieta przeciwzapalna i śródziemnomorski styl życia okażą się pomocne, nawet jeśli nie schudniesz.

Bezdech senny

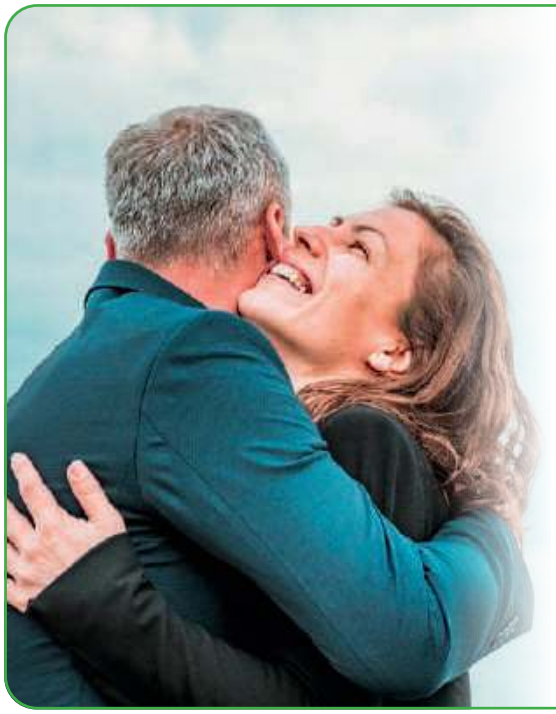
Trudności z zasypianiem to częsty problem kobiet w okresie menopauzy. Winne są temu głównie uderzenia gorąca i nocne poty, które mogą zakłócić odpoczynek. A po menopauzie wzrasta ryzyko rozwoju bezdechu sennego – zaburzenia charakteryzującego się nawracającymi przerwami w oddychaniu. Bezdech senny czyni cię natomiast bardziej podatną na choroby serca i udar, a także inne problemy zdrowotne.
Kobiety po menopauzie są dwa razy bardziej narażone na wystąpienie bezdechu niż kobiety przed menopauzą. W pewnym dużym badaniu naukowym odkryto, że panie po menopauzie mają inne objawy bezdechu niż panowie. U mężczyzn obejmują one bowiem przede wszystkim chrapanie i przerywany oddech, podczas gdy kobiety częściej doświadczają bezsenności, porannego bólu głowy, zmęczenia, depresji lub stanów lękowych, a nawet popuszczania w łóżku. Uważa się, że zwiększone po menopauzie ryzyko bezdechu wiąże się z obniżeniem poziomu hormonów, które niekiedy prowadzi do przybierania na wadze. Bezdech może jednak rozwinąć się również u pań, które nie przytyły.
Co możesz zrobić? Pomogą zmiany stylu życia: zmniejszenie masy ciała, rzucenie palenia i spanie na boku. Doustne aparaty podnoszące podniebienie również mogą zadziałać. Jeśli to jednak nie wystarcza, być może potrzebujesz urządzenia, które utrzyma twoje drogi oddechowe szeroko otwarte i sprawi, że będziesz mogła oddychać normalnie przez całą noc. Nawet jeśli tylko podejrzewasz, że możesz mieć bezdech, porusz ten temat podczas wizyty u lekarza. W kilku badaniach naukowych, zakrojonych jednak na niewielką skalę, terapia hormonalna znacznie poprawiła zarówno oddychanie, jak i jakość snu.

Zaburzenia zmysłów

Niektóre kobiety zgłaszają, że ich zmysł smaku, zwłaszcza w odniesieniu do produktów słonych, pieprznych lub kwaśnych, zmienia się po menopauzie. Dokuczliwe bywa też odczuwanie dziwnego palenia i pieczenia w ustach. Istnieją ponadto dowody na to, że obniżony poziom estrogenów może przyspieszyć utratę słuchu. Również twoje oczy doświadczają zmian – po menopauzie może pojawić się ich suchość i swędzenie.
Co możesz zrobić? Jeśli chodzi o zmiany w percepcji smaków, badania nie są zgodne co do roli estrogenów i terapii hormonalnej. Jednak świadomość, że zmiany te mogą być powiązane z normalnymi procesami towarzyszącymi menopauzie, powinno cię nieco uspokoić.

Warto wiedzieć

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje menopauzę jako ostateczne ustanie miesiączkowania w wyniku utraty aktywności pęcherzykowej jajników, po którym przez 12 miesięcy nie wystąpiło krwawienie. Badania wykazują, że pierwszych objawów zbliżającej się menopauzy kobiety doświadczają średnio około 47. roku życia. Ostatnia miesiączka występuje między 44. a 56. rokiem życia. Dzięki osiągnieciom współczesnej medycyny udaje się wyeliminować większość objawów towarzyszących menopauzie, ale ważne jest również to, by kobieta zaspokajała w tym trudnym okresie swoje potrzeby emocjonalne



ZAPAMIĘTAJ!

To, że niektóre problemy zdrowotne częściej występują po menopauzie, nie oznacza jeszcze, że przydarzą się właśnie tobie! Jeśli jednak niepokoi cię możliwość ich wystąpienia, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Chociaż obniżony poziom estrogenu może wywołać dokuczliwe objawy, to hormonalna terapia zastępcza niekoniecznie jest najlepszym rozwiązaniem. Zawsze sprawdzaj, czy w twoim przypadku korzyści na pewno przewyższają ryzyko

Fot. InstagramFOTOGRAFIN

JoAnn Pinkerton, lekarka medycyny, certyfikowana specjalistka w zakresie terapii menopauzy, związana z North American Menopause Society, Pepper Pike, Ohio; profesorka na University of Virginia Health Care, gdzie prowadzi wykłady z zakresu położnictwa i ginekologii; dyrektorka oddziału Midlife Health na University of Virginia Health Care w Charlottesville

eprasa.pl 46109dc6c1

Gdy słyszymy o artretyzmie, na myśl przychodzi nam zazwyczaj zwyrodnienie stawów, wyniszczająca choroba, na którą cierpi ponad 30% Amerykanów.

A może artretyzm to tak naprawdę infekcja?

DR DAVID LANS, CZŁONEK AMERYKAŃSKIEGO STOWARZYSZENIA LEKARZY INTERNISTÓW, NEW YORK MEDICAL COLLEGE

Możesz nie zdawać sobie z tego sprawy, ale istnieją różne rodzaje artretyzmu, w tym powiązane z infekcjami, które powodują wyniszczanie stawów. Wyniki badań, opublikowane niedawno na łamach magazynu „Arthritis Care & Research", dowodzą, że każdego roku na izbę przyjęć zgłasza się w USA aż 16 tys. osób cierpiących na septyczne, czyli wywołane przez bakterie, zapalenie stawów – chorobę prowadzącą do ich nieodwracalnego uszkodzenia i deformacji. Zatem w wielu przypadkach to infekcje odpowiadają za rozwój artretyzmu – zarówno o ostrym, jak i przewlekłym przebiegu. Niestety pozostają one często niezdiagnozowane. Oto, co powinieneś w związku z tym wiedzieć.

Septyczne zapalenie stawów

Chorobę tę wywołują bakterie, które wraz z krwią docierają do stawów – to najgroźniejszy rodzaj artretyzmu powiązanego z infekcją. Bez odpowiedniego leczenia może dojść do zapalenia kości, które leczy się całymi miesiącami. U jednej trzeciej pacjentów z tym schorzeniem dochodzi do trwałego uszkodzenia stawów, a 10% chorych umiera.
Stosunkowo często infekcja rozwija się w stawie kolanowym, a towarzyszący jej ból i opuchlizna są tak duże, że utrudniają poruszanie się. Zaatakowany chorobą staw jest zaczerwieniony i gorący w dotyku. Towarzyszy temu gorączka, pacjent ma dreszcze i bardzo źle się czuje. Septyczne zapalenie stawów dotyczy głównie osób z osłabionym układem odpornościowym, zwłaszcza dorosłych powyżej 65. roku życia i dzieci. Ryzyko zachorowania zwiększa się w przypadku występowania innych schorzeń stawów, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów, dna moczanowa lub reumatoidalne zapalenie stawów – ma podłoże autoimmunologiczne i wymaga przyjmowania leków immunosupresyjnych, które osłabiają działanie układu odpornościowego. Pogorszenie jego funkcji obserwuje się również u pacjentów onkologicznych i diabetyków. Zagrożone są ponadto osoby ze skórą delikatną i podatną na uszkodzenia, przez które bakterie łatwo przedostają się do układu krążenia. W tej grupie znajdują się m.in. seniorzy cierpiący na cukrzycę.
Septyczne zapalenie stawów może być wywołane przez wiele rodzajów bakterii. Najczęstszymi winowajcami są gronkowce i paciorkowce. Jeśli infekcja nie zostanie szybko opanowana, w wielu przypadkach dochodzi do trwałego uszkodzenia chrząstki stawowej.

Na co należy zwrócić uwagę?

Zaniepokoić powinien nas nagły, ostry ból w kolanie lub innym stawie, połączony z objawami grypopodobnymi, takimi jak gorączka i dreszcze.

Leczenie Należy udać się natychmiast do lekarza lub do szpitala na izbę przyjęć. Z chorego stawu, za pomocą igły i strzykawki lub podczas zabiegu artroskopii, zostanie ściągnięty płyn, który następnie będzie poddany badaniu mikrobiologicznemu na obecność bakterii. Lekarz zleci też wykonanie badania krwi w kierunku infekcji i prześwietlenie, by ocenić uszkodzenia stawu.
W przypadku zdiagnozowania septycznego zapalenia stawu pacjentowi podaje się antybiotyki – początkowo dożylnie, później doustnie. Z reguły leczenie trwa ok. 6 tygodni.
Jeśli nie przyniesie poprawy, konieczny może okazać się operacyjny drenaż stawu.

Reaktywne zapalenie stawów

To choroba, która może zaatakować stawy na całe tygodnie, a nawet lata. Lekarze nie są zgodni co do tego, czy inicjuje ją infekcja rozwijająca się pierwotnie w stawie, czy infekcje toczące się w innych tkankach. Niemniej częstą przyczyną reaktywnego zapalenia stawów są choroby bakteryjne przenoszone drogą płciową, takie jak chlamydioza i rzeżączka, oraz infekcje przewodu pokarmowego – salmonelloza i zakażenie bakterią *Clostridium difficile*, do których dochodzi wskutek spożycie zakażonego pokarmu.

Fot. Free-Photos

eprasa.pl 46109dc6c1

Na co należy zwrócić uwagę?
Na stan zapalny stawów, który rozwija się w ciągu kilku tygodni lub miesięcy po stwierdzeniu zakażenia przenoszonego drogą płciową lub infekcji przewodu pokarmowego.
Leczenie W celu potwierdzenia zakażenia bakteriami wykonuje się badanie krwi. Jeśli jego wynik jest pozytywny, pacjentowi podaje się antybiotyki. Lekarz może również przepisać niesterydowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen, kortykosteroidy lub leki przeciwreumatyczne, np. metotreksat.

Boreliozowe zapalenie stawów

Choroba z Lyme, czyli borelioza, to bakteryjna infekcja będąca następstwem ugryzienia przez kleszcza. Występuje na terenie całych Stanów Zjednoczonych, ale głównie na północnym wschodzie, od Maine po Wirginię, w Minnesocie, Wisconsin i Michigan, a ponadto – w północnej Kalifornii. Niektórym osobom nie udaje się pokonać zakażenia i rozwija się u nich przewlekła borelioza, czego następstwem w połowie przypadków jest zapalenie stawów, często dotyczące kolan. W jego przebiegu dochodzi do obrzęku jednego lub kilku stawów, które stają się ponadto tkliwe. Takie objawy mogą towarzyszyć chorobie nieustannie lub nawracają okresowo.

Na co należy zwrócić uwagę?
Zapalenie stawów towarzyszące boreliozie przypomina reaktywne zapalenie stawów, a rozwija się zazwyczaj w ciągu kilku miesięcy od ugryzienia przez kleszcza. Podobnie jak w przypadku wszystkich rodzajów zapalenia stawów, objawia się opuchlizną i bólem.
Leczenie Aby móc postawić ostateczną diagnozę, lekarz zleca wykonanie badania krwi na obecność przeciwciał przeciwko *Borrelia burgdorferi*, bakterii, którą zarażamy się wskutek ukąszenia przez kleszcza. Może on również pobrać płyn ze stawu i zbadać go za pomocą testu PCR (ang. polymerase chain reaction, czyli reakcja łańcuchowej polimerazy – *przyp. red.*), wykrywającego DNA bakterii. Jeśli okaże się, że przynajmniej jeden z tych testów da pozytywny wynik, pacjentowi przepisuje się zwykle doustne lub dożylne antybiotyki, które należy przyjmować od jednego do trzech miesięcy. W większości przypadków zakażenie udaje się zwalczyć, zwłaszcza gdy zostało wcześnie wykryte.
Zdarza się jednak, że leczenie zawodzi, a wtedy rozwija się przewlekłe zapalenie stawów, któremu towarzyszy nieprzemijające zmęczenie, ból głowy i brak koncentracji. W opanowaniu sytuacji mogą wtedy pomóc środki wykorzystywane w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów, zaliczane do grupy leków modyfikujących przebieg choroby (ang. disease-modyfying antirheumatic drugs, DMARD). Niektórzy pacjenci wymagają długoterminowego leczenia, podczas gdy innym pomaga terapia trwająca zaledwie miesiąc.

Wirusowe zapalenie stawów

Może je spowodować wiele wirusów, takich jak:
- wirus Zika – roznoszą go zainfekowane komary;
- wirus Epsteina-Barr – jest przyczyną rozwoju mononukleozy zakaźnej;
- wirusy zapalenia wątroby typu A i B – odpowiadają za 30% przypadków zapalenia stawów;
- parwowirus B19 – powoduje infekcje górnych dróg oddechowych u osób dorosłych, które miały kontakt z dziećmi będącymi jego nosicielami; wywołuje charakterystyczną wysypkę na twarzy.

Ból towarzyszący wirusowemu zapaleniu stawów jest raczej łagodny i mija samoistnie po kilku tygodniach.

Na co należy zwrócić uwagę?
Choroba może dotyczyć każdego stawu, dlatego nagły, łagodny ból któregokolwiek z nich powinien być skonsultowany z lekarzem.

Leczenie
Specjalista zleci badanie krwi na obecność przeciwciał skierowanych przeciwko konkretnemu wirusowi, który w danym przypadku może odpowiadać za ostre zapalenie stawów. W celu zmniejszenia bólu wystarcza zwykle stosowanie leków dostępnych bez recepty, czyli niesteroidowych leków przeciwzapalnych, takich jak ibuprofen i naproxen.

David Lans, lekarz medycyny, reumatolog, członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarzy Internistów, adiunkt w New York Medical College w Valhalla i ordynator oddziału reumatologii w szpitalu New York Presbyterian Lawrence w Bronxville, stan Nowy Jork; jako internista i reumatolog prowadzi prywatną praktykę lekarską w Integrative Rheumatology w New Rochelle w hrabstwie Westchester, jest dyplomowanym specjalistą z zakresu reumatologii, chorób wewnętrznych, alergologii i immunologii

Fot. Antonio_Corigliano Fot. Eric_Karits Fot. nastya_gepp

eprasa.pl 46109dc6c1

Wszyscy znamy główne czynniki ryzyka chorób serca, takie jak podniesiony poziom cholesterolu we krwi, nadciśnienie tętnicze, otyłość i cukrzyca. Okazuje się jednak, że nie są to parametry wiarygodne w przewidywaniu, komu zagraża zawał.

5 badań, które oceniają rzeczywiste ryzyko rozwoju chorób serca

DR JAMES DE LEMOS, UNIVERSITY OF TEXAS SOUTHWESTERN MEDICAL CENTER, DALLAS

Ponad połowa incydentów sercowo-naczyniowych – nagłych objawów niewydolności lub uszkodzenia układu sercowo-naczyniowego, w tym zawałów, dotyczy pacjentów, u których na podstawie oceny typowych czynników ryzyka nie stwierdzono zwiększonego zagrożenia chorobami serca. Co więcej, ten sposób szacowania ryzyka ma zastosowanie tylko w przypadku chorób serca związanych z arteriosklerozą, czyli miażdżycą.

Lepsze podejście

Istnieje prosty i stosunkowo niedrogi zestaw badań, które pomagają ocenić w szerszym ujęciu ryzyko wystąpienia problemów kardiologicznych, włączając w to zawał, udar i niewydolność serca (stan, w którym nie może ono efektywnie pompować krwi) i migotanie przedsionków (zaburzenie rytmu serca mogące doprowadzić do zawału, a nawet śmierci), a także śmierć z powodu choroby serca. Badania te są również przydatne w oszacowaniu ryzyka wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych u pacjentów, którzy poziom cholesterolu, ciśnienie krwi i stężenie glukozy we krwi mają w normie.

W jaki sposób to działa?

Każde z tych badań wykrywa zaburzenia funkcjonowania organizmu, które mogą wpływać na pracę serca. Jednak ich rzeczywista wartość diagnostyczna kryje się w ich całościowej ocenie. Dopiero wtedy, gdy połączymy ze sobą otrzymane wyniki, możliwe jest precyzyjne oszacowanie ryzyka wystąpienia chorób serca w perspektywie 10 lat. W interpretacji wyników badań pomaga Heart Disease Risk Calculator (kalkulator ryzyka chorób serca), dostępny na CVRiskCAlculator.com, a stworzony przez American College of Cardiology i American Heart Association. Jeśli znasz wartości swojego ciśnienia i poziom cholesterolu, możesz wykonać test samodzielnie online.

Co dotąd pomijano?

Każda osoba, która chce uniknąć chorób serca lub na którąś z nich już cierpi, słyszała, że powinna dążyć do utrzymania niskiego poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi oraz rzucić palenie. Są to bardzo dobre rady, ale w kontekście chorób serca pomagają w zapobieganiu jedynie miażdżycy.
Wielu ludzi stosuje się do tych zaleceń, dlatego w ostatnich latach zmniejszyła się częstość występowania chorób serca powiązanych z powstawaniem skrzepów wewnątrznaczyniowych, podobnie jak udarów. Ale jednocześnie wzrosła liczba przypadków niewydolności serca i zaburzeń rytmu serca w postaci migotania przedsionków, czyli chorób, których leczenie jest czasochłonne i kosztowne, a w dodatku nie zawsze kończy się powodzeniem. Brane pod uwagę czynniki ryzyka, wymienione wcześniej, nie pozwalają bowiem oszacować prawdopodobieństwa wystąpienia migotania przedsionków czy niewydolności serca.
Istnieje pięć testów, które są w tym przypadku bardziej pomocne niż stosowane dotychczas badania. Są przydatne w ocenie ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych zwłaszcza wtedy, gdy u danej osoby, która chce upewnić się, że jej serce jest tak zdrowe, jak to tylko możliwe, nie występują standardowo analizowane czynniki ryzyka, czyli podniesiony poziom cholesterolu czy cukru we krwi.

Szersze spojrzenie

Każdy z tych pięciu testów ocenia inny czynnik wpływający na zdrowie serca. Wykonywane osobno nie są jednak szczególnie przydatne. Ich prawdziwa wartość kryje się bowiem w tym, że wzajemnie się dopełniają. Warto wykonać ten podstawowy zestaw testów po przekroczeniu czterdziestki, a następnie postępować zgodnie

Fot. OpenClipart-Vectors

eprasa.pl 46109dc6c1

z zaleceniami lekarza. Oto badania, którym warto się poddać:

Badanie EKG z użyciem 12 elektrod

Elektrokardiogram (EKG) mierzy napięcie, czyli elektryczną aktywność serca, za pomocą elektrod umieszczonych na klatce piersiowej. U osób z powiększonym ponad normę sercem notuje się wyższe napięcie elektryczne. Powiększenie serca nie zawsze jest groźne, często obserwuje się je u całkowicie zdrowych, trenujących wyczynowo sportowców. Jednak u przeciętnego dorosłego człowieka może zwiększać ryzyko niewydolności tego organu, zakrzepicy i nagłego zatrzymania akcji serca. Występuje też u osób, które przeszły tzw. cichy zawał serca, niedający żadnych objawów klinicznych.

Badanie uwapnienia tętnic wieńcowych

Badanie to, wykonywane za pomocą tomografu komputerowego z zastosowaniem małych dawek promieniowania, wykrywa obecność złogów wapniowych w tętnicach, która świadczy o odkładaniu się blaszki cholesterolowej w naczyniach krwionośnych i zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca.

Badanie poziomu białka CRP

Podwyższony poziom białka C-reaktywnego (CRP) – powyżej 3mg/l – oznacza toczący się w organizmie stan zapalny, który zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy naczyń wieńcowych.

Badanie poziomu NT-proBNP, czyli N-końcowego fragmentu propeptydu natriuretycznego typu B, we krwi

BNP (ang. B-type natriuretic peptide, czyli peptyd natriuretyczny typu B – *przyp. red.*) to neurohormon wytwarzany przez komórki serca. Pełni on funkcję ochronną, a jego poziom we krwi wzrasta, jeśli serce zbyt silnie się kurczy. Poziom wyższy niż

100 pg/ml oznacza, że doszło do nadmiernego napięcia lub przemęczenia komór serca. Jest to znak, że rozwija się niewydolność serca.

Wysokiej czułości test na obecność troponiny T we krwi

Troponina T to proteina uwalniana do krwi przez uszkodzony mięsień sercowy. W szpitalach oznaczanie jej poziomu wykorzystuje się w diagnostyce zawałów. Najnowsze, dużej czułości testy mogą wykrywać nawet znikome ilości troponiny T, świadczące o uszkodzeniu mięśnia sercowego wskutek nadciśnienia, infekcji

Fot. ftoticsomper Fot. stevepb

Inwestycja w zdrowie

Przedstawione w artykule testy nie są w USA drogie. Za badanie uwapnienia tętnic wieńcowych trzeba zapłacić 50–100 dolarów, a za każde z wymienionych badań krwi 25–50 dolarów (w Polsce opisane badania refunduje NFZ, przy czym o ich konieczności decyduje lekarz. Na przykład badanie NT-proBNP przeprowadza się w przypadku objawów sugerujących niewydolność serca, a także w celu oceny skuteczności leczenia pacjentów ze stwierdzoną niewydolnością serca – *przyp. red.*). Jeśli wiesz, że należysz do osób zagrożonych rozwojem chorób układu krążenia, stosuj się do wszystkich zaleceń lekarza, zwłaszcza dotyczących zdrowego trybu życia, i przestrzegaj antycholesterolowej diety

REKLAMA

HEARTofGOLD Formula™

Od 2004 roku jest doceniana i stosowana przez konsumentów z całego świata. Wielokrotnie nagradzana jako naturalny suplement diety.

Sklep firmowy: stacjonarny i internetowy
www.todazdrowie.pl

TODA ZDROWIE

TODA POLSKA

Wyłączny przedstawiciel firmy TODA Herbal International Inc.
Vancouver, Canada, na terenie Polski i UE
66-300 Międzyrzecz, ul. Mieszka I 11A/3
Tel. +48 95 741 26 49, Kom. +48 535 717 207
e-mail: toda@todapolska.pl
NIP: 595-000-45-93 www.todapolska.pl
Producent: TODA Herbal International Inc.
Vancouver, Canada www.todaherbal.com

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

eprasa.pl 46109dc6c1

czy nawet niewielkiego zawału serca, niedającego żadnych objawów.

Co nam mówią badania

Z wyjątkiem testów wysokiej czułości na obecność troponiny T, które dopiero niedawno zostały zatwierdzone przez Agencję Żywności i Leków (FDA), żadne z wymienionych badań nie jest niczym nowym. Kardiolodzy od lat zlecali wykonywanie każdego z nich z osobna. Teraz wykorzystuje się je wszystkie razem do oszacowania ryzyka wystąpienia chorób serca.

Najnowsze ważne odkrycia

Naukowcy przyjrzeli się niemal 9 tys. uczestników dwóch badań: Dallas Heart Study i Multi-Ethnic Study of Atrerosclerosis, których wyniki opublikowano w 2017 r. na łamach magazynu „Circulation". Na początku eksperymentu wszystkich uczestników, monitorowanych następnie przez ponad 10 lat, dokładnie przebadano, by zyskać pewność, że nie cierpią oni na choroby sercowo-naczyniowe. Poddano też ich przedstawionym wcześniej 5 badaniom.

Rezultaty

Pacjenci, którzy mieli jeden nieprawidłowy wynik (prawie 30% badanych), byli 3 lub nawet 4 razy bardziej narażeni na zachorowanie na jedną z chorób sercowo-naczyniowych. Ryzyko to było sześciokrotnie większe, jeśli dwa z testów dały nieprawidłowy wynik, 12 razy większe w przypadku trzech nieprawidłowych wyników i aż 20 razy większe (5% badanych) przy niepokojących wynikach 4–5 testów. Niezależnie od tradycyjnych czynników ryzyka występujących u uczestników obu badań, takich jak np. nadciśnienie tętnicze czy otyłość, osoby z wysokimi wynikami pięciu testów były 5–6 razy bardziej narażone na wystąpienie incydentów sercowo-naczyniowych niż te, które miały wyniki poprawne.

Czy powinieneś poddać się testom?

Przyczyną co czwartego zgonu w Stanach Zjednoczonych są schorzenia serca. Najbardziej rozpowszechniona jest choroba wieńcowa, powiązana z paleniem papierosów, wysokim poziomem cholesterolu we krwi i uwarunkowaniami genetycznymi. Jednak milionów Amerykanów dotyka także niewydolność serca czy migotanie przedsionków. Zapadają też oni na inne choroby układu sercowo-naczyniowego. Szersze spojrzenie na ryzyko ich rozwoju umożliwia opisany tu zestaw pięciu badań, będący nowatorskim podejściem do tego problemu.
Wcześniej nie mieliśmy dobrej strategii prognozowania zachorowań. Teraz pacjenci, którym wykonano wszystkie 5 testów, a dodatkowo standardowe badania, takie jak pomiar poziomu cholesterolu czy ciśnienia krwi, otrzymują wiarygodne informacje dotyczące prawdopodobieństwa rozwoju chorób układu krążenia.
Szczególnie ważne jest prognozowanie ryzyka związanego z wystąpieniem niewydolności serca, ponieważ problem ten dotyczy aż 25% Amerykanów, a ponadto właśnie ta choroba ma najwyższy współczynnik śmiertelności spośród schorzeń serca. Niestety nie udaje się jej przewidzieć na podstawie standardowych badań szacujących czynniki ryzyka. Wyjściem z tej sytuacji jest zastosowanie przedstawionych 5 testów.
Powinny je wykonać również osoby pochodzące z rodzin, w których występują choroby układu krążenia, oraz wszyscy zainteresowani szczegółowymi danymi dotyczącymi ryzyka zachorowania w przyszłości.

Spojrzenie w przyszłość

Badania oceniające rzeczywiste ryzyko rozwoju chorób serca można wykorzystać nie tylko do planowania przebiegu leczenia, lecz również do zachęcania pacjentów będących w grupie wysokiego ryzyka do zmiany stylu życia. **Przykład:** przeciwcukrzycowy lek z substancją czynną o nazwie empagliflozyna (Jardiance) zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia niewydolności serca o 35%, ale jest drogi (w Polsce podlega refundacji w ściśle określonych przypadkach). Tego rodzaju wydatek jest jednak uzasadniony, jeśli chodzi o diabetyków, którzy dowiedzieli się, że są zagrożeni rozwojem niewydolności serca. Pacjentów kardiologicznych nieprawidłowe wyniki wspomnianych badań powinny zaś zmotywować do zmniejszenia masy ciała, wykonywania ćwiczeń i przestrzegania zdrowej diety, czyli zmian w stylu życia, które chronią serce

James de Lemos, lekarz medycyny, specjalista z zakresu chorób wewnętrznych, profesor na Wydziale Kardiologii na University of Texas Southwestern Medical Center w Dallas i dyrektor medyczny Dallas Hearth Study, multidyscyplinarnego badania poświęconego uwarunkowaniom etnicznym w rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego

Fot. skica911

eprasa.pl 46109dc6c1

Powszechnie wiadomo, że w USA rośnie w szybkim tempie spożycie cukru rafinowanego – przeciętny Amerykanin zjada dziennie aż 23,5 łyżeczki tej białej trucizny, co stanowi niemal dwukrotność ilości konsumowanej 100 lat temu!

Nowe naturalne słodziki mogą pomóc w zmniejszeniu spożycia cukru

DR JANET BOND BRILL, CERTYFIKOWANA DIETETYCZKA, CZŁONKINI ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS

Stosowanie cukru rafinowanego nie tylko jest przyczyną przybierania na wadze, ale wiąże się też ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, zaburzeń lękowych, depresji i innych problemów zdrowotnych. Co więcej, od cukru można się uzależnić, a wtedy zmniejszenie jego spożycia staje się niesłychanie trudne.

Na szczęście istnieje stale poszerzający się asortyment naturalnych zamienników cukru, które mogą stanowić wielką pomoc, jeśli nie chcemy używać sztucznych słodzików ani z dnia na dzień odstawić słodkości, co zresztą nie jest łatwe i wymaga silnego charakteru. Zamienniki te zaspokajają łaknienie na słodycze i są mniej kaloryczne niż cukier spożywczy. Oto niektóre z najnowszych i najlepszych naturalnych słodzików na amerykańskim rynku:

- **mieszanka ksylitolu i erytrytolu**, czyli alkoholi cukrowych pozyskiwanych z jagód i innych owoców (alkohole cukrowe, czyli poliole, to związki organiczne charakteryzujące się słodkim smakiem, występują naturalnie, ale mogą też być wytwarzane przemysłowo; **ksylitol** pozyskuje się z kory brzozy, co tłumaczy jego nazwę: cukier brzozowy – ma słodki smak, ale jest mniej kaloryczny niż cukier i ma niski indeks glikemiczny (IG 8), czyli tylko w niewielkim stopniu podwyższa poziom glukozy we krwi, a ponadto ulega fermentacji w jelicie grubym, dzięki czemu stanowi pożywkę dla pożytecznej bioty jelitowej; **erytrytol** uchodzi za słodzik bezkonkurencyjny – wygląda jak biały cukier i jest od niego zaledwie o 20–30% mniej słodki, jednak ma prawie zerowy indeks glikemiczny – nasz organizm go nie metabolizuje, jest wydalany z moczem – *przyp. red.*);
- **połączenie erytrytolu, fruktozy, błonnika z korzenia cykorii i dwóch roślinnych słodzików**, z których pierwszy to stewia, otrzymywana z liści rośliny o tej samej nazwie i mająca smak 200 razy słodszy niż cukier spożywczy (zawdzięcza to występującym w niej glikozydom stewiolowym; co ważne, pozyskiwana z tych związków glukoza w całości jest wykorzystywana przez biotę jelitową i nie wchłania się w związku z tym do krwi, a stewiol, końcowy produkt przemian metabolicznych stewii, jest wydalany z kałem – dlatego słodzik ten nie dostarcza do organizmu kalorii, a jego stosowanie zaleca się m.in. osobom walczącym z nadwagą – *przyp. red.*). Drugi słodzik roślinny pochodzi z owocu mnicha, subtropikalnej rośliny przypominającej melon. Jest słodszy od zwykłego cukru 150–200 razy. Mieszanka erytrytolu, fruktozy, błonnika z korzenia cykorii, stewii i słodzika pochodzącego z owocu mnicha podbija rynek amerykański – jako zamiennik cukru proponują ją swoim klientom największe sieci kawiarni i restauracji, takie jak np. Starbucks. Jest ona również składnikiem przepisów kulinarnych na potrawy i dodatki do potraw, w których liczy się słodki smak, w tym tarty owocowe, serniki, sosy i dressingi do sałatek. Producentem mieszanki jest firma Nature Sweet, której słodziki zostały zatwierdzone przez Agencję Żywności i Leków (FDA) do stosowania w Stanach Zjednoczonych – nie stanowią one zagrożenia dla zdrowia przy umiarkowanym spożyciu.
- **słodzik pozyskiwany z błonnika z korzenia cykorii** – charakteryzuje się dużą zawartością prebiotycznej inuliny, która wspiera namnażanie się pożytecznych bakterii, poprawiających funkcjonowanie jelit, co ma znaczenie dla naszego zdrowia. Słodzik ten dostarcza zero kalorii. Można go używać zamiast cukru do słodzenia napojów i potraw, a ponadto dostępna jest jego wersja przeznaczona specjalnie do wypieków. **Uwaga!** Wskutek spożycia dużych ilości błonnika niektóre osoby doświadczają wzdęć, gazów, skurczów żołądka i/lub biegunki.

Dodanie do ulubionego napoju naturalnego słodzika zamiast cukru rafinowanego, podobnie jak zrezygnowanie z picia napojów słodzonych fabrycznie, może być świetnym pierwszym krokiem w ograniczaniu cukru i na drodze ku lepszemu zdrowiu!

Janet Bond Brill, lekarka medycyny, certyfikowana dietetyczka, członkini Academy of Nutrition and Dietetics, uznana w Stanach Zjednoczonych ekspertka ds. żywienia, zdrowia i fitnessu. Specjalizuje się w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych, pracuje w Allentown (Pensylwania), jest autorką trzech książek: „Blood Pressure DOWN", „Cholesterol DOWN" i „Prevent a Second Heart Attack"

Fot. leolebobeo

eprasa.pl 46109dc6c1

Zaparcia to temat dla wielu z nas tak wstydliwy, że nie poruszamy go nawet z lekarzem. Nie warto jednak cierpieć w milczeniu.

Idealne sposoby na zaparcia

Te zaskakujące metody naprawdę działają

CHRISTOPHER VASEY, LEKARZ NATUROPATA

Powszechnie wiadomo, że występujące sporadycznie, czasami bolesne skurcze jelit można w prosty sposób wytłumaczyć niewystarczającym nawodnieniem organizmu, dostarczaniem do niego zbyt małej ilości błonnika i prowadzeniem siedzącego trybu życia. Jeśli zatem przyjmujemy dużo płynów, a nasza dieta bogata jest w błonnik i ćwiczymy, powinniśmy czuć się dobrze, prawda? Niestety, nie u każdej osoby tak to działa.

Czego na ogół nie wiemy?

Dla około 15% Amerykanów zaparcia stały się codziennym problemem. Mogą się one pojawić, jeśli przyjmujesz leki, takie jak środki zobojętniające kwas żołądkowy, antydepresanty i narkotyczne leki przeciwbólowe, lub cierpisz na choroby powodujące czasem zaparcia, takie jak niedoczynność tarczycy, choroba Parkinsona bądź stwardnienie rozsiane. Czy zatem środki przeczyszczające, w postaci tabletek lub płynu, to najlepsze rozwiązanie? Nie zawsze. Preparaty te mogą wywoływać skutki uboczne, w tym wzdęcia, skurcze jelit i nadmierne oddawanie gazów, a ponadto zaburzają niekiedy wchłanianie niektórych leków i składników odżywczych.

Istnieje lepszy sposób. Większość osób może pozbyć się zaparć bez leków. Oto, jak tego dokonać.

Wypróbuj te strategie

Jeśli męczą cię zaparcia, skorzystaj z następujących rad:

Pij jak najwięcej! Prawidłowe wypróżnianie możliwe jest tylko wtedy, gdy zawartość wody w stolcu wynosi ok. 75%. Jeśli jest ona mniejsza niż 70%, stolec staje się zbyt twardy, by nasze ciało mogło się go łatwo pozbyć. Większość z nas, aby uniknąć zaparć, powinna pić 2–2,5 kwarty płynów dziennie (kwarta to miara objętości, która odpowiada 0,946 lita – *przyp. red.*). Można przyjmować ich mniej, jeśli jemy warzywa i owoce lub inne pokarmy roślinne, ponieważ zawierają one dużą ilość wody, którą wlicza się do dziennego bilansu płynów. Ale gdy uprawiamy sport lub nadmiernie się pocimy, potrzebujemy więcej niż zalecane 2–2,5 l płynów dziennie.

Moja rada Pij duży kubek wody naraz, kilka razy dziennie. Aby uniknąć rozwadniania soków trawiennych, odradzam – jak większość lekarzy naturoptów – przyjmowanie płynów podczas posiłku.

Jedz błonnik Pęczniejące w jelicie grubym włókno pokarmowe powoduje rozciąganie jego ścian, co z kolei pobudza perystaltykę, czyli skurcze jelit, i umożliwia wypróżnienie.

Ważne! Zarówno błonnik rozpuszczalny w wodzie, jak i w niej nierozpuszczalny działa korzystnie w przypadku zaparć, niemniej ten pierwszy, występujący w warzywach i owocach, takich jak maliny, figi, daktyle i marakuja, oraz w siemieniu lnianym i fasoli, jest szczególnie pomocny, ponieważ pęcznieje w środowisku wodnym jelita, zwiększając nawet czterokrotnie swoją objętość, a ponadto tworzy tam żele o dużej lepkości, przez co zwiększa gęstość treści pokarmowej i wydłuża czas pasażu jelitowego. Ten rodzaj błonnika ma korzystny wpływ na konsystencję stolca. Zmniejsza jego wysuszenie, otacza go żelową otoczką i w ten sposób ułatwia wypróżnienie.

Moja rada Upewnij się, czy codziennie dostarczasz do organizmu wystarczająco dużo włókna pokarmowego. Kobiety po pięćdziesiątce powinny przyjmować 30 g błonnika dziennie, a mężczyźni będący w tym samym wieku – 21 g. Niemniej osoby cierpiące na zaparcia mogą potrzebować go znacznie więcej.

Unikaj pokarmów i napojów powodujących zaparcia Należą do nich banany, borówki, świeże morele, biały ryż i czerwone wino. Wprawdzie trzeba by było jeść te pokarmy i napoje codziennie, by spowodować zaparcie, jednak czasami problem pojawia się już po jednokrotnym spożyciu któregoś z nich.

Spaceruj To bardzo skuteczny sposób na zaparcia, ponieważ podczas spacerowania stymulowane są nerwy odpowiedzialne za perystaltykę jelit.

Moja rada Aby zapobiec zaparciom, powinniśmy spacerować przynajmniej 40 minut dziennie – można ten czas podzielić na dwa spacery po 20 minut.

Uwaga! Inne rodzaje ćwiczeń również są pomocne w przypadku zaparć,

Fot. nasya_gepp

eprasa.pl 46109dc6c1

jednak spacerowanie jest najprostszą formą aktywności, odpowiadającą większości osób.

Dodatkowa pomoc

Jeśli przedstawione metody nie przyniosą ulgi w ciągu 15 dni, trzeba wykonać kolejny krok. Pomysły, które przedstawię, w wielu przypadkach są pomocne – możesz wypróbować je wszystkie.

Ogrzej wątrobę Zgodnie z zasadami medycyny Dalekiego Wschodu utrata ciepła w wątrobie, czego przyczyną jest często przemęczenie i stres, powoduje obkurczanie się naczyń włosowatych, co z kolei powoduje niedokrwienie wątroby i zmniejsza wytwarzanie żółci, niezbędnej w procesie trawienia.
Co robić? Połóż na wątrobie – po prawej stronie ciała, w pobliżu żeber pod prawą piersią – termofor napełniony gorącą wodą. Ciepło poprawi krążenie i sprawi, że wątroba się rozluźni, co w konsekwencji doprowadzi do wypróżnienia.
Termofor należy przykładać na 15–30 minut, a kurację warto powtarzać 3 razy dziennie, najlepiej po posiłkach. Osobom, które przez miesiąc łączą ogrzewanie wątroby z przedstawionymi wcześniej sposobami, często udaje się pozbyć zaparć. Z metody tej można korzystać bez ograniczeń, jeśli czujemy, że nam pomaga.

Zastosuj automasaż W stymulowaniu mięśni odpowiedzialnych za perystaltykę jelit, przemieszczanie się stolca i wypróżnianie, pomaga automasaż polegający na ugniataniu i uciskaniu jelit.
Co robić? Za pomocą pięści lub opuszków palców mocno ugniataj brzuch dookoła pępka zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Dzięki takiemu masażowi, dostosowanemu do ruchu pracujących jelit, można stymulować różne ich odcinki. Powinien on trwać około 10 minut, a przystępuj do niego przynajmniej dwie godziny po posiłku. Poprawę perystaltyki zauważysz prawdopodobnie już po trzech lub czterech dniach.

Przywróć równowagę mikrobioty jelitowej Między bakteriami bytującymi w naszych jelitach zachowane są idealne proporcje – około 85% z nich stanowią dobre bakterie, korzystne dla naszego zdrowia, które są zaangażowane w procesy fermentacji, czyli rozkładania cząstek pokarmowych na mniejsze, możliwe do strawienia, a pozostałe 15% to złe bakterie, odpowiedzialne za procesy gnilne. Osoby, które spożywają duże ilości produktów pochodzenia zwierzęcego, mają zazwyczaj więcej bakterii gnilnych, a brakuje im tych prozdrowotnych. Aby przywrócić prawidłowy skład mikrobioty jelitowej, należy zatem ograniczyć spożywanie mięsa

Co jest normą?

To zależy od tego, co zjedliśmy. Zanim nasze ciało przetworzy pokarm w stolec i go wydali, może minąć od 30 do 40 godzin. Czasami jednak organizm nie działa tak, jak powinien. Lekarze definiują zaparcie jako zmniejszenie liczby wypróżnień do 2 tygodniowo, wydalanie twardego stolca, wymagające silnego napinania się przez 25% czasu spędzonego w toalecie, i utrzymywanie się uczuciu niepełnego wypróżnienia

Fot. Pasja1000

Christopher Vasey, naturopata, specjalista w zakresie detoksykacji i odmładzania organizmu, pracuje w Chamby-Montreux, w Szwajcarii. Prowadzi regularnie wykłady o naturalnych sposobach leczenia w Europie, Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Jest autorem książki „Freedom from Constipation: Natural Remedies for Digestive Health"; ChristopherVasey.ch/anglais/Home.html

eprasa.pl 46109dc6c1

i jego przetworów oraz wprowadzić do diety więcej pokarmów bogatych we włókno pokarmowe, takich jak owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste. Wykazują one działanie probiotyczne, czyli prowadzą do zwiększenia liczby bakterii odpowiedzialnych za proces fermentacji w jelicie.
Istnieje też inny sposób: codzienne przyjmowanie probiotyków w postaci suplementów diety, które dostarczają dużych dawek korzystnych bakterii jelitowych, liczonych w miliardach, m.in. z rodzaju *bifidus i acidophilus.* Należy je przyjmować zgodnie z zaleceniami producenta.

Wzmocnij mięśnie odpowiedzialne za parcie Z powodu siedzącego trybu życia wielu Amerykanów ma tak osłabione mięśnie brzucha i/lub mięśnie jelitowe (budujące wraz z innymi tkankami ścianę jelit – *przyp. red.*), że nie są one w stanie wytworzyć w jamie brzusznej ciśnienia koniecznego do wypróżnienia. Istnieją ćwiczenia, które mogą w takim przypadku pomóc.
Co robić? Usiądź na podłodze z ugiętymi kolanami. Odchyl się do tyłu i oprzyj na przedramionach. Wyprostuj jedną z nóg, ale nie dotykaj nią podłoża, następnie pomału zegnij ją do pozycji wyjściowej, po czym powtórz ćwiczenie drugą nogą. Naprzemiennie prostuj i zginaj każdą nogę 5 razy, po czym odpocznij chwilę i powtórz ćwiczenie jeszcze dwa razy. Ćwicz codziennie. W miarę wzmacniania się mięśni zwiększaj liczbę ruchów nogami do 10–20. Możesz również prostować i uginać obie nogi naraz, jednak takie ćwiczenie stanowi nie lada wyzwanie.

Zmień pozycję w toalecie na lepszą Nasi praprzodkowie, aby się wypróżnić, kucali, przenosząc ciężar ciała na pięty. Taka pozycja bardzo ułatwia opróżnianie jelit, ponieważ powoduje rozluźnienie mięśni zwieracza odbytu, a ostatni odcinek okrężnicy ustawia się wtedy w pożądanej pozycji pionowej. Aby takie warunki odtworzyć w toalecie, wystarczy podstawić pod stopy stołek o wysokości 10–20 cm.

Istnieje wiele powodów, dla których pewne pary przestają uprawiać seks. Zdecydowanie najczęściej ma to związek z chorobą przewlekłą. Na szczęście można ten problem rozwiązać.

Seks i choroba przewlekła

Nie pozwól, by problemy zdrowotne odebrały wam radość z seksu

DR N. MED. BARRY MCCARTHY, AMERICAN UNIVERSITY W WASZYNGTONIE

Satysfakcja seksualna pozostaje w zasięgu każdego, kto jej pragnie, a wiele osób z problemami zdrowotnymi wciąż jej potrzebuje. I nie chodzi tu tylko o zaspokojenie własnych oczekiwań w tym względzie. Aktywność seksualna dostarcza korzyści zdrowotnych – na przykład obniża ciśnienie krwi, poprawia jakość snu i przynosi ulgę w bólu.

Nowy sposób myślenia

Jeśli odmawiasz sobie intymności seksualnej z powodu problemów ze zdrowiem, pora zacząć postrzegać ją z innej perspektywy. Zamiast patrzeć na zbliżenie jako na sprawdzian, czy oboje będziecie mieli orgazm, dostrzeż okazję do wspólnego odczuwania przyjemności.
I to od was, od ciebie zależy, jak ją osiągniecie. Aby na nowo móc rozpocząć przygodę z seksem, porozmawiaj o tym z dwiema osobami, którymi są:
Twój lekarz Wraz ze swoją „drugą połówką" umów się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu, kardiologa, onkologa czy innego specjalisty, który się tobą opiekuje. Poproś go o wytłumaczenie, w jaki sposób twoje problemy zdrowotne mogą wpłynąć na życie seksualne i czy istnieją leki, które zminimalizują ten wpływ.
Twój partner/partnerka To ważne, abyście rozmawiali ze sobą o życiu intymnym. Nie czekaj z tym na odpowiednią chwilę ani nie rozpoczynaj takiej rozmowy po nieudanym doświadczeniu seksualnym. Porusz ten temat na spacerze czy przy relaksującej lampce wina – najlepiej dzień przed planowanym zbliżeniem. Nie obarczaj drugiej strony winą za poprzednie niepowodzenie i podkreśl, że zależy ci jedynie na tym, by doświadczenie to było w przyszłości przyjemniejsze. Wymieńcie między sobą opinie na ten temat. Na podstawie tego, co wyniknie z rozmowy z lekarzem i partnerem/partnerką, rozważ podjęcie kolejnych kroków. Mogą pomóc ci przywrócić życie intymne na właściwe tory...

Ból pleców

Wyobraźmy sobie, że mężczyzna z bólem pleców ma uprawiać seks w pozycji najpopularniejszej wśród Amerykanów (70%): partnerka leży na plecach, on znajduje się nad nią i wykonuje krótkie, gwałtowne ruchy. To idealny przepis na niekomfortowe zbliżenie.

Fot. 1310714

eprasa.pl 46109dc6c1

LEPSZE ROZWIĄZANIE W takim przypadku można zaproponować partnerce pozycję odwrotną, w połączeniu z okrężnymi, napierającymi ruchami. Jeśli to kobieta cierpi z powodu bólu, najlepiej, by partnerzy przyjęli pozycję, w której ona siedzi tyłem na partnerze, lekko zwrócona do niego bokiem. W przypadku, gdy oboje są obolali, akcję najlepiej przenieść pod prysznic: ciepła woda zmniejszy ból stawów i kręgosłupa.
DODATKOWA POMOC W przypadku przewlekłego bólu towarzyszącego np. zwyrodnieniu stawów, twój lekarz może skierować cię do fizjoterapeuty, który podpowie ci, jakie pozycje seksualne najlepiej przyjmować. Pomogą również leki przeciwbólowe i zastosowanie maty rozgrzewającej (poduszki elektrycznej) na 30 minut przed seksem. Metody te powinny przynieść ulgę w bólu pleców i stawów na co najmniej godzinę. Nawet jeśli dyskomfort nie zniknie całkowicie, zdecydowanie się zmniejszy. A po orgazmie ból na pewien czas jeszcze bardziej złagodnieje.

Rak

Terapia onkologiczna, w tym operacja chirurgiczna, naświetlanie i farmakoterapia, może wywołać ból, zmęczenie i inne problemy, zarówno natury psychicznej, jak i fizycznej. W przypadku raka piersi to naturalne, że kobiety martwią się o reakcję partnera na zmiany w ich ciele. Naturalne jest również to, że pacjentki obawiają się, czy ich piersi po rekonstrukcji, która niestety zmniejsza czucie, będą reagowały na dotyk.
SPRAWDZONA RADA Nie bój się poruszać tego tematu w rozmowach z partnerem, wyjaśnij mu, co w twoim przypadku wiąże się z odczuwaniem dyskomfortu. Niektóre kobiety nie chcą, by partner dotykał zrekonstruowanej piersi, a inne tego pragną. Jeszcze innym przeszkadza pieszczenie brodawek, za to dobrze reagują na pieszczoty spodniej części piersi. Na jakość pożycia intymnego wpływają również takie choroby jak rak szyjki macicy, rak jądra czy rak jamy ustnej. Wielu mężczyzn z rakiem prostaty, który występuje stosunkowo często, deklaruje na przykład, że bardziej zależy im na odczuwaniu bliskości niż tradycyjnym zbliżeniu i orgazmie. Niezależnie od przyczyny problemów związanych z życiem intymnym rozmawiaj z partnerem/partnerką o swoich odczuciach. Możesz też przygotować listę pieszczot, które sprawią ci przyjemność w łóżku.

Nadmierna masa ciała

Mówi się, że kochanego ciała nigdy za wiele. Jednak otyłość utrudnia niekiedy zbliżenia z przyczyn czysto fizycznych, ale też psychologicznych.
BŁĘDNE ZAŁOŻENIE Osoby z nadwagą często myślą: nie czuję się teraz atrakcyjnie, ale to się zmieni, gdy schudnę... Oczywiście pozbycie się zbędnych kilogramów to dobry pomysł, ale uzależnianie jakości (i w ogóle obecności) życia seksualnego od schudnięcia już dobrym

pomysłem nie jest. Naucz się kochać swoje ciało i dbać o nie.
CO POMAGA W ŁÓŻKU Wyjdźcie poza schematyczny seks w pozycji misjonarskiej, która może wzbudzać kompleksy, jeśli w okolicach brzucha ma się nieco więcej ciała. Zamiast tego spróbujcie pozycji na łyżeczkę lub innej bocznej. Albo kombinacji łączącej siedzenie z klęczeniem – kobieta siada na brzegu sofy, plecy ma podparte poduszkami, mężczyzna zaś klęczy przed nią.

Serce i płuca

Zmęczenie związane z chorobami serca lub płuc może przygasić żar miłości. Jednak największy problem stanowi tutaj obawa, że ciężkie, krótkie oddechy towarzyszące igraszkom okażą się niebezpieczne, a nawet śmiertelne.
Jeśli w tym tkwi problem, po prostu porozmawiaj z lekarzem, czy twój stan zdrowia pozwala na uprawianie seksu. Oto prosty test, który możesz sam przeprowadzić: spróbuj pokonać schody między dwoma piętrami – jeśli uda ci się to zrobić bez większych problemów, prawdopodobnie poradzisz sobie również z seksem.
CO POMAGA Jeśli wciąż masz wątpliwości i trochę się denerwujesz, rozładowanie napięcia powinno cię uspokoić. Masturbacja pobudza w takim samym stopniu jak seks we dwoje, a do tego daje ci możliwość przekonania się, jak pieszczoty wpływają na twoje tętno i oddech – bez poczucia presji.

Choroba Parkinsona i schorzenia pokrewne

Osoby doświadczające drgawek, skurczów mięśni i innych problemów związanych z utratą kontroli nad ciałem wciąż mogą czerpać radość z seksu.
CO POMAGA Ustal z partnerką (partnerem) jakiś kod słowny związany z uprawianiem seksu – na wypadek, gdyby twoje ciało odmówiło współpracy podczas zbliżenia. Wystarczy jedno słowo, np. „skurcz", by twój partner wiedział, że potrzebujesz chwili przerwy. Warto wtedy przyjąć na pewien czas „pozycję zaufania", abyście mogli upewnić się, czy masz jeszcze siłę i ochotę na kontynuowanie igraszek. U niektórych par sprawdzi się w tym przypadku przytulenie, u innych leżenie obok siebie.

Barry McCarthy, doktor nauk medycznych, psycholog, terapeuta specjalizujący się w rozwiązywaniu problemów seksualnych i małżeńskich, profesor na American University w Waszyngtonie; wraz z dr. Michaelem Mertzem napisał książkę „Enduring Desire: Your Guide to Lifelong Intimacy"

Fot. Pexels

eprasa.pl 46109dc6c1

Ludzie spożywają napoje alkoholowe od czasów starożytnych, a nawet prehistorycznych. Także dla wielu z nas napoje te stanowią część życia towarzyskiego i rodzinnego, przyjemny i tradycyjny dodatek do posiłków i uroczystości. Czy jednak służą naszemu zdrowiu?

Ile procent zdrowia jest tak naprawdę w alkoholu?

Jego korzyści dla serca nie są wcale takie oczywiste

Alkohol, oddziałując negatywnie na układ nerwowy, wątrobę i inne organy, zabija szacunkowo 88 tys. Amerykanów rocznie, bezpośrednio lub pośrednio, z czego 10 tys. to ofiary wypadków drogowych i śmiertelnych urazów. No i niszczy miliony rodzin. Co więcej, zgony związane z alkoholem dotyczą głównie osób stosunkowo młodych – skracają ich życie średnio o 30 lat. Ale można by zapytać, czy te zgony i urazy nie wynikły z nadmiernego picia alkoholu? I czy nie są równoważone przez korzyści zdrowotne jego umiarkowanego spożywania, zwłaszcza dla serca? A może wspieramy zdrowie, pijąc kieliszek wina do obiadu? Problem polega na tym, że w odróżnieniu od zagrożeń związanych ze spożyciem alkoholu, sugerowane korzyści nigdy nie zostały jednoznacznie ustalone, bo ich ocena opiera się głównie na badaniach obserwacyjnych. Niemniej dzięki kilku nowym badaniom i analizom, które miały dać odpowiedź na pytanie, czy umiarkowane picie alkoholu jest wskazane, mamy prawo do odrobiny sceptycyzmu.

Co do umiarkowania: amerykańscy eksperci zalecają, aby kobiety ograniczały spożycie alkoholu do jednej porcji dziennie, a mężczyźni – do dwóch. Osoby starsze powinny pić jeszcze mniej, gdyż ich organizm nie przetwarza już alkoholu zbyt dobrze, a poza tym alkohol może wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami. Standardowa porcja: 150 ml wina, 355 ml piwa lub 44 ml alkoholu 40-procentowego, zawiera około 14 g alkoholu (etanolu, czyli alkoholu etylowego).

Dlaczego trudno jest badać skutki picia alkoholu?

Sugerowane korzyści dla układu krążenia poparte są badaniami laboratoryjnymi, wykazującymi, że nawet małe ilości alkoholu zmniejszają krzepliwość i lepkość krwi (efekt ten utrzymuje się około jednego dnia) oraz podnoszą poziom dobrego cholesterolu HDL. Alkohol może także przyczyniać się do poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych i zredukowania stanu zapalnego. **Badania obserwacyjne skupiają się na porównywaniu stanu zdrowia osób pijących alkohol i od niego stroniących – dostarczają cennych danych naukowych, ale niezbyt ścisłych.** Wynika z nich najczęściej, że ludzie spożywający alkohol w małych lub umiarkowanych ilościach rzadziej chorują na serce i są zdrowsi niż ci, którzy piją go w nadmiernych ilościach lub nie piją wcale, ale nie udowadniają one, że przyczyną takiego stanu rzeczy jest alkohol. Chodzi o to, że zwyczaje osób świadomie spożywających umiarkowane ilości alkoholu mogą obejmować coś jeszcze, co chroni zdrowie. Ponadto wyniki tych badań zależą od zdolności uczestników do przypomnienia sobie, ile alkoholu wypili, więc pozyskiwane przez naukowców informacje mogą być niedokładne. Zwykle nie uwzględniają one też faktu, że wzorce picia mogą być różne u poszczególnych osób i że zmieniają się one z upływem czasu (na tym polega problem z większością badań obserwacyjnych nad kwestiami żywieniowymi). W dodatku różne rodzaje napojów alkoholowych mogą specyficznie wpływać na organizm ze względu na zawarte w nich inne związki chemiczne niż etanol.

W ostatnich latach pojawiły się kolejne wątpliwości odnośnie do ustaleń z badań obserwacyjnych potwierdzających korzyści z picia alkoholu. Jednym z potencjalnych czynników wpływających na rezultaty większości prowadzonych obserwacji jest to, że w badanych grupach abstynentów znajdują się również osoby, które zrezygnowały ze spożywania alkoholu ze względów zdrowotnych – nazywa się to efektem chorego abstynenta. Naukowcy starają się obejść ten problem, opracowując dane na różne sposoby, ale trudno zrobić to dobrze. Temu problemowi została poświęcona analiza 87 badań, opublikowana w „Journal of Studies on Alcohol and Drugs" w 2016 roku. Wynika z niej, że pozorne zmniejszenie śmiertelności z powodu picia alkoholu wśród osób pijących niewiele i umiarkowanie znika, gdy grupę porównawczą ograniczy się do osób niepijących całe życie lub pijących okazjonalnie (czyli wykluczy się tych, którzy rzucili picie). **Trudność w przeprowadzaniu randomizowanych badań klinicznych dotyczących skutków spożywania alkoholu (które mogłyby ustalić przyczynowość) polega na tym, że wiązałyby się one z nakazaniem setkom lub tysiącom osób, by powstrzymywały się od jego picia lub piły go przez całe miesiące czy lata.** Dlatego informacja, że National Institutes of Health rozpoczyna wieloletnie międzynarodowe badanie kliniczne, warte 100 mln dolarów, w celu sprawdzenia, czy umiarkowane picie alkoholu może zapobiegać chorobom układu krążenia,

Fot.bridgeswart

eprasa.pl 46109dc6c1

wzbudziła tak wielkie zainteresowanie. Przez sześć lat około 7,8 tys. uczestników, których dotyczy zwiększone ryzyko choroby wieńcowej, będzie albo spożywało jeden napój alkoholowy dziennie, albo powstrzymywało się zupełnie od picia alkoholu. Nieprędko poznamy wyniki tego eksperymentu, a i one najprawdopodobniej nie odpowiedzą jednoznacznie na wszystkie pytania dotyczące wpływu alkoholu na układ krążenia.

Niedawne badania sercowo-naczyniowe

Związek między alkoholem a układem krążenia jest złożony. Wiadomo, że intensywne picie uszkadza serce, podnosi ciśnienie tętnicze i powoduje wiele innych problemów sercowo-naczyniowych. Nawet jeśli umiarkowane spożycie alkoholu, przykładowo, zmniejsza ryzyko zawału serca i niewydolności serca, może mieć niekorzystny wpływ na funkcjonowanie układu krążenia w innym zakresie. Wiarygodne badanie przedstawione w „Journal of the American Heart Association" w 2016 r. wykazało, że nawet jedna porcja alkoholu dziennie może być „kardiotoksyczna" i podwyższać ryzyko wystąpienia migotania przedsionków czy powiększenia jednej z komór serca, przy czym wzrasta ono wraz ze zwiększeniem dziennej liczby drinków.

Lepsze wieści dla pijących umiarkowane ilości alkoholu pochodzą z niedawnego badania obserwacyjnego, którego wyniki opublikowano w czasopiśmie BMJ. Objęło ono 1,9 mln zdrowych Anglików i badało średnio przez sześć lat wpływ spożycia alkoholu na 12 problemów zdrowotnych związanych z układem krążenia. Pijący niewiele i umiarkowanie byli w mniejszym stopniu narażeni na udar niedokrwienny, choroby tętnic obwodowych, niewydolność serca i wiele innych stanów chorobowych związanych z sercem niż osoby niepijące całe życie i byli pijący, którzy nadużywali alkoholu. W porównaniu z obiema grupami „niepijącymi" byli oni też w mniejszym stopniu zagrożeni zawałem serca.

Czy osoby pijące umiarkowanie żyją dłużej?

Tak, przynajmniej według dużego, dobrze zaprojektowanego badania opisanego w „Journal of the American College of Cardiology" w sierpniu 2017 r., które monitorowało 333 tys. dorosłych Amerykanów, średnio przez osiem lat. Niewielkie lub umiarkowane spożywanie alkoholu wiązało się z mniejszą śmiertelnością z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego niż w przypadku trwającej całe życie abstynencji (definiowanej jako mniej niż 12 drinków spożytych w ciągu całego życia) i nadużywania alkoholu. Korzyść ta uwidaczniała się najwyraźniej u osób po 60. roku życia, a następnie w grupie wiekowej 40–59 lat, nie dotyczyła zaś osób młodszych. Nadużywanie alkoholu, zwłaszcza przez mężczyzn, wiązało się z najwyższym współczynnikiem śmiertelności ogólnej i z powodu choroby nowotworowej – podobnie jak upijanie się.

Cukrzyca: wyraźna korzyść?

Badania wykazują, że umiarkowane spożycie alkoholu wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju cukrzycy, co nie występuje w przypadku abstynencji i nadużywania alkoholu. Potwierdza to również szeroko zakrojone duńskie badanie obserwacyjne, przedstawione na łamach „Diabetology". W jego podsumowaniu można przeczytać, że konsumpcja alkoholu trzy lub cztery razy w tygodniu wiązała się z najniższym ryzykiem rozwoju cukrzycy. Podobnie jak w niektórych wcześniejszych badaniach, picie wina, prawdopodobnie z powodu występujących w nim związków polifenolowych, zmniejszało to ryzyko w największym stopniu.

Pić czy nie pić

To decyzja osobista i powinna być uzależniona od naszego stanu zdrowia, przebytych chorób i schorzeń występujących w rodzinie, a także od wieku i płci.

Jeśli nie pijesz alkoholu, nie ma konkretnego powodu zdrowotnego, by to zmieniać – istnieją lepsze, pewniejsze sposoby ochrony serca i zdrowia ogólnego, takie jak dieta, ćwiczenia, kontrolowanie masy ciała i unikanie tytoniu. Niektóre z sugerowanych korzyści zdrowotnych, powiązanych z umiarkowanym spożyciem alkoholu, wydają się prawdopodobne, ale są niewielkie, a ponadto wymagają potwierdzenia w badaniach klinicznych, takich jak wspomniane wcześniej, prowadzone przez NIH.

Badania porównujące różne typy napojów alkoholowych generalnie wykazywały, że najkorzystniejsze dla zdrowia jest rozsądne picie wina, a niewielkie ilości alkoholu spożywane regularnie dobrze wpływają na układ krążenia. Jednak nie dotyczy to kobiet przed menopauzą czy mężczyzn przed czterdziestką, ponieważ w ich przypadku ryzyko wyjściowe jest niewielkie.

Kobiety obarczone ryzykiem nowotworu piersi większym niż przeciętne, np. ze względu na obciążenie rodzinne, powinny ograniczyć spożycie alkoholu lub go unikać, podobnie jak osoby z wysokim ryzykiem innych nowotworów.

Niektórzy nie powinni pić alkoholu w ogóle, co dotyczy przede wszystkim dzieci, kobiet w ciąży i karmiących piersią, a także osób, które nie potrafią zachować umiaru i są zagrożone rozwojem choroby alkoholowej, oraz pacjentów przyjmujących leki wchodzące w interakcje z alkoholem. Osoby z niekontrolowanym nadciśnieniem, chorobą wątroby, wysokim poziomem trójglicerydów, zaburzonym rytmem serca, wrzodami żołądka, bezdechem sennym i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi muszą na temat zasadności picia alkoholu w swoim przypadku porozmawiać z lekarzem.

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

ZAPYTAJ EKSPERTA

Ostrożnie z salonami paznokci

Czy lampy u manikiurzystek używane do suszenia ozdobionych paznokci emitują promieniowanie?

Tak. Zarówno lampy ultrafioletowe (UV), jak i lampy LED wytwarzają promieniowanie. Jest to głównie promieniowanie UVA, które powiązano z przedwczesnym starzeniem się skóry (np. przebarwieniami czy zmarszczkami), a nawet z rakiem skóry. Jednak zagrożenie związane ze stosowaniem tych lamp jest mniejsze niż w przypadku wizyty w solarium.
Korzystanie z takiej lampy od czasu do czasu nie jest powodem do niepokoju, ale nadmierna ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe nie jest wskazana. Lepiej, by paznokcie schły same. Jeśli jednak preferuje pani manicure hybrydowy, korzystanie z lampy jest niezbędne. Może się pani chronić za pomocą kremu przeciwsłonecznego, którym pokrywa się skórę dłoni 20 minut przed naświetlaniem. A ponieważ istnieje ryzyko, że krem źle wpłynie na manicure, należy omijać paznokcie. Oznacza to, że będą one nadal narażone na szkodliwe oddziaływanie promieniowania (np. rak kolczystokomórkowy rozwija się zwykle pod płytką paznokcia). Dlatego zalecam, by manicure żelowy wykonywać jak najrzadziej.

Wątpliwości przed operacją oczu

Potrzebuję zabiegu LASIK. Czy mogę od razu operować oboje oczu?

Oczywiście. LASIK, czyli miejscowa keratomileza wykonywana za pomocą lasera, to zabieg chirurgiczny, który przywraca prawidłowy kształt rogówki (przedniej części oka) i w ten sposób redukuje wadę wzroku. Kiedy w 1998 r. zatwierdzono LASIK jako procedurę medyczną, specjaliści obawiali się możliwości wystąpienia komplikacji po zabiegu, dlatego doradzano pacjentom, by decydowali się najpierw na zabieg jednego oka i dopiero po pewnym czasie – drugiego. W kilka lat LASIK wyrobił sobie jednak opinię bezpiecznej operacji i obecnie można go wykonywać na obojgu oczach podczas jednej wizyty.
Niekiedy po zabiegu przeprowadzonym metodą LASIK występują efekty niepożądane, takie jak suchość oka i efekt halo (świetliste aureole) w słabym świetle. W większości przypadków objawy te ustępują w ciągu 3–4 miesięcy. Rozwój technologii pozwala obecnie na projektowanie laserów, które coraz mniej obciążają oczy i zmniejszają ryzyko ich wysychania.
Niestety nie każda osoba kwalifikuje się do zabiegu LASIK. Na szczęście istnieją jeszcze inne metody laserowej korekcji wzroku, w tym najstarsza z nich, PRK (keratektomia fotorefrakcyjna), i najnowsza – SMILE (zamiast rozległego wycięcia płatka rogówki wykonuje się 4-milimetrowe nacięcie, przez które usuwa się fragment tzw. soczeweczki, czyli jednej z warstw rogówki, odpowiadającej za powstanie wady wzroku). Oba zabiegi korygują krótkowzroczność.

Czy każdy może oddać krew?

Moja żona ma chorobę Parkinsona. Czy może być krwiodawcą?

Nie ma dowodów na to, że schorzenia neurodegeneracyjne, w tym choroba Alzheimera i choroba Parkinsona, są przenoszone przez krew, co podkreślają szwedzcy specjaliści zajmujący się tym tematem. Jeśli u dotkniętych tymi chorobami osób nie występują inne problemy

NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Lek. med. Meir Kryger, profesor w Yale School of Medicine w New Haven, stan Connecticut; jest autorem książki „The Mystery of Sleep" (Tajemnice snu)

Laura Cipullo, certyfikowana dietetyczka i edukatorka z zakresu cukrzycy, działająca w stanie Nowy Jork; strona internetowa: LauraCipullo.com

Dr n. med. Dayand Borge, naczelny lekarz wschodniego oddziału Amerykańskiego Czerwonego Krzyża

Lek. med. David Rex Hamilton, dyrektor medyczny w UCLA Laser Refactive Center w Los Angeles; strona internetowa: UCLaser.com

Lek. med. Elizabeth K. Hale, starsza wiceprezeska Skin Cancer Foundation z siedzibą w Nowym Jorku

Tom Holland, certyfikowany specjalista w zakresie treningów, fizjolog sportowy z tytułem magistra, założyciel TeamHolland LCC oraz konsultant w Bowlex fitness w Darien, stan Connecticut

Lek. med. David R. Gruen, współdyrektor Stamford Health Breast Cancer w stanie Connecticut oraz dyrektor tamtejszego oddziału diagnostyki kobiet

Lek. med. Michale Breus, psycholog kliniczny specjalizujący się w zaburzeniach snu. Strona internetowa: TheSleep.Doctor.com

Dr Phillip M. Tierno, profesor mikrobiologii i patologii, New York Univerity School of Medicine, Nowy Jork

Fot. Blackyfedora fot. Public-Domain-Pictures

eprasa.pl 46109dc6c1

zdrowotne, nie ma przeciwwskazań, by zostały one dawcami krwi. Jednakże pewne leki, np. rozrzedzające krew (warfaryna, apiksaban), uniemożliwiają donację. Czerwony Krzyż zachęca do odwiedzenia swojej strony internetowej (RedCrossBlood.org) i zapoznania się z informacjami w zakładce „Eligibility Criteria" (kryteria wykluczenia), gdzie zamieszczono listę substancji i problemów zdrowotnych, które mogą być przeszkodą w zostaniu krwiodawcą (warto również zajrzeć na polską stronę: Krwiodawcy.org – *przyp. red.*).

Jak poradzić sobie z woskiem na jabłkach?

Czy wosk, którym pokryta jest skórka jabłka, może zaszkodzić? Mimo umycia owocu on nadal się na nim utrzymuje.

Jabłka pokryte są naturalną substancją przypominającą wosk, zbudowaną z tłuszczów i pektyn, jednak wielu producentów stosuje dodatkowo wosk karnuba lub szelak. Zgodnie ze stanowiskiem FDA (amerykańska Agencja Żywności i Leków – *przyp. red.*) nie stanowi to zagrożenia dla naszego zdrowia, a zadaniem tego rodzaju zabiegów jest przedłużenie obecności jabłek na sklepowej półce. Nie zmienia to faktu, że w skórce niektórych owoców mogą znajdować się szkodliwe pestycydy. Co zatem warto zrobić? Przed spożyciem jabłka proszę je umyć w roztworze przygotowanym z 1/4 szklanki octu i 3/4 szklanki wody, najlepiej za pomocą szczoteczki do zębów Zalecenie to dotyczy także owoców z upraw bio, które co prawda nie są pokrywane sztucznym woskiem i nie zawierają pestycydów, ale mogą być zanieczyszczone metalami ciężkimi z powietrza.

Pułapka monitorowania snu

Czy monitor snu pomoże mi zwalczyć bezsenność?

Smartwatche i opaski fitness wyposażone w monitor snu, podobnie jak smartfony, zapisują jedynie, jak długo śpimy. Żadne z tych urządzeń nie zostało sprawdzone naukowo pod kątem oceniania jakości snu, nie dają one odpowiedzi na ważne pytanie, np. ile czasu spędzamy w fazie snu głębokiego. Co więcej, przekłamują one niekiedy informację dotyczą ilości snu – gdy leżymy na łóżku i czytamy książkę, urządzenie może zinterpretować nasz bezruch jako sen. Jeśli rzeczywiście cierpi pan na bezsenność – trudności z zasypianiem czy zbyt krótki sen – proszę porozmawiać o tym ze swoim lekarzem. Dostanie pan skierowanie do specjalisty, który wskaże sposoby rozwiązania problemu. Należy do nich terapia poznawczo-behawioralna, proponowana pacjentom w pierwszej kolejności (obejmuje ona m.in. zmianę rutynowych zachowań przed snem, a także uczy, jak panować nad myślami, które utrudniają zasypianie – *przyp. red.*). Jeśli nie przyniesie to poprawy, lekarz zaproponuje najprawdopodobniej leczenie farmakologiczne.

Wytrysk działa ochronnie?

Czy to prawda, że częste doświadczanie ejakulacji może chronić mężczyznę przed nowotworem prostaty?

Na podstawie przeprowadzonych wiele lat temu badań sądzono, że mężczyźni bardziej aktywni seksualnie mają więcej testosteronu, który zwiększa ryzyko nowotworu prostaty. Obecnie pojawia się sporo dowodów na to, że częste wytryski (wskutek stosunku lub masturbacji) mogą dawać efekt ochronny. W trakcie badania Health Professionals Follow-Up Study niemal 30 tys. mężczyzn (w wieku od 46 do 81 lat) oszacowało swoją częstotliwość wytrysków od wczesnych lat życia aż do roku poprzedzającego ankietę. Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda monitorowali tych mężczyzn przez następne osiem lat, by sprawdzić, czy rozwinie się u nich nowotwór prostaty. Badanie przedstawiono w „Journal of the American Medical Association" w 2004 roku. Ogólnie częstotliwość wytrysków nie była powiązana ze zwiększonym ryzykiem nowotworu gruczołu krokowego. Co więcej, w przypadku mężczyzn, którzy po uśrednieniu wyniku mieli wytryski częściej niż 21 razy w miesiącu, ryzyko rozwoju nowotworu prostaty było o jedną trzecią mniejsze niż u mężczyzn, którzy mieli wytrysk 4–7 razy w miesiącu. Dodatkowe badanie z 2016 r., opisane w „European Urology", monitorowało tych mężczyzn przez kolejne 10 lat i potwierdziło wcześniejsze rezultaty. Dlaczego więc pytanie o to, czy częste wytryski mogą zmniejszać ryzyko nowotworu prostaty, nadal pozostaje otwarte? Jedna z teorii głosi, że w wydzielinie prostaty mogą gromadzić się substancje rakotwórcze, a wytryski pomagają się ich pozbyć (gruczoł krokowy wytwarza płyn znajdujący się w nasieniu). Jednak badania obserwacyjne, takie jak tu przedstawione, mogą jedynie ukazywać związki między zjawiskami, a nie ich przyczyny, więc jest prawdopodobne, że mężczyzn, u których często dochodzi do ejakulacji, łączy jakiś niezidentyfikowany czynnik tłumaczący to obniżone ryzyko. W każdym razie dowody nie są dość silne, by zalecać zwiększenie

Perfekcja jest nieosiągalna, ale goniąc perfekcję, możemy złapać doskonałość

Vince Lombardi, amerykański futbolista i trener (1913–1970)

Fot. AhmadArdity Fot.LarisaK Fot.manbob86

eprasa.pl 46109dc6c1

częstotliwości współżycia seksualnego czy masturbacji jedynie w celu zapobieżenia nowotworowi prostaty. Jeśli jednak mężczyzna doświadcza ejakulacji często, otrzymuje być może bonus w postaci zdrowszej prostaty.

Zagrażam innym czy nie?

Jak długo wskutek przeziębienia zaraża się innych? Żona nie pozwala mi spotykać się z wnukami, chociaż czuję się świetnie i mam negatywny wynik testu na koronawirusa.

Generalnie osoby dorosłe z przeziębieniem zarażają innych jeden dzień przed pojawieniem się objawów i do pięciu dni po zachorowaniu. Niemowlęta i dzieci mogą przenosić infekcje wirusowe przez siedem dni lub dłużej. Dokładna liczba dni zakaźnych może różnić się w poszczególnych przypadkach. Oczywiście łatwiej zarażają się osoby o słabszym zdrowiu. Przeziębienie częściej łapią (i przekazują) także dzieci.
Wirusy przeziębieniowe, występujące obficie w wydzielinach z nosa i gardła, przenoszone są głównie przez dotyk. Gdy jesteśmy chorzy i wydmuchujemy nos, dotykamy twarzy czy przecieramy oczy, wirus przenosi się na nasze dłonie, a potem na rzeczy lub osoby przez nas dotykane. Jeśli skazimy telefon, następna osoba, która z niego skorzysta, może złapać przeziębienie. By uniknąć rozprzestrzeniania się infekcji najważniejsze jest częste i dokładne mycie rąk. Jeśli nie ma w pobliżu umywalki, dobrą opcją są środki odkażające do rąk. Oczywiście wirusy są rozsiewane również drogą kropelkową w następstwie kaszlu i kichania. Jeśli nie mamy chusteczki, zamiast kaszleć czy kichać w dłoń, róbmy to w zgięcie ramienia, by uniknąć skażenia rąk. Jeśli sądzimy, że zaczynamy chorować, ograniczmy kontakty z otoczeniem, nikogo nie przytulajmy ani nie całujmy. Nie używajmy tych samych szklanek, narzędzi, telefonów czy ręczników co inni domownicy. Jeśli przebywamy w towarzystwie osoby chorej, zachowajmy dystans przynajmniej 1,8 metra – wirusy przeziębienia nie docierają dalej. Te same środki ostrożności pomogą nam chronić się także przed złapaniem grypy i zarażaniem nią innych.

Badanie pięty i osteoporoza

Czy ultrasonograficzne badania pięty w celu pomiaru gęstości kości jest miarodajne?

Takie badania pięty jest często przeprowadzane w ramach lokalnych programów zdrowotnych, które do badań przesiewowych wykorzystują przenośne aparaty USG. Jednakże najlepszym wskaźnikiem ryzyka złamań według National Osteoporosis Foundation pozostaje badanie DXA (ang. dual-energy X-ray absorptiometry – dwuwiązkowa absorpcjometria rentgenowska) biodra i kręgosłupa lędźwiowego. Kobiety po ukończeniu 65 lat powinny zgłaszać się na nie z pominięciem badania pięty, podobnie jak mężczyźni po 70. roku życia i wszystkie osoby młodsze, jeśli dotyczy ich zwiększone ryzyko rozwoju osteoporozy. Analizy wykazują, że USG pięty jako badanie przesiewowe pomaga w zidentyfikowaniu osób z wysokim ryzykiem złamania bliższego końca kości udowej, popularnie nazywanego złamaniem biodra, a także innych złamań. Podobnie jak w przypadku DXA najlepsze rezultaty w przewidywaniu złamań daje połączenie jego wyników z oceną innych czynników ryzyka osteoporozy, do których zalicza się wskaźnik masy ciała, złamania i upadki w wywiadzie medycznym czy palenie wyrobów tytoniowych. Tak jak kość biodrowa czy kręgi kręgosłupa, kość piętowa zbudowana jest w dużej mierze ze stosunkowo elastycznej istoty gąbczastej, czyli drobnowłóknistej tkanki kostnej, której struktura jest podatna na rozrzedzenie. USG pięty nie tylko ocenia gęstość kości, ale może także dostarczyć pewnych informacji na temat jej jakości. I choć przy DXA emitowane są minimalne ilości promieniowania, to w przypadku ultrasonografii w ogóle się go nie stosuje. Jeśli badanie USG wykazało nieprawidłowości, niezbędne jest badanie DXA, które pomoże w podjęciu decyzji odnośnie sposobu leczenia.

Szkodliwe promieniowanie?

Czy urządzenia typu fitness tracker, służące do monitorowania swoich postępów podczas treningu, takie jak na przykład zegarki sportowe Fitbit, mogą powodować raka lub inne problemy zdrowotne?

Nie ma rozstrzygających dowodów, które pozwalałyby jednoznacznie ustalić, czy urządzenia emitujące promieniowanie niejonizujące o częstotliwości radiowej, którego energia oddziaływania nie jest duża i które możemy nosić przy sobie, są bezpieczne bądź szkodliwe. Wykorzystują one niskoenergetyczną technologię Bluetooth, Wi-Fi lub połączenie internetowe 3G/4G do przesyłania danych (takich jak liczba wykonanych kroków) do smartfona, komputera lub chmury. W Stanach Zjednoczonych Federalna Komisja Łączności ustala limity emitowanej przez te urządzenia energii fal radiowych.

Zwolennicy fitness trackerów utrzymują, że poziom emitowanego przez nie promieniowania o częstotliwości radiowej jest zbyt niski, by dawać powody do obaw. Jednak niektórzy eksperci, łącznie z dr. Joelem Moskowitzem z UC Berkeley School of Public Health, uważają, że do skutków biologicznych może dochodzić także w następstwie oddziaływania energii fal radiowych o małej częstotliwości, ponieważ dochodzi do interferencji z polami elektrycznymi generowanymi przez procesy zachodzące w komórkach organizmu, zwłaszcza tymi, które są związane z białkami i genami.

Fot. Steirerbua Fot.Pexels

eprasa.pl 46109dc6c1

Badania prowadzone na zwierzętach, na które powołuje się dr Moskowitz, wykazały, że kontakt z energią o niskim natężeniu może dawać m.in. takie efekty uboczne jak powstawanie wolnych rodników, uszkodzenia DNA czy przerwanie bariery krew-mózg (która w normalnych warunkach nie pozwala patogenom i toksynom przedostawać się do mózgu).
Ponadto, choć urządzenia te emitują jeszcze mniej promieniowania o wysokiej częstotliwości niż telefony komórkowe (zob. tinyurl.com/cellphoneWI.), kontakt z nim jest ciągły. Według dr. Moskowitza „nie znamy efektów długofalowych, ponieważ nie opublikowano żadnych badań, które sprawdzałyby długo- i krótkoterminowe konsekwencje noszenia przy sobie urządzeń śledzących aktywność przez całą dobę".
Co robić? Do zakończenia debaty na temat bezpieczeństwa stosowania fitness trackerów niezbędne są kolejne badania naukowe. Jeśli chcemy minimalizować kontakt z emitowanymi przez trackery falami radiowymi, wyłączajmy w ustawieniach funkcję synchronizacji bezprzewodowej (korzystajmy z niej tylko wtedy, gdy urządzenie nie ma kontaktu z naszym ciałem). Albo zrezygnujmy z przesyłania informacji bezprzewodowo i używajmy urządzenia, które w celu zsynchronizowania danych można podłączyć do komputera. Jeśli chcemy zachować ustawienie synchronizacji bezprzewodowej, zrezygnujmy przynajmniej z noszenia fitness trackera w pobliżu głowy, brzucha, piersi i na wysokości narządów płciowych, zwłaszcza podczas ciąży (trzymajmy go w torebce, a nie np. w kieszeni, nie przypinajmy do stanika).

Gorzkie orzeszki

Kiedy jem orzeszki piniowe, czuję w ustach gorzki smak, który utrzymuje się całymi dniami. Dlaczego tak się dzieje?

Nie jesteś odosobniony – na Facebooku istnieje nawet grupa wsparcia dla ofiar „syndromu orzeszków piniowych", jednak przyczyna tego problemu pozostaje niewyjaśniona. Pierwsze doniesienie o takim zaburzeniu smaku pochodzi z 2000 r. i dotyczy Belgii. Kolejne przypadki odnotowano następnie w ponad dwudziestu krajach – organizm reaguje 1–48 godzin po spożyciu orzeszków piniowych i ten stan utrzymuje się od kilku dni do dwóch tygodni, a czasem nawet dłużej. Co gorsza, metaliczny posmak nasila się w tym czasie wskutek spożywania jakichkolwiek produktów, co znacznie zmniejsza apetyt.

Orzeszki piniowe uchodzą za przysmak, najczęściej spożywa się je na surowo (na przykład w sałatkach czy w humusie) lub po uprażeniu. Dobra wiadomość – amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zapewnia, że syndrom orzeszków piniowych to nie alergia pokarmowa i, choć jest nieprzyjemny, nie wiąże się z konsekwencjami zdrowotnymi.
Nie jest jasne, co powoduje tę dość dokuczliwą reakcję organizmu – czy jej przyczyną jest konkretny gatunek orzeszków piniowych (w USA produkt ten sprzedawany jest przeważnie jako mieszanka różnych odmian, trudno więc to rozstrzygnąć), czy znajdujący się w nich tłuszcz, który uległ zjełczeniu, czy może jakaś substancja zanieczyszczająca. Niektóre osoby mogą być genetycznie bardziej predysponowane do intensywniejszego odczuwania gorzkiego smaku. W każdym razie nie potwierdziło się podejrzenie, że za to zaburzenie odpowiada konkretna odmiana orzeszków piniowych z Chin (lub substancje chemiczne używane podczas procesu łuskania).
Od kilku lat Agencja Żywności i Leków zbiera informacje, by ustalić, dlaczego i u kogo dochodzi do syndromu orzeszków piniowych. Każdy mieszkaniec USA, który go doświadczył, jest zachęcany do kontaktu z agencją. Lista biur stanowych znajduje się na stronie tinyurl.com/FDApine. (Jedno z badań obserwacyjnych, przeprowadzone w 2015 r., powiązało ten syndrom ze spożyciem orzeszków (a dokładnie: nasion) sosny *Pinus armandii*. W grupie uczestników, którym zalecono ograniczenie konsumpcji tych orzeszków, odnotowano mniejszą liczbę przypadków syndromu niż w grupie porównawczej. Nie zmienia to faktu, że przyczyną zaburzeń smaku może być również jedzenie nasion innych gatunków sosny – *przyp. red.*).

Praktyczny kask rowerowy

Czy składane kaski rowerowe są bezpieczne? Marzą o nich moje dzieci.

Tak, ale pod warunkiem, że spełniają wymogi, ustanowione dla kasków rowerowych przez Komisję ds. Bezpieczeństwa Produktów Konsumenckich. Dlatego warto sprawdzić, czy kask ma odpowiednią naklejkę (na terenie UE kaski muszą mieć certyfikat CEN EN 1078 i CEN EN 1080 – *przyp. red.*).

Tego rodzaju kask można bez trudu przewieźć nawet w bagażu podręcznym, jeśli tam, gdzie się wybieramy, będzie nam potrzebny. Także wtedy, gdy korzystamy z rowerów miejskich, wygodnie jest spakować po dojechaniu na miejsce taki kask do torby, torebki czy teczki.
Kupując kask, warto upewnić się, czy po złożeniu będzie miał odpowiadająca nam wielkość. Niektóre kaski po złożeniu mają niecałe 8 centymetrów grubości, inne – choć nie składają się całkowicie – są wyposażone w specjalne paski, które ułatwiają ich przenoszenie.

Praktyka przebaczania jest naszym największym wkładem w uzdrawianie świata
Marianne Williamson, amerykańska działaczka charytatywna

Fot. stevepb Fot.sunnysun0804 Fot. bedrck

eprasa.pl 46109dc6c1

Wszystko, co kocham

Wywiad z Renatą Przemyk, piosenkarką, matką, kobietą spełnioną

Agnieszka Podolecka: Pani nowa płyta nosi tytuł „Renata Przemyk i mężczyźni". Bardzo ciekawy. Jak to było z mężczyznami w pani życiu?

Renata Przemyk: Myślę, że jak w przypadku każdej dziewczyny, pierwszym najważniejszym mężczyzną był ojciec. Mam też dwóch braci, ale jeden jest dużo starszy i separował się od małej siostry. Drugi jest młodszy aż o 10 lat, więc ta różnica wieku sprawiała, że żyliśmy w oddzielnych światach. Mój tata był pasjonatem samochodów i ja chyba najbardziej z rodzeństwa zaraziłam się tą pasją. Wspaniale było oglądać razem westerny i filmy drogi z wielkimi ciężarówkami mknącymi przez amerykańskie prerie. Marzyłam kiedyś, aby zostać kierowcą takiej wielkiej kolorowej ciężarówki, która ma za kabiną małą sypialnię dla kierowcy. Oto kwintesencja moich młodzieńczych marzeń: wielkie auto, które prowadzę tam, gdzie chcę, własny pokój, egzotyczne podróże i wolność. Życie, nad którym mam pełną kontrolę. Uwielbiam auta terenowe z napędem na 4 koła. Brałam nawet udział w zawodach! To była niesamowita frajda, ale nie lubiłam, kiedy w trudnej trasie samochody się niszczyły, i zrezygnowałam. Te auta służyły mi do przemieszczania się w normalnym życiu, nie mogły ciągle lądować w warsztacie. Z tatą oglądałam też mecze bokserskie. Miałam nawet ulubionego boksera, amerykańskiego, wielkiego czarnego pastora Foremana. Boksował ponoć dla swoich wiernych. Idea była mi potrzebna od zawsze.

AP: Inni ważni mężczyźni?

RP: Ważnym mężczyzną w okresie nastoletnim był dla mnie Bruce Lee. Gdy byłam dzieckiem, zachwycałam się filmami z jego udziałem. Był nieduży, ale skuteczny. Walczył jak nikt inny i zawsze po właściwej stronie. Ja też byłam drobnej budowy i pomyślałam, że to możliwe, że też będę taka silna i sprawna, jeśli będę dużo trenować. Pomyślałam również, że dobrze by było móc się obronić, a może nawet stanąć w czyjejś obronie. Trenowałam jako jedna z dwóch dziewczyn na prawie stu chłopaków. Miałam szczęście trafić na senseia, który podbudowywał ćwiczenia ideologią. Tłumaczył nam, że trenujemy po to, aby bronić słabszych albo siebie, gdy zajdzie konieczność, a nie atakować samemu. Ta nasza siła ma być po to, by pokonywać własne słabości. Każde zajęcia zaczynaliśmy medytacją. Trenowałam półtora roku i okazało się, że tak intensywnie ćwiczyłam, iż moje stawy skokowe uległy uszkodzeniu. Lekarz kazał mi przestać, jeśli nie chcę zostać kaleką. Ten czas pomógł mi nabrać trochę pewności siebie, poznać swoje ciało i jego możliwości. Szpagatu już chyba nie zrobię, ale sposób myślenia

Fot. Sylwia Makris

eprasa.pl 46109dc6c1

pozostał. Wejść do zimnego morza w ubraniu i tam robić wymachy nogami – proszę bardzo. Dobrze jest czuć, że można pokonać własne ograniczenia.

AP: No proszę! Drobna, filigranowa dziewczyna, a okazuje się, że trenowała karate, ścigała się terenówkami i marzyła o wielkiej ciężarówce.
RP: I jeszcze skoczyłam ze spadochronem, żeby zobaczyć, jak jest w niebie. (*śmiech*) Zawsze miałam głowę pełną pomysłów i marzeń. Rodzice nauczyli nas, że trzeba sobie na wszystko uczciwie zapracować. Ja i moi bracia wiedzieliśmy, że będziemy mieć w życiu tyle, ile sami zdobędziemy. Potrzebna mi była własna przestrzeń, chciałam podróżować po świecie i nie czuć ograniczeń. Rodzice zawsze nam wpajali, że niezależność jest bardzo ważna, że trzeba stać na własnych nogach, chodzić we własnych butach. Chciałam oryginalnie wyglądać, więc szyłam sobie ubrania, dziergałam swetry, malowałam wzory na koszulkach, robiłam biżuterię. Od 16. roku życia pracowałam, żeby mieć swoje pieniądze. Po prostu w prawach i marzeniach nie dzieliłam świata na męski i kobiecy.

AP: A zawodowo? Byli mężczyźni, od których nauczyła się pani czegoś ważnego?
RP: Oczywiście. Jedno z buddyjskich powiedzeń głosi, że każdy, kogo spotykamy na swojej drodze, jest naszym nauczycielem. Czasem uczyłam się wprost, a czasem na przekór. Dobrze jest wiedzieć, czego się chce, ale czasem ważniejsze jest, czego się nie chce. Nie wszyscy w branży traktowali dziewczynę bez muzycznego wykształcenia poważnie, ale byłam uparta i nie dawałam się naginać do pomysłów, które mi się nie podobały. Na początku swojego śpiewania poznałam Andrzeja Zauchę, cudownego, ciepłego człowieka, który pokazał mi kilka technik wokalnych. Trafiałam na fantastycznych realizatorów dźwięku i ogromnie dużo nauczyłam się od nich w czasie nagrywania. Bolek Rawski to mój jedyny nauczyciel śpiewu, który uczył mnie przez rok za darmo, a potem napisał mi dwie piosenki na płytę „Andergrant". Szczególnie ciepło wspominam Jacka Mastykarza, pasjonata, z którym nagraliśmy kilka pierwszych albumów. Piotr Brzeziński, Maciek Aleksandrowicz, Jaro Baran czy Maciek Pawłowski – z nim pracowałam nad spektaklem „Balladyna", to mężczyźni, z którymi współprodukowałam swoje płyty. Ostatnio współpracowałam z Tomkiem „Harrym" Waldowskim przy płycie „Renata Przemyk i mężczyźni", co w efekcie utwierdziło mnie w tym, że ograniczenia mamy jedynie w głowie. Uwielbiam pracę w studiu i to, że na płaszczyźnie artystycznej zrobić mogę wszystko. Sama albo z cudownymi gośćmi. Spotkałam też fantastycznych muzyków, z którymi stworzyliśmy dużo dobrych kompozycji. Fajnie jest czuć władzę nad dźwiękiem, operować głosem na wiele sposobów i współbrzmieć z innymi. Cudownie jest cieszyć się muzyką z fajnymi ludźmi.

AP: Wcześniej mówiła pani o potrzebie wolności. Czym innym jest wolność dla dorastającej dziewczyny, czym innym dla dojrzałej kobiety. Jak zdefiniowałaby pani wolność dzisiaj?
RP: Wolność to niezależność. I prawo wyboru swojej drogi. Każdy na nią zasługuje, ale dziewczynom ciągle jest trudniej. Często kiedyś słyszałam, że dziewczynie czegoś nie wypada. Udało mi się wiele osiągnąć, idąc za głosem serca, ale musiałam o to walczyć. Parafrazując znane powiedzenie: mam córkę, zbudowany dom i posadziłam nie jedno, ale jakieś 200 drzew. I tworzę ukochaną muzykę, która czasem zdobywa pierwsze miejsca na listach przebojów, a czasem serca wąskiej grupy alternatywnych zapaleńców. Całe życie pracowałam na to, żeby mieć wybór. Nie dzielę marzeń na męskie i kobiece. Wolność to dla mnie osiąganie celów, które sama sobie wyznaczam, nawet jeśli oznaczają przełamywanie stereotypów. Osiągnęłam też niezależność finansową, nikt nie musi mnie utrzymywać. Ale wolność to przede wszystkim stan ducha.

AP: Jak w obrębie rodziny, mając nastoletnie dziecko, udało się pani odnaleźć wolność? Gdy mówi pani, że potrzebuje dwóch dni spokoju, rodzina rzeczywiście to szanuje?
RP: Na szczęście moja córka ma już 18 lat, jest mądrą, samodzielną młodą kobietą. Zawsze dobrze się dogadywałyśmy, tylko wcześniej musiałam częściej korzystać z pomocy opiekunki i przyjaciół, żeby zorganizować nasze życie. Jeśli ustalamy, że kilka godzin mam tylko dla siebie, jest to szanowane. No i dobrze wykorzystuję czas, kiedy córka ma wszelkie zajęcia poza domem. (*śmiech*) Lubię pracować późnym wieczorem, wtedy mam spokój, dom śpi. Teraz, w trakcie epidemii, jest zupełnie inaczej, spędzam z córką znacznie więcej czasu i to też jest super. Nadrabiamy zaległości. Niemniej zawsze, gdy chcę być sama, mogę się zaszyć w moim studiu na poddaszu, nagrać piosenkę. Mogę pojeździć na rowerze albo usiąść z książką w ogrodzie. Najważniejszy jest szacunek. Każdy ma prawo do swojej przestrzeni i samotności. Wymarzyłam i wypracowałam sobie własną, umiem też ją komuś dać.

> „Córka nauczyła mnie odpuszczania, akceptowania zmian i zauważania, że po nich jest nawet lepiej niż przedtem"

eprasa.pl 46109dc6c1

AP: Powiedziała pani kiedyś: „mężczyźni wywołują wojny, a potem kobiety sprzątają gruz".
RP: To cytat z koncertu „ONA", który zagraliśmy z Tomaszem Organkiem na Męskim Graniu w 2018 roku. W październiku 2020 zagraliśmy go ponownie w Nowej Rudzie, z okazji pierwszej rocznicy przyznania Nagrody Nobla Oldze Tokarczuk. Zaśpiewały wspaniałe artystki: Kasia Nosowska, Natalia Grosiak, Kasia Groniec i Basia Wrońska. Tomasz Organek chciał przypomnieć o kobiecej sile, tej, którą mniej widać. Ta kobieca siła jest nam potrzebna na co dzień, żeby łączyć wszystkie aspekty życia i nie zwariować. Wsparłyśmy ten projekt całym sercem. Kobiety robią często to, co muszą. Ratują małe domowe światy i jak legendarna Irena Kwiatkowska – żadnej pracy się nie boją. Przecież po wojnie kobiety nie znalazły się na traktorach dlatego, że je do tych traktorów ciągnęło, tylko dlatego, że zabrakło mężczyzn. A jednak wykazały się siłą, poradziły sobie i wtedy, i z każdym kolejnym wyzwaniem. Kobiety są wielofunkcyjne i mają większy dar scalania i łagodzenia. Są utalentowane, pracowite, świetnie wykształcone, dostają Nagrody Nobla. Potrzebnych było wiele lat walki o równouprawnienie i pogłębianie świadomości społecznej, żeby było to zauważone. Każdy człowiek jest tak samo ważny, ale trzeba też dostrzegać życzliwym okiem różnice i mądrze z nich korzystać.

> „Parafrazując znane powiedzenie: mam córkę, zbudowany dom i posadziłam nie jedno, ale jakieś 200 drzew. I tworzę ukochaną muzykę..."

AP: „Babę zesłał Bóg, raz mu wyszedł taki cud".
RP: Dokładnie!

AP: Ma pani opinię osoby żyjącej ekologicznie, dla której ważna jest przyroda. Bez trudu wyprowadziła się pani na wieś?
RP: Oj tak! Jak mówiłam, całe dzieciństwo marzyłam o własnym pokoju, najlepiej we własnym domu z ogrodem. Przyroda jest mi potrzebna, aby odetchnąć pełną piersią, odpocząć, poczuć się częścią natury. Wychowana w bloku, w ciasnocie i hałasie miejskim, odnalazłam na wsi przysłowiowy święty spokój. Mogę tam być osobno wtedy, kiedy tego potrzebuję. Nazwałabym to kontrolowaną samotnością. Uwielbiam wychodzić rano w piżamie, z kawą na werandę, patrzeć na bażanty i sarny. Odkryłam mnóstwo gatunków ptaków, których w mieście nigdy nie widziałam. Łącznie z dzięciołem czerwonogłowym, który wykuł sobie dziuplę w elewacji domu. W opuszczonej dziupli zagnieździły się potem wiewiórki. Po każdym powrocie z trasy czekają mnie takie niespodzianki. Patrzę z radością na drzewa, które sama posadziłam, i na te, które rosną tam dłużej, niż ja żyję. Przeprowadziłam się na wieś późną jesienią, a gdy wiosną wszystko zaczęło się budzić do życia, a potem wręcz wybuchać kolorami, ogarnęło mnie szczęście, którego wcześniej nie znałam – tego właśnie potrzebowałam. Mamy też staw i kaczą rodzinę. Na ekologiczne życie składa się także odpowiednia ilość snu i to, co jemy. Z tym pierwszym ciągle mam problem, bo z dobrą książką potrafię zarwać noc. Staramy się kontrolować to, co jemy, ja i moja rodzina, segregować i ograniczać śmieci. Ma być czysto i zdrowo! Cudownie smakują owoce i warzywa z własnego ogrodu. Człowiek jest częścią przyrody, szkoda, że często o tym zapomina. Zniszczona przyroda da o sobie znać.

AP: Widzę, że ma pani bardzo holistyczne podejście do życia.
RP: Staram się nie oddzielać człowieka od natury, szanować swoje ciało, dbać o równowagę psychiczną. Daleko mi do ideału, ale po latach doświadczeń i poszukiwań chyba już wiem, jaką drogą iść. Jestem zbyt emocjonalna, żeby mieć pełną kontrolę nad życiem, ale już umiem to sobie wybaczyć. Dobrze działa lekarska zasada *primum non nocere*. Jeśli nie umiesz pomóc, to przynajmniej nie wyrządzaj szkód. Dobrze jest zachowywać w życiu równowagę, poświęcać czas zarówno na pracę, jak i odpoczynek, mieć go dla bliskich, ale też dla siebie.

AP: Rozpoczęła pani karierę piosenkarską brawurowo, wygrywając Studencki Festiwal Piosenki w Krakowie. Jak się pani zmieniła od tamtego czasu?
RP: Dojrzałam. W końcu minęło 30 lat. Wtedy byłam bardzo nieśmiała i wycofana. Jeśli już zmusiłam się do pójścia na imprezę, to siedziałam w kącie i obserwowałam ludzi. Bałam się tłumów. To może wydawać się paradoksem, ale nie ja pierwsza pokonywałam własne bariery w ten sposób. Znam historie aktorów, którzy celowo wynajdywali sytuacje zmuszające ich do stawienia czoła własnym lękom. Przełamywali nieśmiałość, wchodząc na scenę, bo tam czekała nagroda, adrenalina i zwycięstwo nad własną słabością. Ja też tak robiłam. Stąd pewnie decyzja o trenowaniu karate. Podobnie było z wyborem liceum, potem studiów. Mimo nieśmiałości podświadomie czułam, że moje miejsce jest na scenie. Tam czułam siłę, której potrzebowałam. Tam, paradoksalnie, byłam bardziej sobą. Gdy zaczynałam śpiewać, wszystko inne przestawało się liczyć. Kiedy zdarzało się, że wśród zaangażowanej publiczności dostrzegłam jedną osobę, która nie była

eprasa.pl 46109dc6c1

dość skupiona na koncercie, potrafiłam to przeżywać, mimo że setki innych świetnie się bawiło. Na szczęście już mi przeszło. Umiem się skupić bardziej na tym, co dobre. Życie kiedyś było dla mnie generalnie czarno-białe, sinusoida nastrojów towarzyszyła mi, odkąd pamiętam. Mam przekorną naturę, więc jak dłużej coś szło nie po mojej myśli, to zbierałam się w sobie, żeby z całym impetem i wewnętrznym krzykiem straceńca udowodnić, przede wszystkim samej sobie, że dam radę. Gdy czułam się źle wśród ludzi lub wpadałam w dołek, wejście na estradę było terapią. Tam miałam ten cały świat przed sobą i mogłam się z nim rozliczyć albo go pokochać. Mogłam wykrzyczeć złość albo spróbować zdobyć serca słuchaczy. Widziałam życzliwe twarze i przynosiło mi to spokój. Czułam, że wynika z tego coś dobrego, że biorę odpowiedzialność za siebie i swoje życie. Dzisiaj na szczęście nie muszę nic nikomu udowadniać. Cieszę się życiem i sztuką, idę swoją drogą. I nie boję się wyzwań.

AP: Czy COVID-19 postawił przed panią dużo wyzwań? Wielu artystów narzeka na zanik życia artystycznego.
RP: Nie nazwałabym tego wyzwaniem, raczej próbą. Wszyscy musieliśmy zmienić styl życia, artyści może bardziej niż inni ludzie. Jest to próba nerwów. Moja płyta miała wyjść 20 marca 2020 roku. Tydzień wcześniej ogłoszono kwarantannę. Szczegółowo przygotowaną trasę koncertową musieliśmy odwołać. Wielomiesięczna praca zespołu, moja, menedżerki, organizatorów w wielu miastach, wzięła w łeb. Moje życie czasem było szalone, ale w tym szaleństwie była metoda. Wiedziałam, kiedy muszę skończyć dany projekt, kiedy będę mogła odpocząć i zacząć przygotowania do następnej płyty czy trasy. To, co się dzieje teraz, jest dla mnie zaprzeczeniem wolności, ale muszę to przetrwać, jak każdy z nas. W końcu wydaliśmy tę płytę 4 września, przygotowaliśmy koncerty na październik i znowu odwołano część z nich. Artystów bardzo dotknęła epidemia. Były głosy, że możemy się przebranżowić. Ciekawe na co? Całe życie śpiewam i gram. Każda pani w Biedronce jest lepsza ode mnie w tym, co robi. W innych branżach też są lepsi ode mnie. Staram się wykorzystywać czas produktywnie, tworzyć dla siebie i innych artystów. Napisałam ostatnio piosenki na płytę dla pewnej młodej artystki. Zaangażowałam się również w akcje przeciwdziałania przemocy w rodzinie, która wzmogła się podczas pandemii. Ludzie są często pozbawieni pracy i skazani na siebie przez 24 godziny. Nie ma gdzie uciec. Mam tylko kilku znajomych, którzy wynieśli korzyść z tego stanu rzeczy – widzą postępy w rozwoju swoich małych dzieci. Mają na to czas, są obecni. Ale większość z nas ma raczej problemy związane z bezrobociem. Nie wiadomo, jak długo może trwać ten stan zawieszenia i nasilającego się strachu. Nie mam nad tym kontroli i to mnie męczy. Tęsknię za koncertami, kontaktem z ludźmi, pracą w studiu, podróżami. Jedyny brak pełnej kontroli, który w życiu jest dopuszczalny, a nawet jest naturalny, to ten związany z wychowaniem dzieci. Trzeba reagować na bieżąco. Z nim się pogodziłam, a nawet pomógł mi zobaczyć, co w życiu jest ważne.

AP: Myślę, że z tym stwierdzeniem zgodzi się każda matka.
RP: Prawda? Szczególnie gdy dzieci są małe. Gdy mamy plany na wieczór, często musimy się z nimi pożegnać, bo albo dziecko ząbkuje i tak płacze, że nie można go zostawić z opiekunką, albo jest chore, albo zwyczajnie nie może zasnąć. Córka nauczyła mnie odpuszczania, akceptowania zmian i zauważania, że po nich jest nawet lepiej niż przedtem. Innym aspektem życia, na który często nie mamy wpływu, jest zdrowie. W 2007 roku miałam ostrą infekcję zatok, takie nacieki na strunach głosowych, że groziła mi utrata głosu. Miałam dużo szczęścia w tym nieszczęściu. W końcu trafiłam do lekarza, który nawet nie był laryngologiem. Taki młody doktor House. Odkrył w moich zatokach torbiel z gronkowcem i poprowadził leczenie. Świetny chirurg wykonał operację w sposób oszczędzający aparat głosowy. Po tej operacji i rehabilitacji mój głos stał się jeszcze mocniejszy. A cudownym dopełnieniem leczenia była nasza przyjaźń, która trwa do dziś. Ważne jest zaufanie i życzliwość ludzka. Bliscy ludzie sprawiają, że życie jest pełniejsze i szczęśliwsze. Ta sytuacja i wychowanie córki nauczyły mnie, że przywiązywanie się do myśli, iż będzie dokładnie tak, jak zaplanowaliśmy, może być źródłem wielu rozczarowań. Nauczyłam się też, że dopiero, jak staniemy w obliczu straty, jesteśmy w stanie w pełni docenić wartość wielu rzeczy. To uczy mądrości życiowej.

Fot. Anna Powierża

eprasa.pl 46109dc6c1

AP: Adoptowała pani córkę, to odważna i świadoma decyzja. Co panią najbardziej cieszy w macierzyństwie?
RP: Myślę, że posiadanie dzieci w ogóle jest odważną decyzją, choć często niestety nie do końca świadomą. Ja bardzo chciałam być mamą i jak zobaczyłam 8-tygodniową Klarę, zakochałam się w niej bez pamięci! Dla mnie nie ma znaczenia, czy dziecko jest biologiczne, czy adoptowane. Miłość pochodzi z serca, nie z krwi i kości. Jest tak wiele rodzin, w których dzieci nie spełniają oczekiwań rodziców, a mają ich geny. Według mnie błąd wielu rodziców polega na tym, że oczekują od dzieci, iż będą dokładnie takie, jak oni chcą, jak wybrane z katalogu. Dziecko to największy dar, ale i wyzwanie. To żywy osobny człowiek zasługujący na szacunek, a nie posłuszny nosiciel markowych ubrań i zalet rodu. Dziecko to najlepszy nauczyciel. Nie wiedziałabym, kim jestem, gdyby nie córka. Dla niej chciałam być dobrym człowiekiem. Powinniśmy żyć tak, żeby dziecko mogło z nas brać przykład. I wcale nie chodzi o bycie ideałem. Trzeba umieć dziękować, prosić i przepraszać. Niby niewiele.

AP: Jest pani matką lwicą?
RP: Na pewno bardziej lwicą niż kwoką. Macierzyństwo bardzo wiele mnie nauczyło! Kiedyś byłam małomówna i wycofana. Wiele przez to traciłam. Dzięki córce mogłam w pełni świadomie przeżyć dzieciństwo, cieszyć się poznawaniem świata, głośnym śmiechem i wygłupianiem się. Nagle kupiłam sobie różową sukienkę, bo Klara chciała, żebyśmy miały takie same. Pozwalałam zaplatać sobie warkoczyki. I zobaczyłam, że to jest fajne. Przy Klarze przestałam bać się ludzi, nauczyłam się ładnie dawać i wdzięcznie brać. Włączyłam się w prowadzenie scholi dziecięcej przy kościele i nawet pojechałam jako wychowawczyni na obóz. Otworzyłam się na dzieci, zaprzyjaźniłam z rodzicami. Fajnie było wymieniać informacje o problemach wychowawczych. Zrozumiałam, że nie muszę być perfekcyjna, żeby być szczęśliwa, że mogę popełniać błędy. I że nie wszyscy muszą mnie lubić. Dzisiaj rozmawiam z ludźmi z łatwością, potrafię podejść do obcego człowieka i nawiązać rozmowę. To jest cudowne uczucie. Już się nie boję, często wręcz buzia mi się nie zamyka. Mówię to, co jest dla mnie ważne, nie udaję kogoś innego, otwieram się na nowe. To daje możliwości rozwoju.

AP: W muzyce daje pani upust emocjom. A jak jest w życiu? Czy jako młoda osoba ulegała im pani bardziej, wybuchała, szalała, poddawała się miłości? Czy nadal mieszka w pani ta młodziutka Renata, dla której okazywanie emocji wyłącznie przez muzykę to za mało?
RP: Jestem bardzo emocjonalną osobą, ale też introwertyczną. Dawniej było tak, że wszystkie burze szalały wewnątrz mnie, bałam się je wypuścić

na zewnątrz. Zadręczałam się każdym drobiazgiem, zastanawiałam się, co i jak mogłam zrobić lepiej. Byłam bardzo podatna na zranienia. Zresztą do dziś po każdym zejściu z estrady ważę 2 kilo mniej i czuję potworny głód. Jestem ze starego pokolenia, które uczono, że nie należy pokazywać emocji, płakać publicznie, wyrażać zbyt głośno swoich opinii, wyróżniać się. Zwłaszcza dziewczynom to wpajano. Nawet gdybym zaczęła się nad sobą użalać i tak nikt by się tym nie przejął. Dopiero w sztuce mogłam dać upust emocjom i ktoś chciał je przeżyć razem ze mną. Estrada jest dla mnie wentylem bezpieczeństwa, tam wyrzucam z siebie najwięcej emocji, ale i prywatnie nie mam już teraz problemu z ich okazywaniem. W trakcie kwarantanny czuję się jak narkoman na głodzie, tęsknię za koncertami i wymianą energii z publicznością. Na szczęście najbliżsi starają się rozumieć moje emocje, no i przyroda, mój wspaniały ogród, otaczające mnie rośliny i zwierzęta, też pomagają je uspokoić. Staram się zachowywać równowagę wewnętrzną i cieszyć życiem.

AP: Można więc panią uznać za człowieka sukcesu: jest pani świetną profesjonalistką, dobrą mamą, żyje pani ze swojej pasji i odnalazła harmonię w życiu.
RP: Teraz wiem, kim jestem i czego chcę od życia. Śpiewam najlepiej, jak umiem, ale najważniejsze, że śpiewanie wciąż mnie cieszy. Od 30 lat słuchacze utwierdzają mnie w przekonaniu, że jestem im potrzebna i to jest największy sukces zawodowy. Nauczyłam się nie przejmować zbytnio zdaniem tych, którym się nie podobam. Największym sukcesem wychowawczym jest to, że z moim dzieckiem kochamy się, lubimy i możemy zawsze na siebie liczyć. Dostrzegam piękno świata, czuję, że jestem jego częścią. Nie stawiam sobie warunków, nie zakładam, że będę szczęśliwa, jak osiągnę to i to. Staram się być szczęśliwa tu i teraz. Robię to, co lubię, i żyję po swojemu – uważam to za życiowy sukces. Mam wszystko, co kocham. ■

Fot. Anna Powierża

eprasa.pl 46109dc6c1

Szczepionka
na nieprzyzwoitość

Fot. wir_sind_klein

Zadeklaruj nam decyzję o zaszczepieniu się przeciwko COVID-19

i otrzymaj ZA DARMO marcowo-kwietniowe wydanie drukowane* lub elektroniczne

HOLISTIC HEALTH

Jeśli masz bieżącą prenumeratę Holistic Health, przedłużymy ją o jeden BEZPŁATNY numer.

* W razie wyczerpania nakładu numeru 2/2021 wyślemy Ci nr 3/2021.

Swoją deklarację o zaszczepieniu możesz (do wyboru):

- przysłać mailowo – prenumerata@avt.pl
  (koniecznie podaj dane do wysyłki darmowego numeru Holistic Health!)
- zgłosić telefonicznie – 22 257 84 22
- lub wypełnić ją na stronie **ktociewyleczy.pl/deklaracja_szczepienia**

Akcja trwa do 10.03.2021.

eprasa.pl 46109dc6c1

O sztuce wprowadzania zmian

Obiecanki cacanki

To normalne, że ludzie czasem nie dotrzymują słowa. Problem pojawia się wtedy, gdy uparcie powtarzają obietnice, których nie spełniają, i nie wyciągają z tego wniosków...

Agnieszka Podolecka: Wchodząc w nowy rok, wiele osób składa sobie różne obietnice dotyczące wprowadzenia zmian w swoim życiu, a potem na ogół ich nie dotrzymuje. Dlaczego przyrzekamy sobie, że coś zrobimy, a potem z tego rezygnujemy?

Dominika Maliszewska: Myślę, że zjawisko niespełnionej obietnicy ma głębokie korzenie. Przychodzi mi do głowy biblijny obraz pierwszych rodziców, którzy – zwiedzeni obietnicą – sięgają po zakazany owoc, aby „być jak Bóg", co kończy się ostatecznie utratą pierwotnego szczęścia w raju. Większość osób doświadczyła takiego stanu, w którym ich nadzieje czy pragnienia zostały zawiedzione. Kiedy jesteśmy niemowlętami, zależnymi od naszych opiekunów, przeżywamy mniejsze lub większe frustracje, gdy matka nie reaguje na nasze potrzeby. Albo wprost przeciwnie – czujemy się jak w raju, gdy odpowiedź na sygnalizowane potrzeby jest adekwatna i szybka. Ponieważ dziecko nie odróżnia jeszcze siebie od matki, bo jest z nią w symbiotycznej jedności, ma złudzenie omnipotentnej kontroli i dysponowania mocą matki jak własną. Wiemy jednak, że w określonym czasie musi nastąpić separacja, nauka samodzielności, i wtedy „raj" zostaje utracony. Podobna sytuacja ma miejsce około 12. miesiąca życia, gdy dziecko zaczyna chodzić i szybko uczy się mnóstwa nowych umiejętności – przeżywa prawdziwy „romans ze światem" i ma poczucie, że wszystko może. Niestety wkrótce doświadcza zderzenia z własną słabością i ograniczeniami, bo nadal jest zależne i kruche. To są bardzo ważne i potrzebne dla rozwoju etapy życia. Paradoksalnie właśnie optymalne nacieszenie się tymi złudzeniami w dzieciństwie daje szanse na to, że jako osoby dorosłe łatwiej pogodzimy się z tym, iż nie istnieje magiczna moc i nie ma ludzi o nieograniczonych możliwościach. Problem pojawia się wtedy, gdy nieświadomie powtarzamy dziecięcy schemat, np. mając iluzję posiadania magicznej mocy lub istnienia raju na ziemi. Czekamy, że zmiana dokona się bez wysiłku z naszej strony – dana obietnica jako taka poprawia nam samopoczucie, ale sama się nie spełnia, więc jesteśmy rozczarowani.

AP: To ciekawe, przecież gdy spełniamy obietnicę daną sobie albo komuś innemu, czujemy się lepiej.

DM: Oczywiście, mamy wiele korzyści z dotrzymywania obietnic, np. wzrost zaufania do siebie, potwierdzenie własnej wiarygodności w oczach innych, poczucie sprawczości i kompetencji, podtrzymanie dobrej samooceny.

Fot. tsvedenski

eprasa.pl 46109dc6c1

AP: Skąd zatem te obiecanki cacanki?
DM: Myślę, że są takie momenty w życiu, kiedy jesteśmy bardziej podatni na składanie tego rodzaju obietnic. W okresie świąteczno-noworocznym ożywają nasze dziecięce potrzeby i marzenia. Sprzyja temu rodzinny charakter świąt, magiczny klimat kreowany w mediach, sklepach i na ulicach, tradycja związana ze składaniem życzeń i obdarowywaniem prezentami. Łatwo więc ulec złudzeniu, że „dobre czasy" z dzieciństwa powrócą lub że możemy teraz zrekompensować nasze niezaspokojone dziecięce potrzeby. Rodzi się nadzieja, że wszystko jest osiągalne, jeśli się tylko tego chce, że nasze życzenia zostaną spełnione. Jednak rzeczywistość okazuje się inna. Atmosfera w naszych domach często nie przypomina tej pokazywanej w reklamach, czas spędzany z rodziną obnaża nasze wady i braki budowania bliskości na co dzień. Jednocześnie jesteśmy świadomi tego, że mija kolejny rok naszego życia, że postarzeliśmy się i wielu rzeczy nie udało się nam zrealizować. To okres podsumowań, które nie zawsze wypadają tak dobrze, jak byśmy chcieli. Noworoczne obiecywanie może więc być czasem sposobem na radzenie sobie ze stratami. Wydaje się, że sprzyjają mu też inne okresy, w których coś się kończy, a coś zaczyna, na przykład pretekstem do składania sobie obietnic bez pokrycia lub robienia wielkich planów są urodziny czy zbliżające się wakacje.

AP: Mimo danej sobie obietnicy nie chudniemy, bo nie chcemy lub nie jesteśmy w stanie zrezygnować ze słodyczy albo nie umiemy zmobilizować się do ćwiczeń. Nie zrywamy kontaktów z toksycznymi ludźmi. Nie zmieniamy pracy, bo choć nie znosimy tej, którą mamy, boimy się, że w nowej wcale nie będzie lepiej. Skoro mamy świadomość, że nie wywiązujemy się z obietnic, które sami sobie dajemy, po co w ogóle coś sobie obiecywać?
DM: A ja spojrzałabym na to inaczej: może właśnie to, że taka sytuacja powtarza się cyklicznie, jest sygnałem, nad którym warto się zastanowić, bo niesie on ważną informację o nas samych. To normalne, że zdarza się nam z różnych powodów nie dotrzymać słowa. Problem pojawia się wtedy, gdy uparcie powtarzamy obietnice, których nie spełniamy, i nie wyciągamy z tego wniosków. Niestety podjęcie refleksji nad sobą nie jest metodą powszechnie i chętnie stosowaną. Częściej uruchamiamy mechanizmy obronne, które chronią nas przed lękiem czy poczuciem winy. Wtedy łatwiej nam znaleźć bardzo racjonalny argument tłumaczący niepowodzenie czy przerzucać winę na innych, usprawiedliwiać się niekorzystnymi okolicznościami zewnętrznymi albo nawet „zapomnieć" o obietnicy. Problem, który stanowi przyczynę takiego zachowania, pozostaje więc niezauważony. Czasem bardzo trudno to zrobić bez pomocy kogoś bliskiego albo psychoterapeuty.

Dominika Maliszewska
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka Gestalt. Blisko 20 lat pracowała z pacjentami w poradniach i szpitalach, jako psychoterapeutka pomaga ludziom przezwyciężać kryzysy i rozwijać się. Jest twórczynią Pracowni Psychoterapii „Po-Woli", specjalizuje się w pracy z osobami wysoko wrażliwymi. Współpracuje także z Centrum Integracji Psychicznej i Somatycznej w Warszawie.

Intensywne emocje nie są dobrym doradcą, gdy coś obiecujemy

AP: „Chcę się zmienić" – od tego można zacząć, prawda? Tylko że wprowadzenie zmiany wiąże się z ciężką pracą, wymaga ogromnego wysiłku.
DM: Tak, myślę, że wzięcie odpowiedzialności za siebie to początek drogi do zmiany. Z tym ciężarem w praktyce bywa różnie. Czasem faktycznie jest bardzo trudno, a czasem to tylko wyobrażenie ogromnego wysiłku. „Nie myślałam, że to będzie tak proste!", „Dlaczego nie zrobiłem tego wcześniej?" – tak wiele osób reaguje po wprowadzeniu obiecanej sobie zmiany. Zwykle najwięcej wysiłku kosztuje nas decyzja o zmianie i opuszczenie znanej, bezpiecznej strefy, w której tkwiliśmy przez lata. Gdy nie mamy porównania, innego doświadczenia, nie potrafimy wyobrazić sobie lepszej dla siebie sytuacji, boimy się nieznanego. Warto spojrzeć na zmianę jako proces, a nie jednorazowy skok na głęboką wodę: przymiarka do zmiany, próba, eksperyment – to małe kroki, które dają duże efekty. Efektem będzie nie tyle diametralna zmiana naszej sytuacji zewnętrznej, ile odzyskanie wewnętrznego poczucia skuteczności i wpływu na otoczenie. Kiedy skonfrontujemy się ze swoim lękiem i „przeżyjemy" tę sytuację, kolejne kroki pójdą łatwiej. Na czym miałby polegać taki eksperyment? Przykładowo, jeśli ktoś obiecuje sobie, że przejdzie na dietę warzywną (a od lat podstawą jego wyżywienia są węglowodany), może zacząć od jednego dnia warzywnego w tygodniu. Dla naszego umysłu taka próba jest mała, co zwiększa szanse na jej powodzenie. Pomoże ona zmierzyć się z głodem, emocjami, strukturą dnia, ilością wysiłku, dopasowaniem sposobu żywienia do diety reszty domowników itp. Udaje się wtedy na podstawie próby przewidzieć ewentualne trudności, jakie czekają nas w pracy nad zmianą. Oczywiście nie w każdej sytuacji taką próbę można zrobić. Bardziej jest pomocna w uczeniu się nowych nawyków niż w przeprowadzaniu zmian w relacjach.

AP: Co ludzie najczęściej sobie obiecują?
DM: Dość często obietnice dotyczą porzucenia nałogów, zmiany stylu życia lub nawyków. Czyli chcą schudnąć, zacząć biegać, zdrowo się odżywiać, mniej pracować, kłaść się spać przed północą, mniej korzystać z mediów społecznościowych, rzucić palenie, wydawać mniej pieniędzy na głupstwa, wcześniej wstawać, robić regularnie badania lekarskie itp. Inny rodzaj obietnic to postanowienia dotyczące relacji międzyludzkich: np. poświęcać więcej czasu na spotkania z przyjaciółmi, częściej odwiedzać rodzinę, zerwać toksyczne relacje,

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

eprasa.pl 46109dc6c1

więcej rozmawiać z dziećmi, nie dawać się wykorzystywać, mniej się kłócić z partnerem. I wreszcie obietnice dotyczące zmian życiowych, takich jak znalezienie nowej pracy czy rozwód. Obietnice z grupy mniej realistycznych dotyczą zmiany siebie w sensie emocjonalnym czy osobowościowym, np. „nie będę się przejmować", „nie będę się złościć", „będę twarda", „już nigdy się nie zakocham" itd.

AP: Poruszyła pani kilka ważnych kwestii: zdrowsze życie, wyjście z toksycznych relacji i nałogów, zmiana stosunku do świata. Jeśli nie mogę czegoś zmienić, to powinnam zmienić swój stosunek do spraw i osób, które mnie irytują. Co ludzi powstrzymuje przed zmianą?

DM: Chęć zmiany w sobie lub stosunku do świata to punkt wyjścia, ale kwestia realizacji zmiany jest bardziej skomplikowana. Z całą pewnością chcemy być zdrowsi, mieć lepsze relacje, pozbyć się nałogów i postrzegamy to jako dobre, ale jednocześnie istnieje w nas wiele pragnień i potrzeb konkurencyjnych lub sprzecznych, których w danym momencie nie jesteśmy świadomi. Oto przykład: chcemy odnieść sukces zawodowy, ale już niekoniecznie chcemy rywalizować i być obiektem zazdrości kolegów, gdy awansujemy. Student ostatniego roku chce jak najszybciej uzyskać dyplom i niezależność, ale niekoniecznie chce wyjść spod skrzydeł rodziców i wziąć odpowiedzialność za swoje życie, więc opóźnia obronę pracy. Kobieta chce zerwać toksyczną relację z mężczyzną, ale niekoniecznie chce doświadczać samotności, więc podtrzymuje w sobie nadzieję, że mężczyzna się zmieni. Chcemy uwolnić się od znajomej, która nas wykorzystuje i zabiera nam czas, opowiadając o swoich problemach, a jednocześnie chcemy czuć się komuś potrzebni. Chcemy spędzać każdy weekend razem z partnerem i równocześnie chcemy mieć czas na własny rozwój. Warto uświadomić sobie, że istnieją w nas takie sprzeczności, a każdy wybór wyklucza inną opcję. Ta potrzeba, z której nie zdajemy sobie sprawy, może budzić w nas opór przed zmianą. Jeśli zaś chodzi o zmianę stosunku do irytujących nas spraw czy osób, to pierwszym krokiem może być przyjrzenie się sobie pod kątem irytującej nas cechy. Jeśli drażni mnie np. czyjeś lenistwo, może to oznacza, że sama nie pozwalam sobie nigdy na odpoczynek i się przepracowuję?

Często kluczem do zmiany jest doświadczenie w dobrej relacji szacunku, zrozumienia i empatii

AP: Jak dokonać zmian? Trzeba mieć świadomość swoich ograniczeń i poszukać osób, które mogą nam pomóc?

DM: U podstaw każdej zmiany siebie leży akceptacja. Tak zwana paradoksalna teoria zmiany mówi o tym, że zmieniamy się dopiero wtedy, gdy stajemy się sobą. To brzmi prosto, ale jest niełatwe. Pełna świadomość tego, kim jesteśmy, i konfrontowanie się z prawdą o sobie wymaga dużej odwagi, a także zrezygnowania z postawy oceniającej na rzecz życzliwości dla siebie – inaczej wciąż będziemy się bronić albo zaprzeczać. Nie chodzi o pobłażanie swoim błędom i ograniczeniom, tylko o ich zaakceptowanie, co jest pierwszym krokiem do prawdziwej zmiany. Niełatwo też dostrzec samemu własne zasoby i zalety, jeśli nie są one odzwierciedlone przez naszych rodziców. Potrzebujemy innych ludzi, aby siebie poznawać, rozwijać się, otrzymywać wsparcie i potwierdzenie – z tych samych powodów my jesteśmy potrzebni innym. Zmienianie siebie w samotności, według określonego planu, to karkołomna praca i często nierealna, bo bywa, że układamy plan na miarę zupełnie kogoś innego, a nie osoby, którą jesteśmy. Uczestnicząc np. w grupie wsparcia, szybko przekonujemy się, że inni mają problemy podobne do naszych, mierzą się ze znanymi nam uczuciami, że wszyscy mamy swoje

Fot. FotoEmotions

eprasa.pl 46109dc6c1

Potrzebujemy innych ludzi, aby siebie poznawać, rozwijać się i otrzymywać wsparcie – z tych samych powodów my jesteśmy potrzebni innym

ograniczenia i popełniamy błędy. Przyznanie się do słabości czy poproszenie o pomoc albo o potwierdzenie naszych zalet to czasem większy wysiłek niż mozolna praca nad swoim charakterem bądź złym nawykiem.
Wspomniałyśmy tu o toksycznych relacjach. To nie jest tylko kwestia niedotrzymanych obietnic, problem jest poważniejszy. Długotrwałe pozostawanie w toksycznej relacji i zależności od osoby, która nas krzywdzi, często oznacza, że doświadczyliśmy jakiegoś rodzaju przemocy czy zaniedbania w dzieciństwie i po prostu nie znamy innych wzorców relacji. Nie zawsze chodzi o to, aby analizować „trudne dzieciństwo". Często kluczem otwierającym drzwi do zmiany jest doświadczenie w dobrej relacji szacunku, zrozumienia, empatii, wyraźnych granic. Za tym idzie odzyskiwanie poczucia własnej godności i ważności jako osoby, uświadomienie sobie swoich potrzeb, uczenie się ochrony siebie, stawiania granic, samoopieki. Jeśli zaś chodzi o kwestię zranień z dzieciństwa i relacji z rodzicami, pomocna okaże się współpraca ze specjalistą.

AP: Zdarza się, że ktoś jest w toksycznej relacji i chciałaby z niej wyjść, ale mimo składanych sobie obietnic nie udaje mu się zerwać z partnerem czy partnerką. Ten problem może dotyczyć zarówno osób pozostających w stałym związku, jak i osoby będącej w związku tą trzecią, czyli np. kochanki mężczyzny, który obiecuje, że się rozwiedzie, ale tego nie robi.
DM: Powiem to samo, co wcześniej: jeśli sytuacja się powtarza i mimo kilkukrotnych prób odejścia nie robimy tego, to znaczy, że korzeń problemu tkwi głębiej. Potrzeba tu autorefleksji i uznania, że jesteśmy bezradni wobec problemu i musimy sięgnąć po pomoc. Niestety w praktyce to proste rozwiązanie jest trudne w realizacji. Dla wielu osób wiązałoby się z głębokim doświadczeniem wstydu, którego raczej wolałyby uniknąć. Wróćmy do dziecięcej rzeczywistości utraconego „raju". Jeśli we wczesnym okresie rozwoju opieka nad nami była niedostateczna lub zbyt krótka, to zawsze będziemy pragnąć „nakarmienia" miłością, co w praktyce oznacza znalezienie drugiej połówki, kogoś, kto odczytuje nasze oczekiwania bez słów, poczucie, że jesteśmy dla kogoś najważniejsi i wyjątkowi, doświadczenie, że ktoś się dla nas poświęca, rezygnując z czegoś lub kogoś innego itp. Wszystkie te potrzeby odżywają w nas natychmiast, gdy jesteśmy w bliskim związku. Im większe mamy trudności z zaspokojeniem wymienionych oczekiwań, tym częściej nieświadomie wchodzimy w relacje z osobami w jakiś sposób „niedostępnymi", od których niewiele możemy dostać, choć sami wciąż dajemy, troszczymy się o nie, czekamy, aż wreszcie odpowiedzą tym samym.
To pragnienie jest tak silne, że często przesłania nawet tak realne fakty, jak przemoc czy zdrada. Czasem musi się wydarzyć coś naprawdę dramatycznego, aby ocenić realnie swoją sytuację. Taka zakochana w partnerze kobieta lub kochanka, o której pani wspomniała, wciąż żywi nadzieję, że otrzyma tę miłość, której dotąd nie dostała. Niestety tak się nie dzieje. Im szybciej uznamy, że nasze dziecięce potrzeby nie mogą zostać w pełni zaspokojone w dorosłych relacjach, i przeżyjemy żałobę po utraconym dzieciństwie, tym szybciej przestaniemy pukać do zamkniętych drzwi.
Jako dorośli wiemy, że to na nas spoczywa odpowiedzialność za siebie i zaspokajanie własnych potrzeb, że mamy dość zasobów, aby nauczyć się należycie kochać siebie i otaczać się ludźmi, którzy potrafią dbać o siebie i o nas. Ale to daleka droga, trudno ją przebyć bez pomocy kogoś bliskiego, grupy wsparcia lub psychoterapeuty.

Fot.geralt

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

eprasa.pl 46109dc6c1

AP: Toksyczne relacje można też mieć w pracy. Ludzie obiecują sobie jej zmianę, ale cierpią na syndrom miękkiego fotela. Wiedzą, że im niewygodnie, ale nie wiedzą, czy w następnej pracy będzie im lepiej.

DM: Tak, takie sytuacje w pracy odsłaniają nasze niedostateczne poczucie bezpieczeństwa i niską samoocenę. Przyczyną są czasem problemy z przełożonym, z którym wchodzimy w relacje zależności, analogiczną do relacji z którymś z rodziców. Możemy wtedy bardzo się starać, zapracowywać, aby zasłużyć na docenienie lub udowodnić, że jesteśmy lepsi niż inni. Jeśli wewnętrznie czujemy się „niewystarczający", a do tego nasza potrzeba bycia ważnymi lub wyjątkowymi jest bardzo silna, łatwo możemy ulec manipulacji i nie dostrzec, że jesteśmy wykorzystywani. Jeśli dotyka nas niedostatek bezpieczeństwa, możemy godzić się na taki „miękki fotel" nawet kosztem braku zawodowego rozwoju i wykonywania niskopłatnej pracy, poniżej swoich kwalifikacji, bo czujemy lęk przed zmianą lub utratą. Kontynuując tę metaforę, uważamy, że nawet niewygodny fotel, który *jest*, zapewnia większe bezpieczeństwo niż wygodna kanapa, której *nie ma*. Trudno zdobyć się na ryzyko odejścia z pracy, nie mając zaufania do świata – że może przynieść coś dobrego, ani zaufania do siebie – że sobie poradzę. Chociaż w czasie pandemii sytuacja na rynku pracy jest szczególna, może akurat teraz warto uważnie oszacować ryzyko i przyjrzeć się swoim możliwościom tolerowania dyskomfortu. Czy większym problemem będzie dla mnie dalsze znoszenie wybuchów szefa – bo ponoszę ogromne koszty emocjonalne, czy brak stałego dochodu lub przekwalifikowanie się w niepewnych czasach? Są to indywidualne sytuacje i wybory, związane z naszymi zasobami, wsparciem, jakie możemy otrzymać, historią życia.

AP: Zmiana stosunku do tego, co nas otacza, do partnera, zbuntowanych nastoletnich dzieci, złośliwych teściów czy współpracowników jest trudna. Nie każdy ma grubą skórę, jak więc zbudować barierę, przez którą nie przebiją się cudze złe emocje?

DM: Tak, w pierwszym odruchu zawsze chcemy się odgrodzić, obronić, znieczulić na ból, nie lubimy swojej wrażliwości. Taka „gruba skóra" pewnie na krótką metę może być pomocna. Ponadto dysponujemy całym arsenałem mechanizmów obronnych, które włączają się bez udziału naszej woli. Możemy zatem automatycznie zracjonalizować sobie daną stratę, aby nie odczuwać smutku, przyjąć postawę tryumfu lub kontrolować sytuację, zaprzeczać zranieniu, albo wypierać gniew, odwracać uwagę lub rekompensować trudne emocje nadmierną aktywnością w innych obszarach czy wręcz fizjologicznie znieczulić się na ból i odciąć od emocji. Jednak długotrwałe chowanie się za mechanizmami obronnymi ma też poważne konsekwencje. Z czasem tracimy kontakt ze swoimi prawdziwymi uczuciami, potrzebami, wrażliwością, także na siebie, i możemy zapomnieć, kim naprawdę jesteśmy. Długotrwałe tłumienie trudnych emocji może też skutkować chorobami psychosomatycznymi. Odcinając się od przykrych emocji, pozbawiamy się też kontaktu z emocjami przyjemnymi i nasze życie może tracić smak, a nasze bliskie relacje – głębię. Doświadczanie pełni życia to przeżywanie całej gamy swoich uczuć, zarówno przyjemnych, jak i bolesnych. Często wyobrażamy sobie, że nie wytrzymamy jakiegoś bólu, co prawdopodobnie jest związane z tym, że jako dzieci pozostawaliśmy w samotności z naszymi uczuciami, które rzeczywiście często nas przerastały. Jako dorośli jesteśmy bardziej zdolni do tolerowania uczuć, a przede wszystkim mamy większą możliwość zrozumienia siebie, zareagowania, sięgnięcia po pomoc.

Ważne jest zrozumienie, że nasze dziecięce potrzeby nie mogą zostać w pełni zaspokojone w dorosłych relacjach

Fot. IvanPais

AP: Jak zatem wybrać mądrze cel, złożyć sobie obietnicę i jej dotrzymać?

DM: Mądrość zaczyna się tam, gdzie jest świadomość i spokój. Im bardziej jesteśmy dojrzali, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z własnych ograniczeń, obecnych w nas sprzeczności i gotowości do podlegania zmianom. Intensywne emocje także nie są dobrym doradcą. Potrzebny jest czas na refleksję i analizę motywów i okoliczności, w których coś obiecujemy. Zawsze warto postawić sobie pytania o to, czy dany cel jest mój, czy dysponuję odpowiednimi zasobami i wsparciem, aby go osiągnąć, i czy jestem także gotowa bądź gotowy na straty, które mogą być ewentualnym skutkiem realizacji celu. A jeśli już składamy sobie jakąś obietnicę, to lepiej, gdy dotyczy ona samego dążenia do zmiany, a nie efektu i wyniku, bo to niechybnie grozi rozczarowaniem. ■

eprasa.pl 46109dc6c1

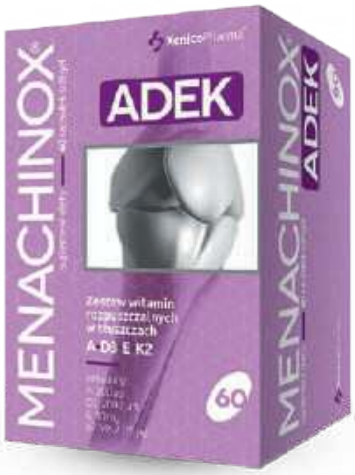
Idealnie wzmacnia odporność

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 30 kapsułek
www.menachinox.pl

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 30 kapsułek
www.monolipid.pl

Moc witamin ADEK



Menachinox ADEK to zestaw wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Zawiera opatentowaną witaminę D3 Quali®-D i K2 MK-7 VitaMK7® oraz witaminę A i witaminę E w formie tokoferoli i tokotrienoli. Zostały one rozpuszczone w oleju lnianym dla jeszcze lepszej przyswajalności. Jest to połączenie witamin wspierających odporność, zdrowie kości i ochronę przeciwstarzeniową. Witamina A, znana ze swojego wpływu na wzrok, pomaga również zachować zdrową skórę i prawidłowy metabolizm żelaza oraz wspiera układ odpornościowy. Witamina E, nazywana witaminą młodości, jest silnym przeciwutleniaczem i pomaga chronić komórki przed działaniem stresu oksydacyjnego. Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i reguluje gospodarkę wapniową. Witamina D bierze udział w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu, a także wspiera układ odpornościowy.
Cena 34 zł za 60 kapsułek
www.menachinox.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 30 kapsułek
www.bergamil.pl

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

eprasa.pl 46109dc6c1

Pielęgnują skórę

Oleje ozonowane to niezbędny kosmetyk do codziennej pielęgnacji skóry, zwłaszcza zimą, kiedy mróz i wiatr bardzo ją wysuszają. Wysuszona skóra, odparzenia, zakażenia wirusowe czy grzybicze... To może nas spotkać wskutek długotrwałego noszenia maseczki ochronnej**. Ozonella**, czyli ozonowana oliwa, stanowi naturalną ochronę przed drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami). Ponadto zapewnia właściwe nawilżenie skóry, tworząc delikatny film i barierę hydrolipidową, oraz pomaga utrzymać prawidłowe pH skóry. Podobne właściwości ma **Ozonella Len**, czyli ozonowany olej lniany. Oba oleje warto również stosować do demakijażu. Mają one w 100% naturalny skład, zapach i kolor, są hipoalergiczne.
Cena 28zł za 100 ml, 44zł za 200 ml i 88zł za 500 ml
www.ozonella.pl
www.allegro.pl

Dobroczynna maseczna

Kosmetyki **Szmaragdowe Żuki** powstają wyłącznie z tego, co rośnie tuż obok, na łące, w lesie czy ogrodzie. Występujących w nich składników naturalnych nie poddaje się drastycznym procesom obróbki ani nie łączy z substancjami chemicznymi. Aby zmaksymalizować w emulsjach zawartość składników aktywnych, zamiast wody wykorzystuje się w procesie produkcji świeże napary, odwary i maceraty roślinne. Pielęgnację przetłuszczającej się skóry warto wspomóc maseczką Fortis, przeznaczoną do cery mieszanej, tłustej i trądzikowej. Połączenie dwóch zielonych glinek: illite i montmorylinitowej, z glinką czarną idealnie oczyszcza skórę i dostarcza jej cennych pierwiastków, takich jak magnez, krzem, potas, fosfor, miedź i selen. Działanie glinek uzupełniają naturalne ekstrakty z truskawki, młodego jęczmienia i kory wierzby białej, o działaniu ściągającym.
www.szmaragdowezuki.pl

Pobudza układ immunologiczny

Holistic Olive Leaf Extract to szwedzki suplement diety zawierający unikalne połączenie dwóch standaryzowanych ekstraktów z liści oliwnych i witaminy D z alg. Ekstrakt z liści oliwnych jest bogaty w cenne polifenole (oleuropeinę), pomagające chronić organizm przed stresem oksydacyjnym i regulować ciśnienie krwi. Oleuropeina ma właściwości immunostymulujące, może też pobudzać autofagię, czyli wewnątrzkomórkowy recykling, dzięki czemu organizm pozbywa się uszkodzonych elementów komórkowych. Korzystny efekt uzyskuje się przy spożyciu co najmniej 5 mg oleuropeiny dziennie. Holistic Olive Leaf Extract zawiera 100 mg oleuropeiny i 6 mg kwasu elenolowego w dziennej porcji!
Cena 139 zł za 60 kapsułek
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic: +48 572 312 127

Pogromca glutenu

Suplement diety **Glutazym Holistic** zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (endopeptydazy, egzopeptydazy), które rozkładają cząsteczki glutenu i innych białek na łatwiejsze do przyswojenia przez organizm peptydy (krótkie łańcuchy białkowe) i pojedyncze aminokwasy. Preparat przeznaczony dla osób z nadwrażliwością na gluten, które nie są w stanie skutecznie go strawić, co zaburza prawidłowe funkcjonowanie jelit. Nie zastępuje diety bezglutenowej dla osób z celiakią. Produkt wegański.
Cena 139 zł za 60 kapsułek
www.holistic-polska.pl

eprasa.pl 46109dc6c1

Zatrzymać czas

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 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 wierzchowata 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 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Chroni 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, witamin i mikroelementów. Preparat może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
Cena 25 zł za 60 tabletek
www.kenay.com.pl

Dobra 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 60 kapsułek
www.kenay.com.pll

eprasa.pl 46109dc6c1

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, Katarzyna Bogiel, 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 99

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!

PRENUMERATĘ ZAMÓWISZ:
● na WWW.avt.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 46109dc6c1

JAVA

Naturalna woda mineralna alkaliczna JAVA

Zasadniczo doskonała!

- Wyróżnia ją unikalny, zasadowy wskaźnik 9,2 pH!
- Rozlewana bez procesu uzdatniania, oferuje swoje zalety w najczystszej postaci
- Przeznaczona dla każdego, do codziennego spożycia
- Poprawia sprawność fizyczno – intelektualną i wspiera proces termoregulacji

Więcej o naturalnej wodzie mineralnej alkalicznej Java dowiesz się na:

www.wodykarpackie.pl

wodykarpackie java_woda

eprasa.pl 46109dc6c1

ZDROWA WODA CWS

- KRYSTALICZNIE CZYSTA
- NATURALNIE ZJONIZOWANA
- ALKALICZNA
- STRUKTURALNA
- O CECHACH UZDROWISKOWYCH

PH 9,5-10,5; REDOX (-500)

RATY 0%

CWS 2.0

1. WODA ALKALICZNA, STRUKTURALNA, ZJONIZOWANA
2. WODA MINERALNA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO · PRODUKT Z ATESTEM PZH · STOSUJ WEDŁUG ZALECEŃ

CWS 3.0

1. WODA ALKALICZNA, STRUKTURALNA, ZJONIZOWANA
2. WODA MINERALNA
3. WODA OSMOTYCZNA

www.crystalwatersystem.pl, Tel: 728 128 775, 887 450 460

Dowiedz się więcej na **www.zdroweh2o.pl**

eprasa.pl 46109dc6c1