PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 2/2020 MARZEC-KWIECIEŃ

SMACZNE **JEDZENIE,** *które niszczy nowotwory*

Zdrowy i czysty **DOM BEZ CHEMII** Zaufaj naturze!

CHUDNIJ BEZ WYSIŁKU

Tabletka LuCl kontra glukoza

LIPODEMIA I ŻYLAKI *nie wymagają skalpela*

OD UDARU DO MIŁOŚCI Niezwykła historia Anny

Jak wykryć **PSEUDOALERGIĘ?**

JEDZ TŁUSZCZ, BY SPALAĆ TŁUSZCZ!

Choroba **ALZHEIMERA** *PORADY NATUROPATY*

15 SPOSOBÓW NA INTELIGENCJĘ U DZIECKA

Olga BOŃCZYK *W ciszy można usłyszeć więcej*

MARZEC-KWIECIEŃ | 2/2020
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
9 772451 290200 02

Sprawdzone porady: jak leczyć halluksy • oregano na zapalenie jamy ustnej • dieta w boreliozie insulinooporność pod kontrolą • nowe metody usuwanie blizn • suplementacja aminokwasami zespół przewlekłego zmęczenia • serce w rękach osteopaty • wybrać masło czy margarynę?

eprasa.pl 5911199aeb

Phonak Marvel 2.0
Miłość od pierwszego dźwięku

Poznaj możliwości aparatów słuchowych Marvel:

- połączenia telefoniczne bez konieczności trzymania telefonu w ręku
- łączność z systemami Android, iOS oraz wieloma urządzeniami
- funkcja RogerDirect - odbieranie sygnału z urządzenia Roger bez konieczności podpinania do aparatów zewnętrznego odbiornika
- funcja ładowania aparatów
- mniejszy wysiłek słuchania w hałasie dzięki zaawansowanej automatyce

Audéo M-R z ładowarką

A Sonova brand

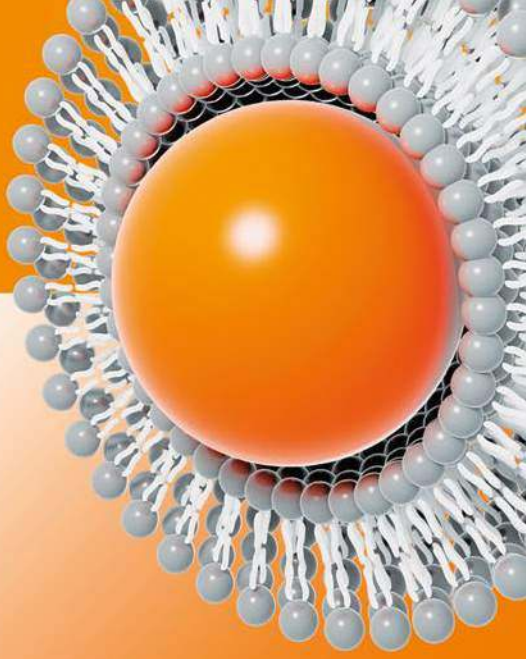
www.phonak.pl

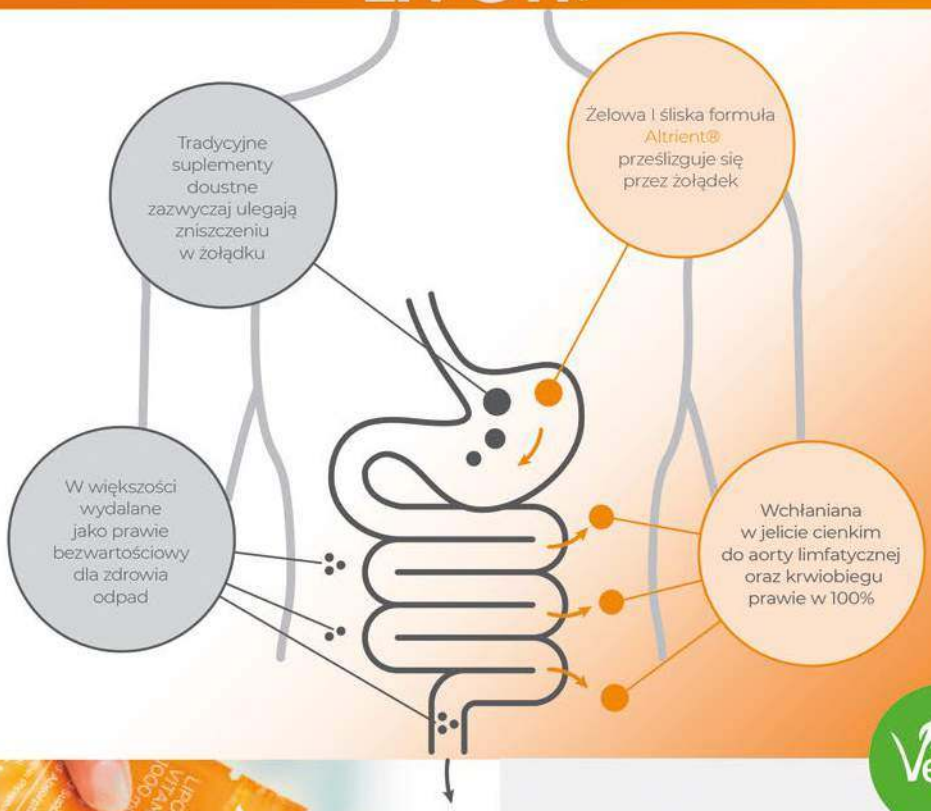
PHONAK
life is on

eprasa.pl 5911199aeb

Altrient®

LivOn LABS





potwierdzona badaniami

INNOWACYJNA METODA

efektywnej i bezpiecznej suplemenatcji trudno przyswajalnych składników odżywczych

100% Vegan

nawet do **98%** biodostępności

0% wypełniaczy

WITAMINA C | GLUTATION SETRIA™ | KWAS R-ALA | witaminy B COMPLEX | ACETYLO L-KARNITYNA + cynk, chrom i selen

BEZ CUKRU | BEZ GMO | BEZ HEKSANU | BEZ BIAŁEK SOJOWYCH I ALERGENÓW | BEZ GLUTENU

VITALLABS Autoryzowany Dystrybutor w Polsce

Zadzwoń i dowiedz się więcej lub zamów na stronie Autoryzowanego Dystrybutora w Polsce **vitallabs.pl** lub w Sklepach Partnerskich

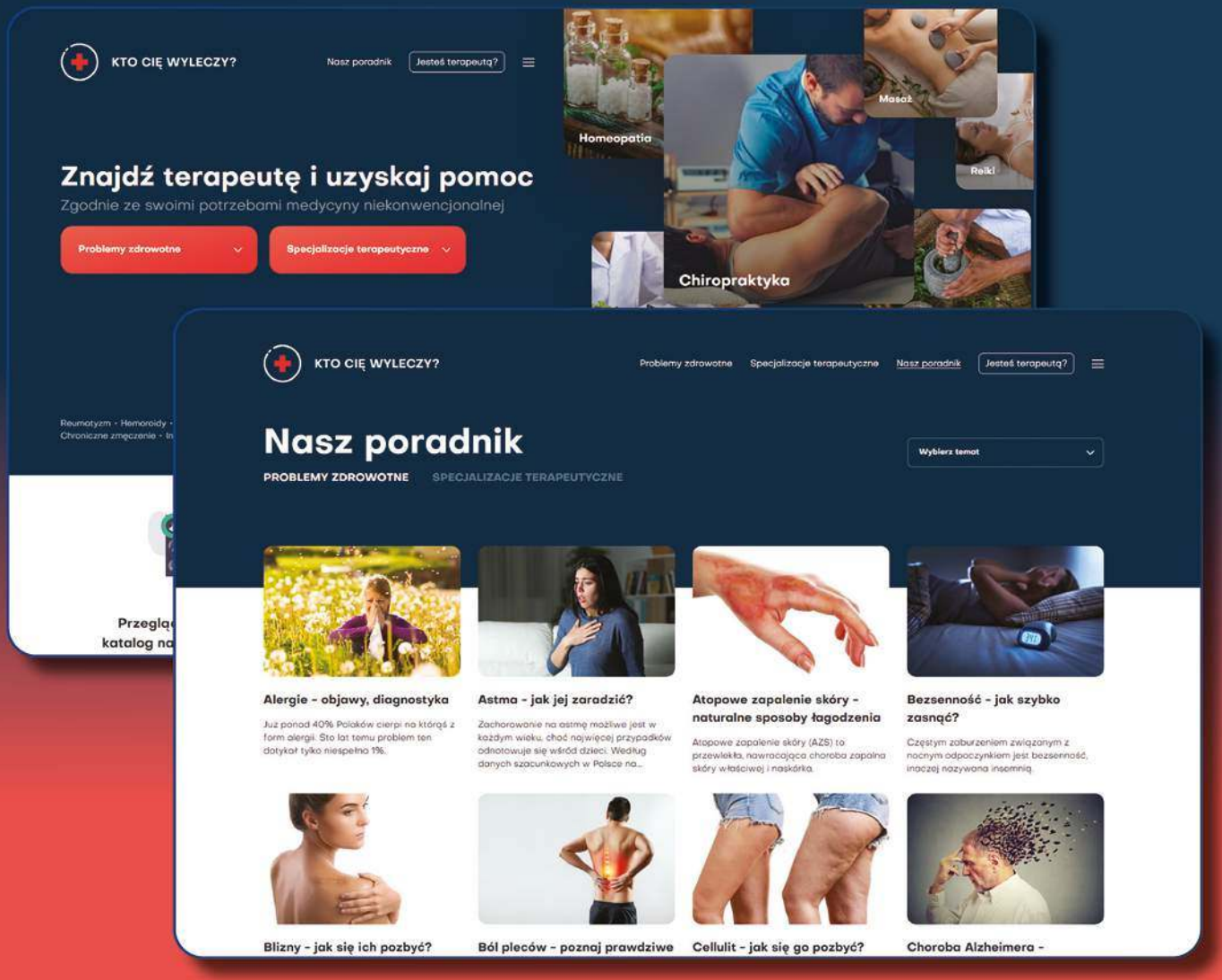
Zadzwoń! 881 031 788

eprasa.pl 5911199aeb

KTO CIĘ WYLECZY?

Czytelnicy naszych magazynów *O Czym Lekarze Ci nie powiedzą* i *Holistic Health*, po lekturze artykułów o holistycznych terapiach często odczuwają potrzebę kontaktu z terapeutą, do którego mogliby się zwrócić ze swoimi problemami zdrowotnymi. Oto portal, który pozwala błyskawicznie znaleźć właściwego terapeutę. Użytkownik określa tylko swój problem lub poszukiwaną specjalizację, wybierając odpowiednią pozycję z dwóch list:

1. Problemy zdrowotne
2. Specjalizacje terapeutyczne



Zapamiętaj! Tu znajdziesz terapeutę, który Cię wyleczy:

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 5911199aeb

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 eksperci amerykańskiego czasopisma PALEO. Burzliwie rozwijający się na Zachodzie ruch paleo nawiązuje swoją nazwą do diety i trybu życia naszych pradawnych przodków, ale w nieortodoksyjnej postaci zalecenia paleo idealnie mieszczą się w kategoriach reguł życia holistycznego.

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.**

Najprostsze sprawy na warsztacie naukowców

Fot. Kasia Jarosz

Biegły w statystykach profesor Ray Fair (Yale) w roku 2007 opublikował kalkulator pozwalający obliczyć, jak z wiekiem pogarszają się wyniki sportowe (fairmodel.econ.yale.edu/aging). Jeśli na przykład Borys Budka w wieku 40 lat przebiegł maraton w czasie 2 godz. 40 minut, to mając lat 70 osiągnie 3 godz. 28 minut, gdyż według profesora Faira w przedziale wieku od 40 do 70 lat wynik bazowy osiągnięty w wieku 40 lat pogarsza się o 1% rocznie. Po siedemdziesiątce zmiany nie zachodzą liniowo, lecz z każdym rokiem przyspieszają. Ostatnio profesor Fair zweryfikował swoje wcześniejsze badania i przedłużył okres zmian liniowych do wieku 80 lat, zatem Borys Budka w wieku 80 lat przebiegnie maraton w czasie gorszym od swojego rekordu o 40%, bo przybędzie mu 40 lat. Po osiemdziesiątce wynik będzie się pogarszał znacznie szybciej, by w wieku lat 90 podwoić rezultat sprzed pół wieku, czyli dziewięćdziesięcioletni Borys Budka przebiegnie maraton w czasie 5 godzin 20 minut. Też nieźle.

Oczywiście prognozy profesora Faira dotyczą tylko tych ludzi, którzy przez całe życie uprawiają sport. Zatem, niestety, nie dotyczą większości z nas. Ale wszyscy oddychamy, chodzimy, siedzimy, jemy i wydalamy. Rzadko zwracamy uwagę na to, jak my to robimy. A naukowcy wzięli na warsztat najprostsze czynności fizjologiczne i konkluzje z ich badań nie powinny być nam obojętne. Oto one.

1. **Oddychanie**. Nie przychodzi nam do głowy, jak łatwo można oddychać źle i jak bardzo może nam to szkodzić. Najważniejsze – oddychać przez nos. Zatoki wytwarzają tlenek azotu, który zabija bakterie i wirusy. Udowodniono, że oddychanie przez usta źle wpływa na pracę mózgu, pogarsza sen, psuje zęby i deformuje szczękę. Optymalne tempo oddechu w spokoju – 6 razy na minutę. I jeszcze jedno. Warto nucić ulubione melodie, podobno podczas nucenia zatoki wytwarzają 15 razy więcej tlenku azotu.
2. **Chodzenie**. Nieważne jak, byle systematycznie i jak najwięcej. Wzrok skierowany daleko do przodu, czyli idąc, nie gapimy się w ekran smartfona, bo to grozi kontuzją lub czymś jeszcze gorszym.
3. **Siedzenie**. Wszyscy wiemy, że należy siedzieć prosto, ze stopami opuszczonymi na podłogę i pośladkami przywierającymi do oparcia krzesła. Rzadko zastanawiamy się nad tym, że miliardy ludzi na świecie nie potrzebują krzeseł. Opisano dziesiątki pozycji siedzących na podłodze, matach itp., które są zdrowsze od wygodnego krzesła. Negatywne dla zdrowia skutki wielogodzinnego siedzenia na krześle są przyrównywane do skutków palenia papierosów. Jak najczęściej trzeba wstawać i rozprostowywać kości.
4. **Jedzenie**. Jesteśmy tak zaprzątnięci myślami o tym, **co** jemy, że nie zauważamy, **jak** jemy. Po pierwsze – timing. Spożywanie największego posiłku wieczorem to zdecydowanie zły zwyczaj sprzyjający „wyhodowaniu" cukrzycy. Jeśli się odchudzamy, to warto zmniejszyć przedział czasowy spożywania posiłków. Wykazano, że opóźnienie śniadania o 90 minut i przyspieszenie pory kolacji o 90 minut pozwala dwukrotnie zwiększyć tempo zmniejszania wagi ciała. Po drugie – nie pożerać, tylko jeść powoli, starannie przeżuwając. W ten sposób zjesz mniej, również dlatego, że hormony reagują ze zwłoką ok. 20 minut, dając ci sygnał, że jesteś najedzony.
5. **Defekacja**. Dla nauki nie ma tematów wstydliwych, więc tym też się zajęła. Przede wszystkim skonfrontowano pozycję siedzącą z kuczną. Zdecydowanie zdrowsza jest pozycja kuczna, stosowana przez 2/3 ludzkości. W pozycji siedzącej odbytnica, czyli potocznie kiszka stolcowa, jest zgięta, przez co wypróżnienie jest utrudnione. Trzeba jednak przyznać, że Europejczyków trudno byłoby przekonać do „kucanych" toalet azjatyckich, choć przemawiają za nimi względy zdrowotne. Ale od czego mamy pomysłowy biznes? Przebojem rynkowym stał się mebelek o nazwie Squatty Potty, czyli stołeczek pod stopy osoby siedzącej na sedesie. Pozycję zbliżoną do kucznej można też uzyskać bezinwestycyjnie, przyjmując postawę myśliciela, tj. pochylając tułów do przodu, z głową spoczywającą na dłoniach rąk wspartych łokciami na kolanach. Zabawne, prawda? A naukowcy potrafią nam wyliczyć, o ile pozycja kuczna zmniejsza problemy z zatwardzeniem, hemoroidami, a nawet – redukuje prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita prostego. I to już nie jest zabawne. W ogóle zainteresowanie naukowców najprostszymi czynnościami fizjologicznymi powinno nam wszystkim dać wiele do myślenia.

Jeśli chcesz żyć holistycznie, to powinieneś zacząć od uważności w oddychaniu, jedzeniu itd. Z tej uważności bierze się długie życie w dobrym zdrowiu. I jeszcze jedno – ruszaj się. Nie musisz biegać w maratonie, ale sprawdź na wszelki wypadek na kalkulatorze profesora Faira, jaki czas osiągniesz na 100 m w wieku 95 lat.

Wydawca

eprasa.pl 5911199aeb

NASI AUTORZY I KONSULTANCI

Artykuły w „Holistic Health" są oparte na wynikach badań naukowych, a nasi autorzy i konsultanci odwołują się do poglądów wybitnych specjalistów o światowej renomie

AGNIESZKA PISKAŁA-TOPCZEWSKA

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz podyplomowych studiów pedagogicznych. Należy do wąskiego grona certyfikowanych diet coach'ów. Prelegentka na licznych konferencjach poświęconych żywieniu i zdrowiu człowieka. Autorka artykułów prasowych nt. żywienia i współautorka książki „Chrzań te diety", w której obala żywieniowe mity

BOŻENA BORZĘCKA

Dyplomowana bioenergoterapeutka, specjalistka leczenia chromoterapią (kolorami) oraz metodami Stibal i Choa Kok Sui. Z podróży po świecie wyniosła olbrzymie doświadczenie zawodowe. Jej zdaniem rozbudowane systemy naprawcze tradycyjnej medycyny chińskiej dają niewyczerpane możliwości pomocy pacjentom nawet w najbardziej skomplikowanych przypadkach

KAMILA MAKOWSKA-SERKIS

Lekarz weterynarii, absolwentka Wydziału Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie. Na bieżąco śledzi nowinki ze świata medycyny, w sposób szczególny interesuje się medycyną mitochondrialną, mikrobiologią i pediatrią. Od lat zgłębia tajniki holistycznego podejścia do zdrowia człowieka

ANNA REDLICKA

Biolog, autorka i tłumaczka książek o psach, hodowca psów rasy welsh corgi, sędzia kynologiczny, całe swoje życie związała z psami. Jej felietony przypominają nam, że dobro zwierząt jest wartością, którą również należy pielęgnować

KATARZYNA RÓŻYCKA

Dietetyczka kliniczna, absolwentka Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, obecnie na studiach doktoranckich. Prowadzi badania na podstawie analizy składu ciała. Doświadczenie zdobyła dzięki kilkuletniej pracy w szpitalnym zespole żywieniowym. W praktyce zawodowej zajmuje się kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i osób dorosłych poprzez prowadzenie indywidualnych planów żywieniowych

AGNIESZKA PODOLECKA

Urodziła się w Sri Lance i od najmłodszych lat interesowała się innymi kulturami. Jest orientalistką i afrykanistką. Pracę doktorską napisała na temat szamanizmu południowoafrykańskiego i jego oddziaływania na New Age. Prowadzi badania w RPA, Lesotho. Namibii, Botswanie, Zambii i Zimbabwe. Jest autorką artykułów naukowych i dwóch powieści: „Za głosem sangomy" i „Żar Sahelu"

DAMIAN GRĄDZKI

Specjalista z zakresu żywienia w chorobach układu krążenia, absolwent Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, autor książki „Po co mi dietetyk, skoro wiem lepiej" i setek artykułów na temat zdrowego odżywiania

KAROLINA SMODEREK

Certyfikowana zielarka, bioetyczka, dr nauk humanistycznych. Jest pasjonatką kuchni familijnej i zdrowego odżywiania, a także propagatorką holistycznego podejścia do leczenia, które jej zdaniem powinno uwzględniać biopsychospołeczne uwarunkowania współczesnych chorób

TEMATY Z OKŁADKI

W ciszy można usłyszeć więcej ▶ 106

Smaczne jedzenie, które niszczy raka ▶ 16

Zdrowy i czysty dom bez chemii ▶ 86

Chudnij bez wysiłku ▶ 11

Lipodemia i żylaki ▶ 28

Od udaru do miłości ▶ 98

Jak wykryć pseudoalergię ▶ 44

Jedz tłuszcz, by spalać tłuszcz ▶ 12

Choroba Alzheimera ▶ 83

15 sposobów na inteligencję u dziecka ▶ 92

SPRAWDZONE PORADY:

jak leczyć halluksy **(32)**, oregano na zapalenie jamy ustnej **(85)**, dieta w boreliozie **(82)**, insulinooporność pod kontrolą **(102)**, metody usuwania blizn **(104)**, suplementacja aminokwasami **(52)**, zespół przewlekłego zmęczenia **(60)**, serce w rękach osteopaty **(70)**, wybrać masło czy margarynę **(15)**

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. 130
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 97

eprasa.pl 5911199aeb

Spis treści

TEMAT NUMERU

28 Są sposoby na piękne nogi
Jak rozpoznać tajemniczą lipodemię? Czy leczenie żylaków bez skalpela ma sens? Co obecnie uznaje się za główną przyczynę powstawania halluksów?

8 LISTY CZYTELNIKÓW

TOP NEWS

10 Zawalczyć o trzustkę
11 Tabletka na otyłość

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Dieta keto – modna czy pożyteczna?

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

14 Przygarnij puchatego doktora
14 Ocet jabłkowy kontra cukrzyca
15 Powrót margaryny
15 Banan dziennie dla serca
15 Opatrunek dla jelit

WEBINARIUM

16 Jedzenie kontra nowotwory
Przedstawiamy wyniki najnowszych badań nad produktami spożywczymi, których obecność w diecie może raka powodować lub przed nim chroni

TO, CO DOBRE DLA URODY

36 Cera bez skazy? Naturalnie!

FAKTY I MITY

38 Odmieniona (i piękna) na wiosnę

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

44 A jeśli to pseudoalergia?

RAPORT

49 Aminokwasy i spółka
Niektórych aminokwasów i kilku innych substancji nasz organizm nie wytwarza, choć bardzo ich potrzebuje. Skąd je czerpać?

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

60 Dodaj sobie energii!

ŻYJ HOLISTYCZNIE

70 Dotyk serca
76 Lewatywa na zdrowie
86 Bezpieczny dom
90 Skóra w wielkim mieście

PORADY EKSPERTÓW I PRAKTYKÓW HOLISTYCZNYCH

82 Dieta w leczeniu boreliozy
85 Oregano na zapalenie jamy ustnej

PRZYCHODZI PACJENT DO... NATUROPATY

83 Choroba Alzheimera

MAMA, TATA I JA

92 Spraw, by było mądre

KU POKRZEPIENIU SERC

98 Uwięziona wyzwolona
Historia Anny, która przezwyciężyła paraliż

KTO CIĘ WYLECZY?

102 Poradnik medyczny
Jak pokonać insulinooporność?

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

106 W ciszy można usłyszeć więcej
Rozmowa z Olgą Bończyk, aktorką i piosenkarką

110 Sam sobie tworzę przyszłość
Maciej Orłoś, dziennikarz i... youtuber: „Nie wyobrażam sobie bezczynnej emerytury"

MIND

116 Spełniona miłość
Kluczem do udanego związku jest dobra relacja z samym sobą. By obdarzyć kogoś miłością, musimy ją najpierw odnaleźć w sobie

SPIRIT

122 Dlaczego z jednego korzenia wyrasta tyle drzew?

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

127 Terapie prosto z indyjskich wiosek

Fot. WolfgangBantz

Fot. Ryan McGuire

W następnym numerze

(w kioskach od 21.04.2020 r.)

- **Komu zagraża ortoreksja?**
- **W pogoni za (wieczną) młodością**
- **7 sposobów na piękne włosy**

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

eprasa.pl 5911199aeb

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Zakłamane koncerny"

Aż trudno uwierzyć!

Pierwszego psa, którego pamiętam, przyniósł do domu mój tata, gdy byłam jeszcze w przedszkolu. Jako dziecko przytulałam mocno mojego kudłatego przyjaciela, rozmawiałam z nim i zwierzałam mu się z kłopotów. Był moim powiernikiem, odnosiłam wrażenie, że cierpliwie mnie słucha i rozumie, co do niego mówię. Wiele osób śmiało się z tej mojej głębokiej wiary w mądrość psa, jednak jak się okazuje, miałam rację. Przeczytałam niedawno o najnowszym odkryciu węgierskich naukowców, którzy badali procesy myślowe zwierząt. Okazało się, że psy naprawdę rozumieją ludzką mowę! Do tej pory uważano, że zwierzęta te reagują jedynie na intonację naszego głosu, ale niedostępny jest dla nich sens wypowiadanych przez nas słów. Tymczasem prawda jest taka, że na dźwięk ludzkiej mowy w psim mózgu zachodzą takie same procesy myślowe, jak w naszym, tzn. lewa półkula odczytuje sens wypowiadanych słów, a prawa interpretuje w tym samym czasie intonację głosu, w której kryją się emocje towarzyszące rozmowie. Dopiero przetworzenie informacji z obu półkul nadaje odpowiednie znaczenie słowom, które słyszymy. Naukowcy zbadali psy za pomocą rezonansu magnetycznego, który uwidaczniał aktywność mózgu u tych zwierząt. W trakcie badania opiekun wypowiadał komendy, zmieniając intonację głosu. Okazało się, że pies nie reagował na słowa, jeśli towarzyszyła im nieodpowiednia intonacja, ponieważ jego mózg dostrzegał rozbieżność pomiędzy znaczeniem słów i emocją, jaka towarzyszyła ich wypowiadaniu. Dla przykładu, psy nie ekscytowały się pochwałą wypowiadaną obojętnym tonem, dopiero gdy towarzyszyła jej odpowiednia intonacja głosu, wyrażająca zadowolenie właściciela, w mózgu psa zachodziła reakcja odpowiadająca szczęściu. Ponadto, jeśli tonem pochwalnym właściciel wypowiadał nieznane psu słowa i komendy, zwierzak nie reagował, co zdaniem naukowców jest dodatkowym dowodem na to, że psy rozumieją znaczenie słów. Gdyby faktycznie reagowały jedynie na warstwę emocjonalną ludzkiej mowy, to na dowolny wyraz wypowiedziany odpowiednim tonem reagowałyby tak samo. Wyniki te potwierdziły wcześniejsze doniesienia kanadyjskich naukowców, którzy stwierdzili, że zdolności poznawcze i inteligencja dorosłego psa odpowiadają rozwojowi dwuletniego dziecka. Nie jest to dla mnie zaskoczeniem, eksperymenty te jedynie potwierdziły to, co dawno podpowiadało mi serce. Psy nie bez powodu są naszymi najlepszymi przyjaciółmi i towarzyszą nam od zarania cywilizacji, to niezwykle mądre zwierzęta. Mam nadzieję, że te odkrycia zmienią nastawienie do psów i ludzie przestaną je traktować jak rzecz. K.K.

Zakłame koncerny

Gdy chcę odpocząć i oderwać myśli od codzienności, zamykam oczy i wyobrażam sobie, że wygrzewam się na dzikiej plaży w jakimś urokliwym zakątku świata. Podróżuję wtedy w wyobraźni po wybrzeżu brazylijskim, hawajskim czy indonezyjskim. Ucieszyłam się więc, gdy ostatnio trafiłam w telewizji na film właśnie o Indonezji. Ale nie zobaczyłam tego, czego się spodziewałam: bezgraniczego oceanu, palm, słońca i barów z uśmiechniętymi turystami sączącymi przez słomki kolorowe drinki. Film pokazał płonące lasy deszczowe, wypalane pod uprawy palm oleistych, a dokładniej – olejowców gwinejskich, z których pozyskuje się olej palmowy, kupowany na pniu przez handlujących nim pośredników. Ten widok był porażający, dosłownie zastygłam przed ekranem, choć temat nie był dla mnie nowy. O tym, że indonezyjskie i singapurskie firmy, takie jak Royal Golden Eagle czy Wilmarm, sprzedawały olej palmowy z nielegalnych tłoczni kilkunastu światowym markom, dowiedziałam się z prasy dwa lata temu. Dlaczego wtedy nie doceniłam rangi problemu? Myślę, że w prasowych relacjach, piętnujących m.in. największych producentów artykułów powszechnego użytku za to, że mimo obietnic nadal kupują olej z nielegalnych źródeł, zabrakło tego, co podczas oglądania filmu najbardziej przemówiło do mnie jako osoby nienawidzącej zakłamania. Chodzi o cynizm pracowników firm handlujących olejem palmowym, którzy przekonywali, że nie mają nic wspólnego z wypalaniem lasów. Zaprzeczali oczywistym faktom przedstawionym w filmie, takim jak dymiące jeszcze zgliszcza lasów tropikalnych na obszarach należących do tych właśnie firm. Z powodu barbarzyństwa, jakim jest wylesianie całych połaci ziemi, cierpią również pozbawiane naturalnego domu orangutany i słonie karłowate, czyli gatunki zwierząt występujące tylko w Indonezji i Malezji, gdzie lasy deszczowe notabene też płoną – około 75% oleju palmowego wykorzystywanego w przemyśle spożywczym do produkcji biopaliw i detergentów pochodzi z Malezji i Indonezji. Dodajmy, że ogromne zyski, jakie

eprasa.pl 5911199aeb

generuje obrót olejem palmowym (wszyscy w UE płacimy za niego w sumie 6 mld euro rocznie, z czego połowę, czyli 3 miliardy, puszczamy z dymem w naszych autach), nie przekładają się oczywiście na zmniejszenie skali ubóstwa w tamtym rejonie świata. Udział w nich mają wyłącznie producenci, pośrednicy i koncerny wykorzystujące olej palmowy do produkcji swoich towarów. Trudno to ogarnąć rozumem, ale nawet niektóre produkty oznaczane jako „bio" czy „eko" zawierają olej palmowy, niekoniecznie pochodzący ze zrównoważonych upraw. Uzmysłowiłam sobie, że sama również jestem elementem tego brudnego biznesu, skoro nie przyjmuję do wiadomości, że w każdym wysokoprzetworzonym produkcie, jaki wkładam do korzyka w supermakecie, w każdej kolorowej drażetce i ciasteczku, które kupuję córce, występuje olej palmowy. Ale czy można odmówić dzieciom takich drobnych przyjemności bez narażania się na widok krokodylich łez? Otóż można. Postanowiłam wykorzystać wątek orangutanów, żeby porozmawiać z moją 8-letnią córeczką o skutkach wypalania i karczowania lasów deszczowych pod uprawy palm, z których owoców otrzymuje się „ten paskudny olej dodawany do wszystkich słodyczy". Nie potrafię powiedzieć, jak byłam z Zosi dumna, gdy na koniec powiedziała: „te małpki nie stracą swojego domu, jeśli przestaniesz mi kupować batoniki, prawda?". Osobiście wierzę, parafrazując znane przysłowie, że czego Zosia się nie nauczy, tego Zofia nie będzie umiała. Zastanawiam się też nad tym, czy szeroko zakrojona kampania antysłodyczowa, która odwoływałaby się do ochrony zwierząt, nie odniosłaby wśród dzieci i nastolatków większego skutku niż straszenie ich utratą zdrowia? D.G.

O godne umieranie

Już prawie zapomniałam o wstępniaku w wakacyjnym „Holistic Health", który poraził mnie otwartością potraktowania tematu umierania. W Polsce szczera rozmowa o kontrolowanym przez pacjenta umieraniu nie jest możliwa. A słowo eutanazja należy do słownika pojęć wyklętych. Jednak przypomniałam sobie wasz wstępniak, gdy w grudniu przeczytałam (NYT, December 11) poruszający artykuł o Belgijce Marieke Vervoort, wielokrotnej medalistce paraolimpid w wyścigu na wózkach inwalidzkich. U kilkunastoletniej Marieke rozpoczęła się choroba zwyrodnieniowa mięśni, która wkrótce na stałe przykuła ją do wózka inwalidzkiego. Nogi odmówiły posłuszeństwa. Utrata niezależności i okropny, nieustający ból uczyniły jej życie nie do zniesienia. 11 lat temu, gdy dobiegała trzydziestki, uzyskała prawną zgodę na dozwoloną w Belgii eutanazję pod nadzorem lekarza. Od tej chwili jej życie było w jej rękach. Mogła je zakończyć legalnie w każdej chwili. Posiadanie papieru dającego możliwość zakończenia własnego życia zadziałało cudownie na jej psychikę. Poczuła się wolna. Nabrała wigoru. Zaczęła uprawiać sport, w którym osiągnęła szczyty, zdobywając na dwóch paraolimpiadach kilka medali, w tym jeden złoty (wyścig na 100 m na paraolimpiadzie w Londynie – 2012 r.). Ale choroba robiła swoje. Po 2017 r. uprawianie sportu wyczynowego stało się już niemożliwe. Jednak sportsmenka ciągle walczyła o każdy dzień godnego życia. I tu objawia się humanizm prawnie dozwolonej eutanazji. Marieke miała papier, który dawał jej niezwykłą siłę, żeby żyć. Dawał jej pełną kontrolę nad jej własnym życiem. Ci, którzy tak łatwo szufladkują różne pojęcia i przyklejają do eutanazji etykietę „ideologia śmierci", niech się chwilę zadumają nad historią Marieke. Dla mnie jej losy to świadectwo „ideologii życia". W październiku, gdy walka o dalsze życie była już ponad ludzkie siły, Marieke skorzystała z papieru, który leżał w szufladzie 11 lat. Sam opis ostatnich dni, pożegnań z przyjaciółmi i rodziną, mimo przygnębiającego finału, też daje do myślenia. Gdy chodziłam do szkoły, a było to 50 lat temu, uczono nas, że „człowiek – to brzmi dumnie" (Maksym Gorki). R.J.

Rowerem czy pieszo?

Rzadko lekarstwo jest źródłem tak miłych doznań jak jazda na rowerze – wiatr we włosach, uczucie swobody, endorfiny szalejące w mózgu. Uwielbiam to! Dlatego ucieszyłam się, gdy przeczytałam, że naukowcy jednoznacznie udowodnili, iż jazda na rowerze jest skutecznym lekarstwem na wiele chorób i warto wsiadać na rower, także stacjonarny, o każdej porze roku. Okazuje się, że wystarczy zaledwie 20 minut jazdy na rowerze, by poziom kortyzolu (hormonu stresu) zaczął się wyraźnie obniżać, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko rozwoju chorób wywołanych stresem. Pedałując, nie tylko wzmacniamy mięśnie, lecz również oddychamy głębiej, a więc rozbudowujemy pojemność płuc i udrażniamy drogi oddechowe. A to ma znaczenie, jeśli chodzi o dotlenienie organizmu. Poza tym wysiłek ułatwia zasypianie, zwłaszcza gdy trenujemy na świeżym powietrzu. A wszystko razem ma zbawienny wpływ na nasz wygląd: stan skóry i posturę. Wystarczy 40 minut wysiłku, by przyspieszyć spalanie glukozy i tkanki tłuszczowej. Jazda na rowerze jest więc świetnym sposobem na zrzucenie zbędnych kilogramów. W jej trakcie mózg wytwarza ponadto dające poczucie radości endorfiny. To zaś przekłada się na ogólną poprawę samopoczucia i pomaga pokonać depresję i inne zaburzenia psychofizyczne. Naukowcy zauważyli, że w Skandynawii, gdzie rowery są popularnym środkiem transportu, choroby krążenia i przedwczesna śmierć zdarzają się o 39% rzadziej niż w innych częściach Europy. Badania prowadzone przez pięć lat przez naukowców z Glasgow University, z udziałem 263 tys. Brytyjczyków, wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko zachorowania na serce i nowotwory. Okazuje się, że chodzenie na długich dystansach również służy zdrowiu, ale statystyki jednoznacznie wskazują na rower jako pojazd, dzięki któremu możemy skutecznie zapobiegać chorobom i je leczyć, a także poprawić sobie nastrój. L.R.

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".

Nasz adres:
Redakcja „Holistic Health"
ul. Leszczynowa 11
03–197 Warszawa
Nasz e-mail:
redakcja@magazynholistichealth.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

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

eprasa.pl 5911199aeb

Zawalczyć o trzustkę

Nowatorska terapia opracowana przez naukowców z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego może odmienić życie tysięcy ludzi cierpiących na jedną z najpoważniejszych chorób – cukrzycę typu 1.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Podawanie insuliny w przypadku cukrzycy typu 1 umożliwia uzupełnianie jej niedoborów spowodowanych chorobą, ale nie pozwalają na precyzyjne kontrolowanie glikemii. Perfekcyjnie robi to trzustka, oczywiście jeśli jest zdrowa. Dlatego warto zadbać, by była ona w stanie jak najdłużej wydzielać choćby niewielkie ilości tego hormonu. Przyczyną cukrzycy typu 1 jest atak, jaki na komórki wysp trzustkowych (wysp Langerhansa) przypuszcza układ odpornościowy, gdy błędnie rozpoznaje je jako zagrożenie. W konsekwencji są one systematycznie niszczone przez wyspecjalizowane armie limfocytów. Pierwsze objawy zaburzenia gospodarki węglowodanowej występują wtedy, gdy wydzielająca coraz mniej insuliny trzustka nie jest już w stanie utrzymać poziomu glukozy we krwi na odpowiednim poziomie. Początkowo objawy cukrzycy typu 1 wskazują na inne choroby. Bóle brzucha, nudności i wymioty są często przypisywane infekcjom, podobnie jak utrzymujące się zaczerwienienie gardła. Z kolei zasinienie warg i przyspieszony oddech mogą być mylnie przypisywane problemom z sercem. Dopiero z czasem pojawiają się takie symptomy jak charakterystyczne zwiększone pragnienie, częste oddawanie moczu czy utrata masy ciała. Co roku cukrzycę typu 1 diagnozuje się w Polsce u dwóch tysięcy osób.

Naukowcy z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego opracowali nową metodę, która pozwala na uratowanie części wysp Langerhansa przed zniszczeniem. Mogą z niej skorzystać dzieci i młodzież do 18. roku życia, u których rozpoznano cukrzycę typu1. Jednak należy się spieszyć z wdrożeniem terapii i zastosować ją nie później niż w ciągu dwóch miesięcy od postawienia diagnozy, kiedy wyspy trzustkowe jeszcze działają w ok. 30% i organizm młodego człowieka nadal wytwarza niewielkie ilości własnej insuliny. Do tej pory nie mieliśmy leków, które pozwalałyby zahamować atak układu odpornościowego na trzustkę, dlatego z czasem dochodziło u chorego do zupełnego wyniszczenia komórek wydzielających insulinę i całkowitego uzależnienia go od przyjmowanej w zastrzykach.

Na ratunek limfocytom

Naukowcy nieprzypadkowo nazwali tę metodę TREG – subpopulacja limfocytów T regulatorowych Treg jest odpowiedzialna za kontrolowanie reakcji układu odpornościowego i zapobieganie atakom tego układu na komórki organizmu. Nieprawidłowe funkcjonowanie limfocytów Treg jest jedną z przyczyn rozwoju chorób autoimmunologicznych, w tym cukrzycy typu 1. Metoda TREG polega na pobraniu tych komórek, namnożeniu ich w warunkach laboratoryjnych i wstrzyknięciu pacjentowi. Preparat podaje się dwukrotnie w odstępie trzech miesięcy. Pierwsze wyniki są bardzo obiecujące, ponieważ trzustki pacjentów, których poddano leczeniu 5 lat temu, nadal wydzielają insulinę. Są to oczywiście zbyt małe ilości, by zaspokajały potrzeby organizmu, jednak mają znaczenie w regulowaniu poziomu cukru we krwi i wyrównywaniu go po posiłku. U chorych, których trzustka wydziela jeszcze choćby szczątkowe ilości insuliny, dzięki terapii TREG wydłużono okres nieprzyjmowania insuliny. Jeśli pacjent jednocześnie przestrzega odpowiedniej diety, glikemia nie wymyka się spod kontroli.

Nadzieja na przyszłość

Istniały obawy, że modulowanie działania układu odpornościowego za pomocą limfocytów Treg może negatywnie wpłynąć na zdrowie pacjentów i osłabić ich odporność. Okazało się jednak, że terapia nie upośledza pracy całego układu odpornościowego, tylko działa w sposób precyzyjny tam, gdzie zachodzi taka potrzeba.

Dzięki terapii TREG możliwe jest zatem nie tylko zmniejszenie dawek przyjmowanej insuliny, ale też zminimalizowanie ryzyka powikłań. Dotychczas pojawiały się one po mniej więcej 10 latach od rozpoznania choroby, teraz może to być nawet 40 lat! Niewykluczone, że w tym czasie powstanie skuteczne lekarstwo na cukrzycę typu 1.

Polscy naukowcy szacują, że metodą Treg można byłoby leczyć kilkuset pacjentów rocznie. Opracowują również programy przesiewowe, które pozwoliłyby na wczesne wykrywanie choroby. Niestety cukrzyca typu 1 jest obecnie zbyt późno diagnozowana i z reguły nie pozostaje już nic innego jak tylko stosować insulinę[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news,79770,polacy-opracowali-przelomowa-terapie-komorkowa-dla-dzieci-z-cukrzyca-typu-1

Fot. Myriams-Fotos

eprasa.pl 5911199aeb

Tabletka na otyłość

Naukowcy z Uniwersytetu Harvarda opracowali lek, który może zastąpić operacje bariatryczne, służące zmniejszeniu masy ciała u osób otyłych. Czy trafi on do aptek?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Mówimy o jednym z najbardziej wyczekiwanych leków, dzięki któremu nawet w przypadku tzw. otyłości olbrzymiej będzie możliwe pozbycie się zbędnych kilogramów bez ingerencji chirurga. Umożliwi on również skuteczne kontrolowanie masy ciała każdej osobie marzącej o tym, by bez wyrzeczeń osiągnąć szczupłą sylwetkę.

Udany eksperyment

Naukowcy podali szczurom kapsułki zawierające sproszkowaną substancję, która w jelicie cienkim zamienia się w żel i pokrywa ścianę jelita cienkiego. LuCl, bo tak ją nazwano, pod względem chemicznym jest zmodyfikowanym sukralfatem, lekiem od dawna stosowanym do powlekania ochronną warstwą przewodu pokarmowego w przypadku wrzodów żołądka i dwunastnicy. Działanie LuCl polega na wytworzeniu nieprzepuszczalnej dla składników odżywczych bariery, oddzielającej treść pokarmową od kosmków jelitowych. Dzięki temu zmniejsza się wchłanianie glukozy do krwi. U badanych szczurów, którym podano lek, poposiłkowy poziom glukozy był aż o 47% niższy niż u gryzoni nieotrzymujących LuCl. Dlaczego utrzymanie prawidłowej glikemii jest tak ważne w kontekście otyłości?

Błędne koło

Po każdym posiłku poziom glukozy we krwi wzrasta, co powoduje zwiększenie wydzielania insuliny – hormonu trzustkowego, którego zadaniem jest przetransportowanie cukru do komórek, gdzie powinien być zużyty do wytwarzania energii. Nadwyżka cukru odkłada się niestety w postaci kwasów tłuszczowych w tkance tłuszczowej. Zatem im więcej w naszej diecie cukrów, tym szybciej przybieramy na wadze. Utrzymujący się stale wysoki poziom glukozy we krwi, będący wynikiem źle zbilansowanej diety, i zwiększająca się ilość tkanki tłuszczowej nie pozostają bez wpływu na organizm, ponieważ modyfikują również metabolizm. Dochodzi wówczas do nadmiernego wydzielania insuliny, która próbuje uporać się z nadwyżką glukozy we krwi, by utrzymać w ciele homeostazę, czyli stan równowagi będący gwarantem zdrowia. Jednak z czasem komórki, którym insulina bez przerwy dostarczała glukozę niezależnie od tego, czy była im ona potrzebna, czy nie, stają się niewrażliwe na działanie tego hormonu, czyli rozwija się insulinooporność. Choć stężenie glukozy we krwi chorego jest wysokie, organizm nie może jej wtedy wykorzystać do wytwarzania energii, a tym samym na poziomie komórkowym zaczyna cierpieć na niedożywienie. Najgroźniejsze jest jednak to, że utrzymujący się wysoki poziom glukozy powoduje z czasem uszkodzenia wielu ważnych narządów: nerek, serca i oczu, a nieleczona insulinooporność prowadzi do cukrzycy typu 2. Chory nie tylko czuje się coraz gorzej, ale traci też kontrolę nad stale rosnącą masą ciała, ponieważ brak energii na poziomie komórkowym pobudza apetyt, szczególnie na pokarmy słodkie, tymczasem nadmiar cukru ulega przekształceniu w tkankę tłuszczową.

Operacja w tabletce

Wielu pacjentom w skutecznym zrzuceniu zbędnych kilogramów i wyrównaniu poziomu glukozy we krwi pomaga dopiero zmniejszenie żołądka. Niestety tak duża ingerencja w układ trawienny może prowadzić do groźnych dla zdrowia i życia niedoborów składników pokarmowych. Tymczasem tabletka testowana przez amerykańskich naukowców działa podobnie jak operacja bariatryczna, czyli ogranicza wchłanianych składników pokarmowych, także glukozy, co w krótkim czasie prowadzi do zmniejszenia masy ciała, ale nie powoduje skutków ubocznych. Niezwykle ważne jest także to, że zmniejszając absorpcję cukrów, reguluje metabolizm i wydzielanie insuliny, co ma znaczenie, jeśli chodzi o rozwój insulinooporności, a w konsekwencji także cukrzycy typu 2. Ważne jest również to, że działanie tabletki mija już po 3 godzinach, a jego efekt jest w pełni odwracalny, ponieważ żelowa osłona ulega wtedy rozpuszczeniu[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41563-018-0106-5

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

eprasa.pl 5911199aeb

Julia Cember

DIETA KETO – modna czy pożyteczna?

Jej zwolenników uwiodło hasło „Jedz tłuszcz, by spalać tłuszcz!" Wspaniała perspektywa: nie muszę przejmować się cholesterolem, a w dodatku... chudnę! Co na to naukowcy?

1. Czy dieta keto pomaga schudnąć?

Sprawdzili to badacze z Korei Południowej[1]. Jaki plan dietetyczny zastosować, by zmniejszenie masy ciała nie pogorszyło zdrowia?

Uczestnicy badania
- ochotnicy w wieku 19–49 lat
- BMI powyżej 25

Czas trwania badania
- 2 tygodnie badania

Przebieg badania

Uczestnicy zostali przydzieleni do jednej z 3 grup, różniących się stosowaną dietą:
- przewaga drinków ketogenicznych (grupa I)
- drinki ketogeniczne wzbogacone proteinami (grupa II)
- zbilansowane drinki odżywcze (grupa III)

Wyniki badania
- ➤ u uczestników z grupy I i II stwierdzono ciała ketonowe we krwi
- ➤ we wszystkich grupach zaobserwowano u uczestników zmniejszenie masy ciała
- ➤ jedynie w grupie II nie doszło do zmniejszenia tkanki mięśniowej
- ➤ uczestnicy z grupy I i II deklarowali sytość po posiłkach i zmniejszenie apetytu; poprawił się również ich lipidogram[1]

Wnioski z badania

Dieta ketogeniczna pomaga w dwojaki sposób: przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i zmniejsza apetyt, dzięki czemu nie sięgamy między posiłkami po przekąski.

Dietę ketogeniczną, w skrócie keto, określa się jako wysokotłuszczową i wysokobiałkową, ponieważ zaleca ona ograniczenie spożycia węglowodanów na rzecz tłuszczu i białka. Wskazane są zwłaszcza korzystne dla układu krążenia wielonienasycone kwasy tłuszczowe pochodzące z ryb, olejów roślinnych i orzechów

CIAŁA KETONOWE – CO ZA DUŻO, TO NIEZDROWO

Ciała ketonowe to związki powstające w procesie spalania tłuszczów w wątrobie. Mogą służyć jako źródło energii dla mięśni, serca, mózgu i nerek. Nasz organizm wytwarza ich zwykle niewiele (głównym źródłem energii są dla nas węglowodany, nie tłuszcze), jednak w pewnych sytuacjach, np. podczas intensywnego wysiłku fizycznego, a także u osób z cukrzycą czy podczas głodówki, ich liczba znacznie wzrasta. Jeśli ten stan się przedłuża, może prowadzić do kwasicy ketonowej, a nawet śpiączki cukrzycowej

eprasa.pl 5911199aeb

2. Czy dieta keto i trening oporowy budują mięśnie?

Dieta ketogeniczna pomaga zrzucić zbędne kilogramy, ale czy jej stosowanie przynosi korzyści osobom szczupłym? Ta kwestia zainteresowała naukowców z USA, dlatego postanowili sprawdzić, w jaki sposób dieta keto w połączeniu z treningiem oporowym wpłynie na masę mięśniową[2].

Uczestnicy badania

- 26 ochotników w wieku około 20 lat

Czas trwania badania

- 11 tygodni

Przebieg badania

Uczestników podzielono na dwie grupy

- grupa I (badana) przyjmowała dziennie 5% energii z węglowodanów, 75% energii z tłuszczów, 20% energii z białka (dieta ketogeniczna)
- grupa II (kontrolna) przyjmowała dziennie 55% energii z węglowodanów, 25% – z tłuszczów, 20% – z białka (dieta zachodnia)

Wszyscy ochotnicy uczestniczyli 3 razy w tygodniu w treningu oporowym (siłowym), polegającym na wykonywaniu ćwiczeń z wykorzystaniem sztang lub ciężarków. Jego celem jest zwiększenie masy mięśniowej

Wyniki badania

- masa mięśniowa u uczestników z grupy I zwiększyła się średnio o 4,3 kg, a w grupie II – średnio o 2,2 kg
- tkanka tłuszczowa u badanych z grupy I uległa zredukowaniu średnio o 2,2 kg, natomiast w grupie II – średnio o 1,5 kg[2]

Wnioski z badania

Do redukcji tkanki tłuszczowej i wzmocnienia mięśni w znacznie większym stopniu przyczynia się połączenie treningu oporowego z dietą ketogeniczną, a nie zachodnią, w której dominują produkty bogate w węglowodany. Pozbycie się 2,2 kg tkanki tłuszczowej w ciągu trzech miesięcy nie wydaje się wprawdzie dużym sukcesem, jednak biorąc pod uwagę, że równocześnie ulega wzmocnieniu tkanka mięśniowa, połączenie treningu z dietą ketogeniczną może okazać się dobrym rozwiązaniem w przypadku osób, które chcą zachować szczupłą sylwetkę lub tylko delikatnie, w nieznaczny sposób ją skorygować.

3. Jakie są skutki stosowania diety keto i crossfitu?

Specjalistów z kilku amerykańskich uczelni zainteresowało, czy ten duet wpływa na poziom złego cholesterolu LDL i tkankę mięśniową.

Badanie trwało 12 tygodni, wzięło w nim udział 12 osób: 9 mężczyzn i 3 kobiety

- Średnia wieku – 31 lat
- Średnia waga – 80,3 kg
- Średnia ilość tkanki tłuszczowej – 22,9% masy ciała

Grupa badana

- liczebność: 7 osób
- trening: crossfit – 12 tygodni
- dieta: ketogeniczna – 12 tygodni

Grupa kontrolna

- liczebność: 5 osób
- trening: crossfit – 12 tygodni
- dieta: zgodna z nawykami żywieniowymi uczestników – 12 tygodni

Po zakończeniu eksperymentu

- u uczestników z grupy stosującej dietę ketogeniczną tkanka tłuszczowa zmniejszyła się średnio o 12,4%, jednak zwiększył się u nich poziom cholesterolu LDL
- nie zaobserwowano różnicy w zmianie ogólnej objętości tkanki mięśniowej między obiema grupami, aczkolwiek:
  - masa tkanki mięśniowej nóg u członków grupy badanej zmniejszyła się o 1,4%
  - objętość mięśnia obszernego bocznego w udzie u członków grupy badanej zmniejszyła się o 8%
- po zakończeniu badania nie stwierdzono między obu grupami różnic, jeśli chodzi o poziom glukozy, cholesterolu HDL i trójglicerydów; nie zaobserwowano też różnic w zakresie wydolności fizycznej uczestników badania

Wnioski z badania

Krótkotrwałe stosowanie diety ketogenicznej w połączeniu z treningiem crossfit przyczyniło się u uczestników badania do redukcji tkanki tłuszczowej, ale podwyższyło poziom cholesterolu LDL. Naukowcy potwierdzili, że dieta ketogeniczna i crossfit powodują korzystną zmianę sylwetki, niemniej zmniejszenie masy mięśniowej nóg może ich zdaniem wynikać z niedoboru wody w organizmie. Konieczne są kolejne badania, zwłaszcza że podwyższony poziom złego cholesterolu jest zaskakującym efektem diety[3].

CROSSFIT – TRENUJ JAK ŻOŁNIERZ

Crossfit to ogólnorozwojowy program treningowy, który należy wykonywać codziennie. Jego celem jest jednoczesne rozbudowanie i wzmocnienie tkanki mięśniowej, elastyczności ciała, szybkości, sprawności i odporności. Twórca crossfitu stosował ten program, trenując policjantów, strażaków i żołnierzy. Dzisiaj zyskuje on coraz większą popularność wśród osób pragnących utrzymać organizm w dobrej kondycji

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients 2018, 10(12), 1895; https://doi.org/10.3390/nu10121895
2. J Int Soc Sports Nutr. 2014; 11(Suppl 1): P40. doi: 10.1186/1550-2783-11-S1-P40
3. Sports (Basel). 2018 Mar; 6(1): 1. doi: 10.3390/sports6010001

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

eprasa.pl 5911198

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

Przygarnij puchatego doktora

Naukowcy z Minnesoty wykazali, że ryzyko śmierci z powodu zawału zmniejsza się u właścicieli kotów aż o 30%. Obecność w domu psa również wpływa korzystnie na nasze zdrowie.

Przytulanie i głaskanie zwierzęcia obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, a także pomaga zapanować nad emocjami, dzięki czemu właściciele zwierząt stają się mniej podatni na zaburzenia nastroju i depresję. Są również mniej narażeni na choroby serca, ponieważ w towarzystwie pupila obniża się u nich ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Właściciele psów są ponadto aktywni fizycznie, co przyczynia się do większej sprawności i pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów. Co ważne, przebywają oni na świeżym powietrzu średnio o 22 minuty dłużej niż osoby nieposiadające pupila. Energiczny marsz z psiakiem u boku dotlenia organizm i poprawia krążenie, a w słoneczne dni zwiększa również w organizmie wytwarzanie witaminy D, co znacznie podnosi odporność na infekcje, wpływa na pracę układu hormonalnego i zapobiega depresji.

Z kolei seniorom opiekującym się czworonogiem w mniejszym stopniu dokucza samotność. Czują się też potrzebni, dzięki czemu dłużej zachowują sprawność intelektualną. Naukowcy z Uniwersytetu w Pawii (Włochy) przeprowadzili badanie, w którym osoby przyjmujące leki przeciwbólowe zostały podzielone na dwie grupy, ale tylko uczestnicy jednej z nich mieli dodatkowo kontakt ze szkolonym do dogoterapii psem. Okazało się, że odczuwanie dolegliwości zmniejszyło się u nich w porównaniu z grupą otrzymującą wyłącznie leki aż czterokrotnie! Jak to możliwe? Głaskanie psa zwiększa wydzielanie endorfin, czyli hormonów, które działają silnie przeciwbólowo[1]

Fot. Claudia Wollesen

POTYCZKI KULINARNE

Ocet jabłkowy kontra cukrzyca

Osoby zmagające się z insulinoopornością i przez to zagrożone cukrzycą powinny dodawać do potraw 2 łyżki stołowe octu jabłkowego (winnego) dziennie. Zawiera on kwas chlorogenowy, który spowalnia wchłanianie glukozy w jelitach, zwiększa wrażliwość komórek na insulinę i zmniejsza poposiłkową glikemię. Ponadto obecne w nim pektyny regulują pracę układu pokarmowego, ułatwiają trawienie i obniżają poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi, a tym samym zapobiegają chorobom układu krążenia. Ocet jabłkowy pomaga również kontrolować masę ciała, ponieważ jedząc skropione nim potrawy, szybciej czujemy się nasyceni, a jedna łyżka tego dodatku dostarcza zaledwie 3 kcal. Najzdrowszy jest ocet jabłkowy produkowany metodami tradycyjnymi, bez chemicznych dodatków, naturalnie lekko mętny. Można go dodawać do wszelkich surówek[2]

> „Właściwe odżywanie będzie medycyną jutra
>
> *Linus Pauling*
>
> ”

Fot. AliceKeyStudio

eprasa.pl 5911199aeb

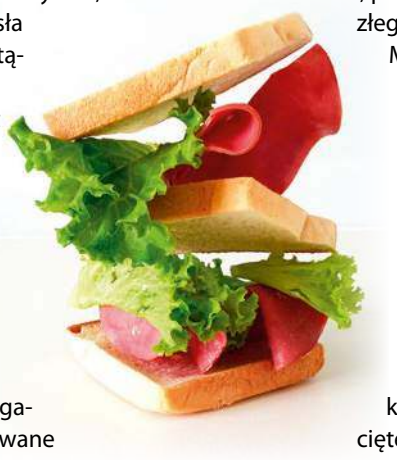
7700

kcal, średnio tyle energii musimy spalić, by zmniejszyć masę ciała o 1 kg. Jest to nie lada wyzwanie, ponieważ jogging pozwala spalić jedynie 650 kcal/godz., jazda na rowerze – 600 kcal/godz., a pływanie – 460 kcal/godz. Zatem dopiero po 2 tygodniach systematycznego treningu mamy szansę na zgubienie pierwszego nadliczbowego kilograma, oczywiście pod warunkiem, że utrzymamy rygor dietetyczny odpowiedni dla naszego wieku, masy ciała i tempa metabolizmu[3]

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Powrót margaryny

Margarynę przez lata uważano za mniej zdrową alternatywę dla prawdziwego masła. Tymczasem z doniesień amerykańskich naukowców wynika, że zastąpienie nią masła zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca aż o 6%. Eksperyment przeprowadzono na bardzo szeroką skalę – trwał 13 lat, a przebadano w jego trakcie 70 tys. kobiet. Znaczenie ma jednak rodzaj margaryny. Korzystne działanie wykazują jedynie margaryny miękkie, sprzedawane wyłącznie w plastikowych pojemnikach. Margaryny twarde, dostępne w postaci kostek, szkodzą zdrowiu, ponieważ w procesie ich utwardzania płynne nienasycone tłuszcze roślinne są zamieniane w nasycone, które zawierają duże ilości kwasów tłuszczowych trans, podnoszących poziom złego cholesterolu (LDL).



Margaryny miękkie są często wzbogacane także sterolami roślinnymi, które w naturalny sposób regulują poziom cholesterolu we krwi, i niezbędnymi nienasyconymi kwasami tłuszczowe omega-3, których w diecie przeciętego Polaka jest za mało. Do tego rodzaju margaryn dodaje się również beta-karoten, czyli prowitaminę A i witaminę D, niezbędne dla naszego zdrowia[5]

Banan dziennie dla serca

Według naukowców z uniwersytetu w Alabamie (USA) już jeden banan dziennie może nas uchronić przed zawałem serca i udarem mózgu. W owocach tych znajduje się bowiem potas, który reguluje rytm pracy serca i obniża ciśnienie krwi. Ponadto zapobiega on nadmiernemu wchłanianiu sodu do krwi, pierwiastka, który uważany jest za jedną z przyczyn chorób układu sercowo-naczyniowego. W jednym bananie znajduje się aż 358 mg potasu, co pokrywa dużą część naszego dziennego zapotrzebowania na ten makroelement, dlatego naukowcy zalecają, by banany na stałe zagościły w naszym menu. Warto wybierać owoce jeszcze zielone, ponieważ zawierają mniej cukrów niż dojrzałe. W diecie dziecka banany mogą pojawić się w dziesiątym miesiącu życia, ale należy je wprowadzać stopniowo, obserwując reakcje maluszka. Są to bowiem, podobnie jak wszystkie owoce południowe, silne alergeny[6]

Opatrunek dla jelit

Namoczone w wodzie nasiona lnu, czyli siemię lniane, pęcznieją i wytwarzają duże ilości śluzu, który łagodzi dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Wystarczy zalać czubatą łyżkę nasion szklanką gorącej wody i wypić powstały żel po upływie 20 minut, by odczuć ulgę. Tak działa obecny w nim błonnik, który niczym opatrunek ochrania ścianę podrażnionego żołądka i jelit. 20% tego błonnika stanowi żelująca frakcja rozpuszczalna, wiążąca treść pokarmową i regulująca perystaltykę. Pozostałe 80% to frakcja nierozpuszczalna, będąca pożywką dla fizjologicznej mikroflory jelitowej, która chroni nas przed zakażeniami przewodu pokarmowego, odżywia komórki nabłonka jelitowego i pobudza je do wytwarzania ochronnej warstwy śluzu. Ponadto nasiona lnu są źródłem kwasu alfa-linolenowego należącego do kwasów omega-3, który działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie i chroni komórki przed wolnymi rodnikami tlenowymi. Jedna łyżka stołowa lnu, czyli 3 gramy nasion, pokrywa aż 12% naszego dziennego zapotrzebowania na błonnik[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/1476653845819142/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1785201/
3. https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/odchudzanie/jak-schudnac/ile-kalorii-spalamy-podczas-roznych-czynnosci-tabela-spalania-kalorii-aa-aQ8d-S6ef-HvW4.html
4. https://www.technology.org/2019/10/16/new-class-of--painkillers-offers-all-the-benefits-of-opioids-minus-the--side-effects-and-addictiveness/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5480968/
6. https://www.uab.edu/news/research/item/8773-a-need--for-bananas-dietary-potassium-regulates-calcification--of-arteries

Fot. Alexdante

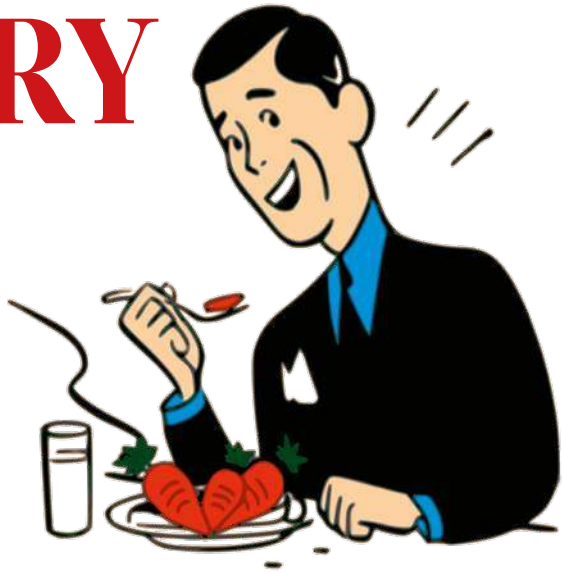
Fot. laurikep

Fot. creozavr

eprasa.pl 5911199aeb

Webinarium (Web + seminarium) to internetowe seminarium, czyli wykład z możliwością interakcji ze słuchaczami. Zapisy filmowe webinariów na YouTube to pasjonujący materiał, szczególnie gdy dotyczy kwestii wywołujących spory, jak np. dieta antynowotworowa. Przejrzeliśmy wiele webinariów oraz innych źródeł internetowych poświęconych temu tematowi i zebraliśmy argumenty przedstawiane przez wykładowców – lekarzy i farmaceutów – za i przeciw różnym związanym z nim twierdzeniom. Redakcja H² nie rości sobie prawa do rozstrzygania, które poglądy wykładowców webinaryjnych są słuszne. Naszym zadaniem jest tylko ich zebranie i zaprezentowanie kontrowersji, rezonujących społecznie na temat diety antynowotworowej.

JEDZENIE KONTRA NOWOTWORY



NIE MA WĄTPLIWOŚCI, PODKREŚLAJĄ NAUKOWCY, ŻE ZA 70% RYZYKA ROZWOJU NOWOTWORU ODPOWIADA STYL ŻYCIA, KTÓREGO ISTOTNYM ELEMENTEM JEST DIETA[1,2]. TO BARDZO DOBRA WIADOMOŚĆ – PRAWIDŁOWO SIĘ ODŻYWIAJĄC, SAMI MOŻEMY MINIMALIZOWAĆ ZAGROŻENIE. SPRAWDŹMY WIĘC, W JAKI SPOSÓB SPOŻYWANE PRZEZ NAS PRODUKTY WPŁYWAJĄ NA NOWOTWORY.

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Katechiny z zielonej herbaty leczą stany przednowotworowe
- Kurkumina liposomalna jest toksyczna dla komórek raka kości
- Związki siarki obecne w warzywach kapustnych chronią przed wieloma nowotworami
- Produkty konserwowane solą powodują raka żołądka
- Jedzenie ryb wydłuża życie
- Spożywanie produktów o wysokim indeksie glikemicznym zwiększa ryzyko rozwoju raka endometrium
- Borówki zapobiegają rozrostowi raka sutka
- Obecny w oliwie kwas oleinowy ma potwierdzone działanie antynowotworowe

Nowotwory to plaga współczesnej cywilizacji. Są drugą po chorobach układu krążenia przyczyną śmierci w Polsce. Co gorsza, liczba zachorowań i zgonów z ich powodu wciąż rośnie. W latach 90. nowotwory były przyczyną niespełna 20% zgonów, podczas gdy w roku 2017 – już 25%[1,2]. Jaki wpływ na te statystyki miały popełniane przez nas błędy żywieniowe?

1. Produkty odżywiające nowotwory

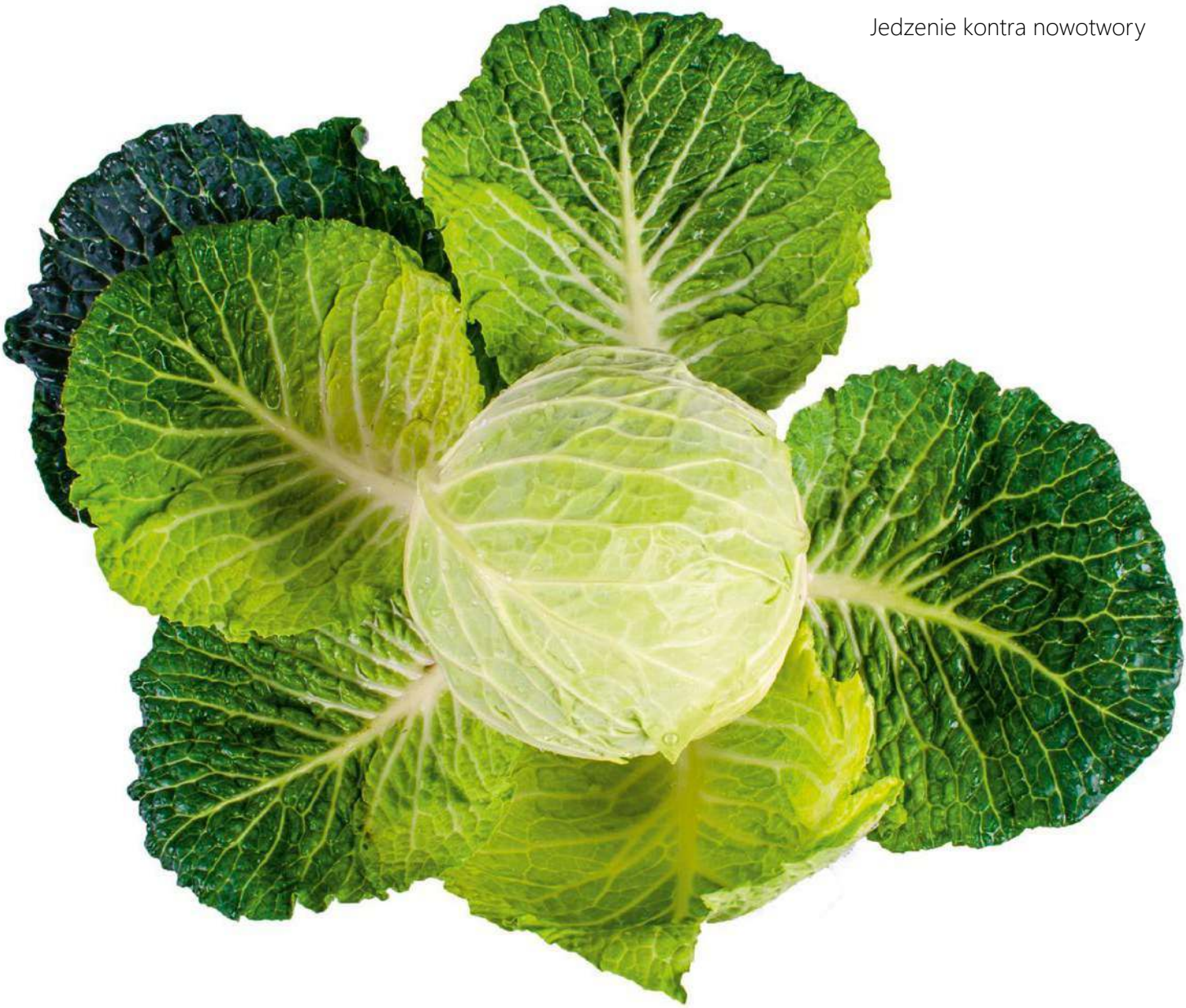
Stanowią stosunkowo liczną grupę, niemniej wyłączenie ich z diety nie spowoduje, że organizm zacznie gorzej funkcjonować we wszystkich obszarach. Bez nich po prostu można żyć! I to w zdrowiu.

Słodkie niebezpieczeństwo

Uważa się, że wysoki poziom glukozy we krwi oraz towarzyszący mu wysoki poziom insuliny są czynnikami ryzyka rozwoju choroby nowotworowej. Insulina stymuluje podział komórek, również nowotworowych. Jednocześnie duże stężenie insuliny i glukozy we krwi działa prozapalnie, a utrzymujący się stan zapalny także wpływa na rozrost nieprawidłowych komórek[3]. Tymczasem dieta przeciętnego mieszkańca naszej planety obfituje w cukier i inne łatwo rozkładane przez organizm węglowodany.

Fot. OpenClipart-Vectors

eprasa.pl 5911199aeb



Fot. PublicDomainPictures

W warzywach krzyżowych, inaczej kapustowatych, występują glukozynolany, czyli związki siarki działające przeciwnowotworowo. Warto więc jeść wszelkie odmiany kapusty, a także brokuły, kalafiory, jarmuż czy brukselkę

Przeprowadzono badania, które wykazały, że ważny jest nie tylko indeks glikemiczny (IG) spożywanych produktów, który mówi nam, jak bardzo dany produkt podnosi poziom glukozy we krwi, lecz również ich ładunek glikemiczny, czyli wskaźnik uwzględniający w tej ocenie także ilość spożywanych pokarmów. Według badań wysoki indeks (od 70 w górę) i wysoki ładunek glikemiczny wiążą się z większym ryzykiem rozwoju nowotworów górnych dróg oddechowych, układu pokarmowego[4], raka endometrium[5], niektórych typów nowotworu piersi[6], raka kolczystokomórkowego przełyku[7] oraz raka jelita grubego[8].

Dlaczego cukier działa pronowotworowo?

Według Lewisa Cantleya, amerykańskiego biologa komórkowego i biochemika, nadmiar cukru przyspiesza rozrost wielu typów nowotworów. Cantley podkreśla: „dowiadując się coraz więcej na temat metabolizmu nowotworów, zaczynamy rozumieć, że poszczególne nowotwory są od czegoś uzależnione. W przypadku wielu typów nowotworu tym czymś jest insulina – i cukier".

W latach 80. Cantley odkrył nieznany wcześniej enzym – kinazę 3-fosfatydyloinozytolu (PI3K), który okazał się swego rodzaju aktywatorem nowotworów. W normalnych warunkach funkcją tego enzymu jest informowanie komórek o obecności insuliny, by mogły z niej czerpać glukozę, swoje pożywienie. Niestety w przypadku nowotworu enzym ten ułatwia również guzom dostęp do glukozy, co przyspiesza ich rozrost. Okazuje się, że gen kodujący enzym PI3K jest najczęściej mutującym pronowotworowym genem ludzkim i może odpowiadać za rozwój

eprasa.pl 5911199aeb

aż 80% typów nowotworów, łącznie z rakiem piersi, mózgu i pęcherza.
„Badania przedkliniczne sugerują – mówi Cantley – że jeśli gdzieś w naszym organizmie mamy jedną z mutacji PI3K i jemy dużo szybko trawionych węglowodanów, za każdym razem, gdy skoczy nam poziom insuliny, dochodzi do rozrostu guza. Dane rzeczywiście wskazują, że gdy mamy raka, cukier, który jemy, może przyspieszać jego rozwój".
Lewis Cantley żyje zgodnie z tym, co głosi. Od 40 lat wyznaje zasadę: „zero dodanego cukru w diecie". Jedyne słodkości, jakie spożywa, to owoce. „Gwarantuję, że każdemu wyszłoby na zdrowie, gdyby w ogóle nie jadł cukru", mówi naukowiec.
Na bazie tych odkryć lekarze pracują nad dietą wspomagającą leczenie nowotworów. Prowadzone są wstępne badania nad tym, jak na pacjentki ze zmianami nowotworowymi endometrium (w 90% przypadków związanymi z jakąś mutacją PI3K) wpływa dieta ketogeniczna, w której 85% kalorii pochodzi z tłuszczów, 10% z białek, a tylko 5% z węglowodanów[9].

Unikaj tych związków!

Amerykański National Cancer Institute podaje wskazówki dla osób, które chcą zmniejszyć spożycie WWA i HCA, szkodliwych związków powstających w czasie obróbki termicznej produktów spożywczych:

- w czasie obróbki termicznej mięsa nie stosuj metod polegających na jego bezpośrednim kontakcie z otwartym ogniem i gorącą metalową powierzchnią czy wymagających stosowania wysokiej temperatury w długim czasie
- podgotuj mięso w kuchence mikrofalowej przed obróbką termiczną (dzięki krótszemu kontaktowi z wysoką temperaturą ilość HCA będzie mniejsza)
- podczas obróbki termicznej stale przewracaj mięso na źródle ciepła (może to znacznie zmniejszyć powstawanie HCA)
- nie wykorzystuj zwęglonych kawałków mięsa i wytopionego z mięsa tłuszczu (może to zmniejszyć ilości spożywanych HCA i WWA)[12]

Ryzykowne źródła białka

Według International Agency for Research on Cancer (IARC) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)[10] mięso przetworzone (np. solone, peklowane, wędzone, fermentowane) jest kancerogenne, a czerwone (mięso ssaków, np. wołowina, cielęcina, wieprzowina, baranina, jagnięcina) – prawdopodobnie kancerogenne. Taka klasyfikacja wynika z badań epidemiologicznych, które sugerują, że dużemu spożyciu tych produktów można przypisać nieznaczny wzrost ryzyka rozwoju różnych typów nowotworów.
Większość badań wskazuje na zależność między spożywaniem mięsa przetworzonego a nowotworami jelita grubego. Niektóre uwidaczniają także pewien związek z nowotworami żołądka, ale nie został on jednoznacznie udowodniony. Jeśli zaś chodzi o czerwone mięso, przypuszcza się, że przyczynia się ono do nowotworów jelita grubego, trzustki i prostaty.
W klasyfikacji WHO mięso przetworzone znajduje się w pierwszej grupie czynników rakotwórczych, tej samej co alkohol, papierosy i azbest. Ale nie wpadajmy w panikę! To nie znaczy, że jedzenie przetworzonego mięsa wiąże się z takim samym zagrożeniem chorobą nowotworową, jak picie alkoholu czy palenie papierosów. O co więc chodzi? Klasyfikacja WHO wrzuca do jednego worka te czynniki, których pronowotworowe działanie potwierdzają dowody o identycznej wartości naukowej. A co mówią liczby? Duże spożycie przetworzonego mięsa odpowiada w skali świata za 34 tys. zgonów z powodu nowotworów rocznie, podczas gdy paleniu tytoniu można przypisać milion zgonów z tej przyczyny rocznie, piciu alkoholu – 600 tys., a zanieczyszczeniu powietrza – 200 tys. W przypadku czerwonego mięsa wylicza się, że liczba zgonów z powodu nowotworu może wynosić 50 tys. rocznie, o ile rzeczywiście powoduje ono raka.
Ryzyko rozwoju nowotworu rośnie wraz z ilością spożywanego produktu. Na podstawie 10 badań oszacowano, że każde zwiększenie dziennego spożycia mięsa przetworzonego o 50 g wiąże się ze wzrostem ryzyka nowotworu jelita grubego o 18%. Szacuje się, że każde zwiększenie dziennego spożycia czerwonego mięsa o 100 g, o ile faktycznie stanowi ono zagrożenie, może zwiększać ryzyko nowotworu jelita grubego o 17%.
Mechanizmy stojące za związkiem między spożywaniem mięsa a nowotworami nie są jeszcze dobrze poznane. Ogólnie rzecz biorąc, niektóre związki chemiczne naturalnie występujące w mięsie (np. żelazo hemowe), a także dodawane do niego podczas przetwarzania (azotany, azotyny i inne związki N-nitrozowe czy wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne) lub powstające podczas obróbki termicznej (heterocykliczne aminy aromatyczne, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne) są znane ze swych kancerogennych właściwości lub są o nie podejrzewane. WHO nie zachęca do zupełnego wykluczenia mięsa z diety, a jedynie do ograniczenia jego spożycia.

Nieodpowiednie przygotowywanie

Według WHO obróbka termiczna produktów przebiegająca w wysokiej temperaturze i wystawianie ich na bezpośredni kontakt z ogniem lub gorącą powierzchnią (grillowanie, smażenie) powoduje powstawanie dużych ilości szkodliwych wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA) czy heterocyklicznych amin aromatycznych (HCA), czyli związków powiązanych z rozwojem nowotworów. Dotyczy to wszystkich rodzajów mięsa, zwłaszcza czerwonego, ale także innych produktów poddawanych obróbce termicznej, głównie zawierających zwierzęce białka i tłuszcze[11].
Rakotwórczość WWA i HCA została potwierdzona na podstawie badań na zwierzętach. Wykazano w nich, że HCA powodowały u gryzoni guzy sutka, jelita grubego, wątroby, skóry, płuc, prostaty i innych organów. Dieta bogata w WWA także prowadziła do powstawania nowotworów, m.in. białaczki, przewodu pokarmowego i płuc. Należy zaznaczyć, że ilości badanych substancji

eprasa.pl 5911199aeb

Fot. Free-Photos Fot. DariaJakovleva Fot. adamkontor Fot.Pixel2013

Badania naukowe wykazują, że metabolizm nowotworów jest najczęściej uzależniony od insuliny i cukru, co oznacza, że substancje te mogą przyspieszać rozrost guzów

podawanych gryzoniom były bardzo duże, nawet tysiąckrotnie większe niż występujące w zwykłej ludzkiej diecie. W badaniach populacyjnych nie udało się jednoznacznie stwierdzić związku między WWA i HCA w diecie a nowotworami u ludzi. Wyniki badań zaciemnia to, że obie substancje stają się rakotwórcze dopiero pod wpływem enzymów występujących w ludzkim organizmie, tymczasem aktywność tych enzymów jest różna u różnych osób. Ponadto jesteśmy narażeni na kontakt z WWA pochodzącymi nie tylko ze źródeł pokarmowych, lecz również środowiskowych. Amerykański National Cancer Institute podaje wskazówki, w jaki sposób można uniknąć nadmiernego kontaktu tak z WWA, jak i HCA[12] *(patrz ramka: Unikaj tych związków)*.
W wielu badaniach epidemiologicznych odkryto związek między dużym spożyciem mięsa smażonego i grillowanego a zwiększonym ryzykiem rozwoju nowotworów jelita grubego, trzustki i prostaty. Jednakże istnieją również badania, które tego związku nie potwierdziły.
Innym niekorzystnym dla zdrowia rodzajem związków powstających m.in. podczas obróbki cieplnej produktów spożywczych są tzw. końcowe produkty zaawansowanej glikacji (ang. *advanced glycation end products* – AGE). Tworzą się one wskutek nieenzymatycznego (bez udziału enzymów) przyłączania się pewnych polisacharydów (np. laktozy i maltozy) oraz monosacharydów, głównie glukozy, do białek, kwasów nukleinowych i lipidów, które tym samym ulegają zniszczeniu. AGE powstają też w organizmie. Z wiekiem ich nagromadzenie w ludzkim ciele rośnie. Zwiększona glikacja białek przyczynia się do powstawania wielu przewlekłych i związanych z wiekiem chorób zapalnych, jak np. schorzenia układu krążenia, choroba Alzheimera czy udar. W przypadku hiperglikemii gromadzenie się AGE jest przyspieszone, dlatego cukrzyca jest powiązana z licznymi powikłaniami. AGE zwiększają liczbę wolnych rodników i działają prozapalnie, więc mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów i przerzutów nowotworowych. Dużo AGE znajduje się w produktach poddanych działaniu wysokich temperatur, podczas gdy obróbka w temperaturze umiarkowanej (np. gotowanie na parze) ogranicza powstawanie tych związków. Surowe produkty spożywcze zawierają niewielkie ilości AGE – najwięcej występuje ich w zbożowych produktach wysokoprzetworzonych (herbatniki, ekstrudowane płatki śniadaniowe, gotowe produkty piekarnicze), w mleku w proszku i w mięsie (czerwonym, drobiowym i ryb) poddanym obróbce cieplnej na sucho[13]. Ubogie w AGE są zaś owoce, warzywa i produkty o wysokiej zawartości tłuszczu lub wody, jak np. masło i oliwa. Tak więc sposobem na ochronę organizmu przed działaniem AGE jest m.in. odpowiednia dieta[14]. O tym, co jeszcze jest w tym przypadku pomocne, można przeczytać w raporcie przygotowanym przez naukowców z Niemiec w 2018 r. *(ich wskazówki dotyczące zmniejszenia ryzyka rozwoju nowotworów i innych chorób, związanego z obecnością AGE w diecie, zawiera ramka na następnej stronie)*.

Słona cena za sól

Spożywanie soli, czyli chlorku sodu, może zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów, zwłaszcza raka żołądka. Istnieją dowody na to, że powodują go produkty o wysokiej zawartości soli, której użyto do ich konserwacji (solone mięso i ryby, kiszone warzywa). Ponure statystyki pochodzą głównie z krajów azjatyckich (Japonia, Korea Południowa), gdzie solenie i fermentacja są nadal powszechnie stosowane jako sposób na przedłużenie przydatności produktów do spożycia. Badania wykazały, że im większa obecność tego rodzaju żywności w diecie, tym bardziej rośnie prawdopodobieństwo zachorowania na raka żołądka[15]. W Japonii choroba ta jest najczęściej diagnozowanym rodzajem

eprasa.pl 5911199aeb

nowotworu. Obserwacje imigrantów japońskich w Stanach Zjednoczonych czy Brazylii potwierdzają, że ryzyko rozwoju raka żołądka wynika głównie z czynników dietetycznych – na emigracji, po zmianie sposobu odżywiania, ulega zmniejszeniu.
Naukowcy nie wykluczają, że czynnikiem powodującym raka nie jest sama sól, tylko jej połączenie z jakimś innym związkiem chemicznym. Na przykład w Japonii w rybach konserwowanych za pomocą soli peklowanej, czyli z domieszką azotynów, zidentyfikowano pewien mutagen, którego struktura sugeruje, że jego prekursorami są właśnie sól i azotyny – nie powstałby, gdyby zastosowano samą sól. Niemniej według badań epidemiologicznych duże spożycie soli stanowi istotny czynnik ryzyka rozwoju raka żołądka. Tłumaczy się tę zależność tym, że duża ilość soli uszkadza wyściółkę żołądka, a tego typu zmiany mogą z czasem ulegać rakowaceniu. Ograniczenie solenia potraw zdecydowanie osłabia agresywność bakterii *Helicobacter pylori*, które zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju raka żołądka.
Obecność w diecie dużej ilości solonych i marynowanych produktów może również powodować nowotwory nosa i gardła, a ograniczenie spożycia soli, zwłaszcza podczas ciąży, zmniejsza ryzyko rozwoju raka piersi. Mniejsza ilość soli sprzyja również pozbyciu się nadwagi, a wraz z utratą zbędnych kilogramów maleje ryzyko choroby nowotworowej[16].

Chroń się skutecznie!

Jak zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu (i innych chorób) związane z obecnością w diecie szkodliwych związków AGE, czyli produktów zaawansowanej glikacji białek?

1. Maksymalnie ogranicz spożycie AGE
- Unikaj żywności wysokoprzetworzonej, mocno przypieczonej lub wysmażonej, a także poddawanej obróbce w wysokiej temperaturze na sucho (smażenie, pieczenie, grillowanie)
- Wybieraj żywność o małym stopniu przetworzenia, przygotowaną w niskiej temperaturze i w wodzie

2. Obniż poziom AGE w organizmie
- Uwzględnij w diecie przeciwutleniacze (zwłaszcza polifenole i alfa-tokoferol), chelaty metali i wymiatacze reaktywnych związków karbonylowych (powstających m.in. w procesie wędzenia żywności)
- Stosuj w razie konieczności blokery receptorów RAGE, z którymi mogą wiązać się zaawansowane produkty glikacji, wpływając tym samym na procesy wewnątrzkomórkowe prowadzące do rozwoju stanów patologicznych; do blokerów RAGE zalicza się rozpuszczalne formy tego receptora (sRAGE), leki obniżające ciśnienie tętnicze, statyny i bisfosfoniany

3. Prowadź zdrowy styl życia
- Utrzymuj prawidłową masę ciała, unikaj dymu tytoniowego, słodyczy i słodkich napojów
- Pamiętaj o aktywności fizycznej
- Jedz owoce i warzywa oraz pij dużo wody

Postępowanie według tych wskazówek obniży poziom AGE w osoczu, a także zmniejszy w organizmie stres oksydacyjny i stan zapalny[14]

Ale co z tarczycą?

Większość organizacji zajmujących się zdrowiem zaleca ograniczenie dziennego spożycia soli do 5–6 g dziennie, głównie ze względu na niekorzystny wpływ sodu na układ krążenia (podnosi ciśnienie tętnicze). W Polsce średnie dzienne spożycie soli wynosi 10 g, z czego sól kuchenna stanowi 50–60%, a pozostała ilość pochodzi z gotowych produktów spożywczych. Niestety w przypadku stosowania diet wykluczających sól pojawia się niebezpieczeństwo niedoborów jodu – głównym jego źródłem w Polsce jest bowiem sól kuchenna, którą od dekad wzbogaca się tym pierwiastkiem.
Jod jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy i wytwarzania przez nią hormonów. Jego niedobory są także czynnikiem ryzyka pęcherzykowego raka tarczycy[17]. Tymczasem obowiązek jodowania nie dotyczy soli przeznaczonej do przemysłowej produkcji żywności, więc zupełna rezygnacja z dosalania niektórych potraw w domu może być niekorzystna dla tarczycy. Według badań Instytutu Żywności i Żywienia prowadzonych w latach 2006–2011 tylko 62% badanych diet, stosowanych w żywieniu dzieci, zapewniało zalecany poziom jodu, przy czym aż 96% diet bez soli nie dostarczało tego pierwiastka w niezbędnej ilości. Rozwiązaniem wydaje się rezygnacja z produktów gotowych na rzecz żywności przygotowanej w domu (np. pieczenie chleba), a także zwiększenie spożycia ryb morskich i owoców czy suplementacja jodem. Dobrym źródłem jodu mogłoby być mleko, gdyby krowy mleczne karmiono paszami z odpowiednią zawartością tego pierwiastka[18].

2. Produkty przeciwdziałające nowotworom

Jeśli chcemy zapobiec rozwojowi nowotworów, warto spożywać warzywa i owoce, ponieważ zawierają one błonnik (ważny w profilaktyce otyłości, która jest czynnikiem ryzyka wielu nowotworów), witaminy, minerały, mnóstwo przeciwutleniaczy i fitochemikaliów, takich jak flawonoidy, izoflawonoidy i związki siarki. Mechanizm ich antynowotworowego działania polega na redukowaniu uszkodzeń DNA powodowanych przez wolne rodniki (dzięki przeciwutleniaczom),

eprasa.pl 5911199aeb

Nie musimy sięgać po wyrafinowane produkty spożywcze, by zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu. Nawet zwykła marchewka dzięki obecnemu w niej beta-karotenowi ma znaczenie w profilaktyce raka piersi, prostaty i żołądka

a także na wchodzeniu w interakcje z kancerogenami (co przeciwdziała ich aktywacji), na wspomaganiu usuwania kancerogenów z organizmu i zmienianiu aktywności niektórych enzymów metabolicznych, dzięki czemu ulegają zaburzeniu mechanizmy komórkowe w procesach nowotworowych[19].
Jak podaje International Agency for Research on Cancer, zbyt małe spożycie owoców i warzyw może odpowiadać za 5–12% przypadków chorób nowotworowych. Największe korzyści z konsumpcji tych produktów w profilaktyce raka obserwuje się jednak w społeczeństwach ogólnie niedożywionych. Na przykład wśród dobrze odżywionej ludności Australii zbyt małe ich spożycie odpowiada tylko za 1,7% przypadków nowotworów[20].

Superkapusta i jej kuzyni

Dobroczynnie na organizm wpływają zwłaszcza warzywa krzyżowe, inaczej kapustowate, do których należą: kapusta (wszystkie odmiany), brokuł, kalafior, jarmuż, brukselka, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rzepak (także olej z rzepaku), boćwina, gorczyca, rukola, rukiew wodna i chrzan. Są one źródłem składników odżywczych, w tym wielu karotenoidów, witamin C, E, K i B9 (kwas foliowy) oraz minerałów. Zawierają dużo błonnika. Występują w nich działające przeciwnowotworowo związki siarki (glukozynolany), które nadają warzywom ostry zapach i gorzki smak. Niektóre produkty hydrolizy glukozynolanów mają właściwości antynowotworowe. Najlepiej przebadane spośród tych produktów to indolo-3-karbinol (z grupy indoli) i sulforafan (z grupy izotiocyjanianów). Według badań na zwierzętach i na hodowlach komórek związki te mogą zapobiegać nowotworom, zwłaszcza piersi, pęcherza, jelita grubego, wątroby, płuc i żołądka, dzięki temu, że pomagają chronić DNA przed uszkodzeniami, przyczyniają się do dezaktywacji czynników rakotwórczych, działają antywirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie, a także wywołują apoptozę (programową śmierć komórek) i hamują tworzenie się naczyń krwionośnych odżywiających guzy oraz migrację komórek nowotworowych (zapobiegają przerzutom)[21].
Już w 1999 r. na podstawie przeglądu sześciu badań kohortowych i 74 kliniczno-kontrolnych[22] ustalono, że istnieje odwrotna zależność między spożywaniem warzyw krzyżowych a ryzykiem rozwoju nowotworu płuc i żołądka. 64% badań kliniczno-kontrolnych wykazało ponadto taką samą zależność między systematycznym spożywaniem przynajmniej jednego gatunku warzyw krzyżowych a prawdopodobieństwem zachorowania na nowotwór. Związek ten wydawał się najsilniejszy w przypadku nowotworów płuc, żołądka, jelita grubego i odbytu, a najmniej wyraźny – w przypadku nowotworów prostaty, endometrium i jajnika.

Potęga ukryta w nasionach

Rośliny strączkowe są świetnym źródłem zmniejszających stres oksydacyjny przeciwutleniaczy, ale zawierają także inne substancje chroniące przed nowotworami, takie jak:

- procyjaniadyny – flawonoidy o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych; zapobiegają rozprzestrzenianiu się komórek nowotworowych; według badań przedklinicznych mogą mieć duży potencjał w profilaktyce i leczeniu nowotworów[23];
- saponiny – według badań klinicznych wpływają na system odpornościowy w taki sposób, by chronił on ludzki organizm przed nowotworami; mogą zmniejszać ryzyko rozwoju raka;

Fot. PhotoshopTofs

eprasa.pl 5911199aeb

Odchudzanie ma sens!

Zła dieta może prowadzić do nadwagi i otyłości. Jak podaje amerykański National Cancer Institute[47], kohortowe badania obserwacyjne, choć obarczone ograniczeniami, nieodmiennie wskazują, że istnieje związek między nadmiarem tkanki tłuszczowej a zwiększonym ryzykiem rozwoju niektórych rodzajów nowotworów, takich jak:

- nowotwór endometrium (ryzyko 2–4 razy większe niż w ogólnej populacji kobiet, a w przypadku otyłości skrajnej, jak wynika z badań – 7 razy)
- gruczolak przełyku (ryzyko zarówno w odniesieniu do kobiet, jak i mężczyzn dwa razy większe niż w ogólnej populacji)
- nowotwór wpustu żołądka (ryzyko niemal dwukrotnie wyższe)
- nowotwór wątroby (ryzyko 2 razy większe; częściej dotyczy mężczyzn niż kobiet)
- nowotwór nerek (ryzyko niemal dwukrotnie większe)
- szpiczak mnogi (ryzyko zwiększone o 10 do 20%)
- oponiak (ryzyko większe o 50% u osób otyłych i o 20% u osób z nadwagą)
- nowotwór trzustki (ryzyko 1,5 raza wyższe)
- nowotwór jelita grubego (ryzyko o 30% większe u osób otyłych)
- nowotwór pęcherzyka żółciowego (ryzyko o 20% większe u osób z nadwagą i o 60% u osób otyłych; bardziej zagrożone są w tym przypadku kobiety)
- nowotwór sutka (u kobiet po menopauzie otyłość wiąże się ze wzrostem ryzyka o 20–40%; otyłość jest także czynnikiem ryzyka raka sutka u mężczyzn; co ciekawe, u kobiet przed menopauzą nadwaga i otyłość obniżają ryzyko rozwoju hormonozależnych nowotworów piersi o 20%)
- nowotwór jajników (wzrost indeksu masy ciała o 5 jednostek wiąże się ze wzrostem ryzyka o 10%);
- nowotwór tarczycy (wysoki wskaźnik BMI wiąże się ze wzrostem ryzyka jego rozwoju)

Dlaczego otyłość przyczynia się do powstawania nowotworów?

- osoby otyłe cierpią na przewlekły stan zapalny, który przyczynia się do uszkodzeń DNA; ludzi otyłych częściej dotykają schorzenia zapalne, które stanowią czynnik ryzyka rozwoju różnych typów nowotworów
- tkanka tłuszczowa wytwarza dużą ilość estrogenów, które mogą powodować nowotwory hormonozależne (np. endometrium, piersi, jajników)
- u osób otyłych często obserwuje się podwyższony poziom insuliny i insulinopodobnego czynnika wzrostu-1, co może przyczyniać się do powstawania nowotworów jelita grubego, nerek, prostaty i endometrium
- komórki tłuszczowe wytwarzają adipokiny, hormony stymulujące lub powstrzymujące wzrost komórek; przy nadmiarze tkanki tłuszczowej rośnie np. poziom leptyny, która prawdopodobnie przyczynia się do proliferacji komórek
- komórki tłuszczowe mogą wpływać także na inne mechanizmy regulujące wzrost komórek
- w organizmie osoby otyłej poziom stresu oksydacyjnego jest wyższy

Jak walczyć z otyłością?

Odpowiedni sposób żywienia i aktywność fizyczna to podstawa. Bardzo skuteczne są dwie diety: śródziemnomorska i DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension, co można przetłumaczyć jako powstrzymanie rozwoju nadciśnienia tętniczego za pomocą diety). W pierwszej z nich dominują odżywcze produkty roślinne, takie jak warzywa, pełne ziarna, rośliny strączkowe i owoce, a także bogate w kwasy omega-3 tłuste ryby i orzechy. Dieta DASH zaleca jedzenie tych samych produktów spożywczych przy równoczesnym ograniczeniu spożycia soli do jednej łyżeczki dziennie. W obu dietach czerwone mięso należy zastępować drobiowym.

Jeśli chodzi o aktywność fizyczną, najlepsze rezultaty daje trening interwałowy, polegający na naprzemiennym wykonywaniu ćwiczeń z maksymalną i umiarkowaną intensywnością. Interwały można praktykować podczas biegania, jazdy na rowerze, skakania na skakance czy robienia przysiadów bądź pompek. Interwał związany z maksymalnym wysiłkiem powinien trwać 15–60 sekund, a z umiarkowanym – około 3 minut. Jeśli chcemy zgubić zbędne kilogramy, warto również zadbać o prawidłowy skład bioty jelitowej (*czytaj: webinarium, „Holistic Health" nr 5/2019, dostepny ma www.ulubionykiosk.pl)*

eprasa.pl 5911199aeb

- kwas fitowy – działa przeciwutleniająco i antynowotworowo; według badań *in vivo* i *in vitro* ma działanie zarówno profilaktyczne, jak i terapeutyczne; zmniejsza proliferację komórek nowotworowych, a także nasila ich dyferencjację, co często skutkuje przywróceniem ich do normalnego fenotypu[24].

W chińsko-amerykańskim badaniu *in vitro* z 2012 r. stwierdzono, że „powszechnie spożywane rośliny strączkowe mogą służyć jako doskonałe źródło naturalnych antyoksydantów działających prozdrowotnie i zapobiegających nowotworom". W badaniu tym sprawdzano wpływ tych roślin na dziewięć linii komórkowych ludzkich nowotworów. Okazało się, że kolorowe odmiany fasoli (np. fasola czarna, czerwona, pinto), czarna soja, soczewica, fasola azuki i mung wykazują silniejsze działanie antyoksydacyjne i zapobiegające rozprzestrzenianiu się komórek nowotworowych niż groszek zielony i żółty, ciecierzyca, soja żółta i czarno nakrapiana fasola[25].

Poza tym rośliny strączkowe zawierają bardzo dużo błonnika, który także zmniejsza ryzyko raka. Według metaanalizy 14 badań kohortowych z 2015 r. zwiększone spożycie tych roślin wiąże się z mniejszym ryzykiem nowotworów jelita grubego[26].

Mocny smak – znaczny potencjał

Jak informuje American Institute for Cancer Research, w kręgu zainteresowań badaczy zajmujących się nowotworami znajduje się także czosnek. Zawiera on wiele substancji o potencjale antyrakowym, do których należą:

- allicyna – w jej skład wchodzą związki siarki działające przeciwzapalnie i antymikrobiotycznie;
- flawonoidy, zwłaszcza kemferol i kwercetyna – działają przeciwnowotworowo;
- inulina – stymuluje wzrost dobroczynnych bakterii jelitowych, walczących z patogenami, toksynami i kancerogenami;
- saponiny – badane obecnie pod kątem właściwości przeciwnowotworowych.

Zwykle jemy małe ilości czosnku, więc wymienione substancje trafiają do naszego organizmu w ograniczonym zakresie[27]. Mimo to odnosimy korzyści z ich przyjmowania. Badania epidemiologiczne wykazują, że spożywanie czosnku lub jego ekstraktu nawet w przeciętnych ilościach wiąże się z obniżonym ryzykiem rozwoju nowotworów, zwłaszcza raka prostaty i żołądka. Badania *in vitro* wykazały ponadto, że ekstrakt z czosnku hamuje rozrost kilku różnych typów komórek nowotworowych, a badania *in vivo*, że powstrzymuje on rozwój nowotworu raka sutka. Szczególnie wrażliwe na ekstrakt z czosnku okazały się komórki szpiczaka mnogiego[28].

By w pełni korzystać z potencjału substancji zawartych w czosnku, należy wstrzymać się z obróbką termiczną na 15 minut od jego obrania. Siekanie lub miażdżenie ząbków czosnku zwiększa ilość obecnych w nim substancji, powstaje wtedy np. allicyna[29].

Spośród warzyw i owoców na szczególną uwagę zasługują także:

- jabłka – zawierają dużo polifenoli, które zmniejszają stan zapalny, a według niektórych badań mają także właściwości antynowotworowe;

Dzięki badaniu przeprowadzonemu w 2015 r. wiemy, że obecny w oliwie z pierwszego tłoczenia związek fenolowy, oleokantal, niszczy komórki nowotworowe

- owoce jagodowe – bogate w witaminy, minerały i błonnik; antocyjany, znajdujące się np. w jeżynach, wpływają na obniżenie poziomu markerów nowotworu jelita grubego, a borówki zapobiegają rozrostowi nowotworu sutka, co wykazano w badaniu na myszach;
- marchew – zawiera beta-karoten, który prawdopodobnie chroni przed niektórymi typami nowotworu; według przeglądu 8 badań beta-karoten może zmniejszać ryzyko rozwoju nowotworu piersi i prostaty; inna analiza badań wykazała, że duże spożycie marchwi zmniejsza o 26% ryzyko wystąpienia raka żołądka[30].

Małe ziarenka – duży efekt

W analizie[31] z 2018 r. czytamy, że siemię lniane należy do produktów spożywczych najczęściej badanych pod kątem ewentualnego związku z nowotworami piersi. Dostarcza ono duże ilości kwasów omega-3, w tym kwasu alfa-linolenowego (ALA), a także błonnika i lignanów. Te ostatnie w 95% składają się z diglukozydu sekoizolaricirezinolu (SDG), a związek ten przekształca się w substancje mające właściwości antyestrogenowe, czyli blokujące receptory estrogenowe, które ma 70% nowotworów piersi. Prowadzi to do powstrzymania rozwoju nowotworu. „W badaniach na zwierzętach wykazano, że kwas ALA jest w stanie tłumić rozrost i zmniejszyć rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych, a także powoduje śmierć komórek nowotworu piersi. Kwas ALA jest znany z właściwości przeciwzapalnych. Jako że przewlekły stan zapalny jest czynnikiem wpływającym na powstawanie nowotworów, spożywanie kwasów omega-3 może mieć również znaczenie profilaktyczne. Dzięki badaniom na zwierzętach odkryto, że połączenie siemienia lnianego z tamoksyfenem, lekiem antyestrogenowym stosowanym w terapii nowotworów sutka, może zmniejszać wielkość guzów bardziej niż sam tamoksyfen. Kilka badań klinicznych

eprasa.pl 5911199aeb

wykazało ponadto, że siemię lniane może znacznie przyczyniać się do obniżania ryzyka rozwoju nowotworu piersi, zwłaszcza wśród kobiet w wieku pomenopauzalnym".
Jeśli chodzi o związek między siemieniem lnianym a rakiem prostaty, badania dają mieszane wyniki. Jednakże istnieją dwa niewielkie badania, w których podawanie siemienia lnianego mężczyznom z tym nowotworem spowodowało, w porównaniu z grupą kontrolną, zmniejszenie tempa rozrastania się guza.
Według danych American Institute for Cancer Research (AICR) siemię lniane, podobnie jak inne źródła błonnika, zmniejsza ryzyko nowotworu jelita grubego. Ale uwaga! Siemię może zaburzać wchłanianie leków, dlatego najlepiej je spożywać co najmniej godzinę przed lub dwie godziny po ich zażyciu[32]. Jeśli przyjmujemy leki przeciwzakrzepowe, skonsultujmy stosowanie siemienia lnianego z lekarzem – ono także rozrzedza krew, może więc pojawić się ryzyko krwawienia.

Dary morza w profilaktyce nowotworów

Bardzo dobrym źródłem kwasów omega-3, znanych z właściwości przeciwnowotworowych, są ryby, zwłaszcza tłuste. Niektóre badania populacyjne uwidaczniają związek między zwiększonym spożyciem ryb a zmniejszonym ryzykiem rozwoju różnych rodzajów nowotworów, w tym jelita grubego i piersi. AICR opublikował raport poświęcony nowotworom wątroby, który zawiera sugestie, że jedzenie ryb może chronić także przed tym rodzajem raka.
Istnieją doniesienia, że osoby, których dieta zawiera umiarkowane ilości ryb lub owoców morza, są w mniejszym stopniu narażone na rozwój nowotworów i innych chorób przewlekłych, a także żyją dłużej. Niewykluczone, że zawdzięczają to nie tylko składnikom odżywczym obecnym w rybach, ale również mniejszemu spożyciu innych produktów białkowych, takich jak mięso czerwone czy przetworzone, które zwiększają ryzyko wystąpienia m.in. nowotworu jelita grubego.
Ryby są ważnym elementem diety śródziemnomorskiej, która ponadto uwzględnia w dużej ilości rośliny strączkowe, warzywa i pełne ziarna, a więc produkty mające znaczenie w profilaktyce nowotworów. Osoby jedzące ryby regularnie często spożywają mniej napojów słodzonych i produktów z dodanym cukrem, co także obniża ryzyko raka (m.in. dzięki zachowaniu prawidłowej masy ciała)[33].

Zdrowie zamknięte w łupinie

Orzechy są źródłem białka, błonnika, minerałów i fitochemikaliów. Przypuszcza się, że w profilaktyce nowotworów znaczenie mają takie składniki jak kwas foliowy, miedź, witamina E, magnez, tłuszcze jedno- i wielonienasycone (zdrowsze od tłuszczów nasyconych obecnych w czerwonym mięsie), a także inne składniki charakterystyczne dla danego gatunku orzechów. Przykładem może być selen, w który obfitują orzechy brazylijskie – jeden orzech pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Orzechy włoskie są zaś bogatym źródłem kwasów omega-3, a migdały i orzechy laskowe – witaminy E.
Jak czytamy na stronie AIRC, w jednym z badań wykazano, że u myszy, których pożywienie uwzględniało także orzechy włoskie, rozwinęło się mniej guzów jelita grubego niż u gryzoni żywionych tradycyjnie.
W innym badaniu okazało się, że mężczyźni ze zdiagnozowanym nowotworem prostaty, którzy jedli różnego rodzaju orzechy przynajmniej pięć razy w tygodniu, byli w mniejszym stopniu narażeni na śmierć z powodu tej choroby niż ci, którzy spożywali orzechy najwyżej raz w miesiącu. Nie odkryto związku między orzechami a zapadalnością na raka prostaty. W jeszcze innym badaniu stwierdzono, że osoby spożywające orzechy (dowolnego rodzaju, łącznie z arachidowymi) co najmniej cztery razy w tygodniu mają większe szanse na uniknięcie śmierci z powodu choroby nowotworowej niż osoby jedzące orzechy rzadziej niż raz w tygodniu[34].
Badanie kliniczno-kontrolne przeprowadzone w Korei Południowej w 2018 r. wykazało, że częste spożywanie orzechów wiąże się z obniżonym ryzykiem rozwoju wszystkich rodzajów nowotworu jelita grubego u osób obojga płci, z wyjątkiem nowotworów proksymalnej części jelita grubego u kobiet[35].

Dobroczynny pokarm starożytnych

Nieodłącznym elementem diety śródziemnomorskiej, która według badań epidemiologicznych ma właściwości przeciwnowotworowe, są oliwki i otrzymywana z nich oliwa. Wiadomo, że oliwki stanowią bogate źródło przeciwutleniaczy. Owoce te, zwłaszcza jeśli nie poddano ich konserwacji w solance, są skarbnicą przeciwutleniaczy, takich jak werbaskozyd (inaczej akteozyd), hyroksytyrozol, tyrozol i fenolowe kwasy propionowe. W wytwarzanej z nich oliwie, zwłaszcza *extra virgin*, znajduje się wprawdzie mniej hydroksytyrozolu i tyrozolu, ale za to bardzo dużo sekoirodoidów i lignanów, które mają właściwości antyoksydacyjne, antynowotworowe i dodatkowo regulują gospodarkę hormonalną organizmu. Zarówno oliwki, jak i oliwa zawierają znaczne ilości także innych składników uważanych za antynowotworowe, takich jak skwalen, terpenoidy i kwas oleinowy, którego działanie antyrakowe potwierdzone zostało w badaniach klinicznych[36].
W 2015 r. naukowcy odkryli, że obecny w oliwie z pierwszego tłoczenia związek fenolowy, oleokantal, niszczy komórki nowotworowe, nie naruszając komórek zdrowych. Oleokantal oddziałuje bowiem wyłącznie na lizosomy komórek rakowych, co tłumaczy się tym, że membrany lizosomów w chorych

Nabiał szkodzi?

Wpływ nabiału na ryzyko rozwoju nowotworów nie jest jednoznaczny. Według większości badań obserwacyjnych spożywanie produktów mlecznych zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworów jelita grubego, według niektórych – także piersi, ale zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór prostaty[48]

eprasa.pl 5911199aeb

Naukowcy udowodnili, że mężczyźni ze zdiagnozowanym rakiem prostaty, którzy systematycznie jedzą orzechy, są w mniejszym stopniu narażeni na śmierć z powodu tej choroby niż panowie sięgający po ten przysmak rzadko

komórkach są zapewne słabsze niż w zdrowych[37]. Autorzy zaznaczają, że było to badanie *in vitro* i może ono nie odzwierciedlać sposobu, w jaki ten związek zadziała na żywy ludzki organizm. Zgadzają się jednak, że duża ilość oliwy w diecie nie powinna szkodzić, a niewykluczone, że pomaga[38].
Związki fenolowe obecne w oliwie zwalczają wolne rodniki, zmniejszają stan zapalny i hamują procesy kancerogenezy. Mają także korzystny wpływ na biotę jelitową – modulują jej skład i aktywność w taki sposób, że może to dawać efekt antynowotworowy. Mikrobiota jest w stanie przekształcać niektóre substancje obecne w oliwie w aktywne metabolity o działaniu przeciwrakowym. Autorzy przeglądu z 2019 r. piszą, że interakcja między polifenolami z oliwy a mikrobiotą może mieć znaczenie w leczeniu nowotworu jelita grubego. Zalecają oni zastępowanie oliwą innych typów olejów[39].

Prozdrowotny sekret Azji

Cennym źródłem polifenoli jest także zielona herbata. Jak czytamy na stronie National Foundation for Cancer Research, „mimo wielu badań wykazujących korzystny związek między zieloną herbatą a zdrowiem, nie udało się jak dotąd rozstrzygnąć, jaką rolę odgrywa ten napój w profilaktyce nowotworów". Badacze ograniczają się bowiem do eksperymentów na komórkach zwierzęcych[40].
Przegląd badań z 2018 r. idzie o krok dalej. Jego autorzy wskazują na badania kohortowe, z których wynika, że zielona herbata może nie tylko opóźniać zachorowanie na nowotwór nawet o 7,3 roku, lecz również znacznie zmniejszać prawdopodobieństwo rozwoju nowotworu płuc i – w mniejszym stopniu – redukować ryzyko nowotworów jelita grubego, wątroby i żołądka.
Efekty te zaobserwowano u osób pijących dziennie więcej niż 10 filiżanek (o objętości 120 ml) zielonej herbaty. Inne badania wymienione w przeglądzie potwierdziły, że:

- 600 mg katechin z zielonej herbaty dziennie skutecznie leczy stany przednowotworowe, które mogłyby doprowadzić do rozwoju raka prostaty;
- wyciąg z zielonej herbaty działa korzystnie w przypadku zmian przedrakowych w obrębie jamy ustnej;
- wśród pacjentek leczonych z powodu nowotworu piersi (stadium I i II), które piją ponad 5 filiżanek zielonej herbaty dziennie, obserwuje się rzadsze wznowy (16,7%) i dłuższy okres remisji (3,6 roku) niż w przypadku pacjentek pijących mniej niż 4 filiżanki tego napoju dziennie (odpowiednio 24,3% i 2,8 roku);

Ważnym składnikiem zielonej herbaty, który ma działanie przeciwnowotworowe, jest galusan epigallokatechiny. Może on stanowić aż jedną trzecią suchej masy zielonej herbaty. Jest dostępny również w postaci suplementu diety. Wyniki wstępnych badań (na liniach komórkowych) nad jego stosowaniem w ramach terapii uzupełniającej leczenie nowotworu dają obiecujące wyniki[41].

Indyjskie złoto

Badania obserwacyjne wykazują rzadsze występowanie niektórych typów nowotworów w populacjach spożywających dużo kurkumy. W kilku badaniach *in vitro* zauważono, że aktywny składnik kurkumy, kurkumina, ma właściwości antynowotworowe – niszczy komórki rakowe i powstrzymuje ich rozrost. Najskuteczniejsze działanie kurkumina wykazuje w przypadku raka sutka, jelita, żołądka i skóry. Jak podaje strona Cancer

Fot. Tseiu Fot. sue-v67 Fot. 1643606 Fot. michaelwedermann

eprasa.pl 5911199aeb

Research UK, brakuje jednak jednoznacznych dowodów z badań prowadzonych z udziałem ludzi[42].
W badaniu z 2019 r. czytamy, że kurkumina znana jest ze swoich właściwości antyoksydacyjnych, przeciwzapalnych, przeciwnowotworowych i kościotwórczych[43]. Niestety jest ona trudno przyswajalna – w organizmie szybko ulega metabolizacji i jest wydalana. Badanie to wykazało, że kurkumina o zwiększonej przyswajalności (liposomalna, a jednocześnie o spowolnionym uwalnianiu) wpływa toksycznie na komórki raka kości, równocześnie powodując przyrost zdrowych komórek tkanki kostnej, a także zwiększając ich żywotność. Niewykluczone, że kurkumina będzie w przyszłości stosowana w leczeniu nowotworów kości.
Trwają badania kliniczne nad zastosowaniem kurkuminy m.in. w zapobieganiu nowotworom żołądka, leczeniu raka szyjki macicy i terapii pooperacyjnej pacjentów z nowotworem prostaty. Antyrakowy mechanizm działania tej substancji polega głównie na blokowaniu niektórych enzymów niezbędnych do wzrostu komórek[44].

Medykament o pięknym zapachu

Przyprawą o właściwościach antynowotworowych jest również cynamon. Według przeglądu badań z 2018 r. cynamon zapobiega nowotworom za pośrednictwem wielu mechanizmów, takich jak np. antyproliferacja, indukowanie apoptozy (śmierci komórek), przeciwdziałanie angiogenezie (tworzeniu się naczyń krwionośnych odżywiających nowotwór), zapobieganie przerzutom, supresja stanu zapalnego wywoływanego przez guz, immunomodulacja (stymulowanie systemu immunologicznego) i modulacja homeostazy redoks (równowagi między reakcjami redukcji i utleniania zachodzącymi w organizmie).
Efekty te obserwuje się w badaniach *in vitro* i *in vivo*. Cynamon nasila także działanie niektórych leków antynowotworowych, takich jak doksorubicyna, co oznacza, że mógłby być stosowany jako lek uzupełniający w chemioterapii. Główne substancje czynne o działaniu antynowotworowym obecne w cynamonie to aldehyd cynamonowy, kwas cynamonowy i eugenol[45].
Cynamon powstaje z kory cynamonowca. Istnieją dwa gatunki tej rośliny – cejloński, zawierający śladowe ilości kumaryny, i kasja, zwany także wonnym lub chińskim, bogaty w kumarynę. W Polsce najczęściej stosuje się tę drugą odmianę, która jest o wiele tańsza od pierwszej. Niestety kumaryna spożywana w dużych ilościach może uszkadzać wątrobę (niebezpieczne jest przyjmowanie nawet 1 łyżeczki cynamonu kasja dziennie), rozrzedza krew (co bywa powodem poronień, a także krwotoków u osób z zaburzeniami krzepliwości krwi lub u przyjmujących leki o takim działaniu) i zwiększa ryzyko niektórych nowotworów (np. płuc, wątroby i nerek). Cynamon może wchodzić ponadto w interakcje z niektórymi lekami. Spożywany na sucho w dużych ilościach naraz może zaś podrażniać drogi oddechowe i powodować aspiracyjne zapalenie płuc[46]. Wiadomo również, że obniża on poziom cukru we krwi.
Jak widać, badania nad wpływem poszczególnych produktów na chorobę nowotworową miały głównie charakter epidemiologiczny, zostały przeprowadzone na zwierzętach lub wyizolowanych komórkach. Mają one mniejsze znaczenie naukowe niż badania kliniczne, niemniej wskazują na antynowotworowe działanie wielu produktów spożywczych. Korzystanie z tych sugestii w układaniu codziennego jadłospisu nie powinno nam zaszkodzić, jeśli oczywiście zachowamy umiar i będziemy przestrzegać przeciwwskazań. Jeśli pamiętamy równocześnie o innych elementach zdrowego stylu życia, takich jak aktywność fizyczna, niepalenie papierosów i ograniczenie spożycia alkoholu, możemy w ogromnym stopniu zredukować ryzyko rozwoju wielu chorób nowotworowych. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.politykazdrowotna.com/48211,umieralnosc-w-polsce-najczestsze-przyczyny-zgonow
2. https://www.health.harvard.edu/cancer/cancer-and-diet-whats--the-connection
3. Paoli A. et al, Eur J Clin Nutr. 2012 Aug;67(8):789-796
4. Augustin LS et al, Cancer Causes Control. 2003 Sep;14(7):657-62
5. Nagle CM et al., Eur J Nutr. 2013 Mar;52(2):705-15
6. Romieu I et al., Am J Clin Nutr. 2012 Aug;96(2):345-55
7. Eslamian G. et al., Nutr Res. 2013 Sep;33(9):719-25
8. Sieri S. et al., Int J Cancer. 2015 Jun 15;136(22):2923-31
9. https://medicalxpress.com/news/2019-03-evidence-strong-sugar-cancer.html
10. https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/
11. https://www.healthline.com/nutrition/cancer-and-diet#cancer--foods
12. https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/cooked-meats-fact-sheet#r26
13. Snelson M., Coughlan M.T., Nutrients. 2019; 11(215):doi:10.3390
14. Schröter D., Höhn A., Curr Pharm Des. 2018 Dec; 24(44): 5245-5241
15. https://www.wcrf.org/int/blog/articles/2016/04/salt-shaking-link-stomach-cancer
16. Strnad M., Acta Med Croatica. 2010 May;64(2):159-61 (abstrakt)
17. https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynowotworowe/80768,rak-tarczycy
18. https://ncez.pl/abc-zywienia-/fakty-i-mity/sol-----czy-jej-odstawienie-powoduje-niedobor-jodu-
19. https://wiki.cancer.org.au/policy/Position_statement_-_Fruit,_vegetables_and_cancer_prevention
20. Vainio H., Weiderpass E., Nutrition and Cancer. 2006;54(1):111-142
21. https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/diet/cruciferous-vegetables-fact-sheet
22. van Poppel G. et al., 1999 in: Zappia V. et al. (eds) Advances in Nutrition and Cancer 2. Advances in Experimental Medicine and Biology, vol. 472. Springer, Boston, MA
23. Lee Y, Toxicol Res. 2017 Oct;33(4):273-282
24. Shamsuddin A.M., Int J Food Sci Tech. 2002;37:769-782
25. Xu B., Chang S.K.C. Food Chemistry. 2012;134:1287-1296
26. Zhu B. et al., Sci Rep. 2015;5:8797
27. https://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/garlic.html
28. Petrovic V. et al., Nutrients. 2018 Apr;10(4):450
29. https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=23591
30. https://www.medicalnewstoday.com/articles/324193.php
31. Calado A. et al., Front Nutr. 2018;5:4
32. https://www.aicr.org/patients-survivors/healthy-or-harmful/flaxseed.html
33. https://www.aicr.org/enews/2015/04-april/enews-fish-and-cancer.html
34. https://www.aicr.org/enews/2016/07-july/enews-nuts-and-lower--cancer-risk.html
35. Lee J. et al, Nutr J. 2018;17:37
36. Owen RW et al., Eur J Cancer Prev. 2004 Aug;13(4):319-26
37. https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150302141241.htm
38. https://www.harpersbazaar.com/beauty/health/a11816/olive-oil--kills-cancer-0915/
39. Borzi A.M. et al., Nutrients. 2019 Jan;11(1):32
40. https://www.nfcr.org/blog/does-green-tea-reduce-the-risk-of--cancer/
41. Fujiki H. Et al., Mol Cells. 2018 Feb 28;41(2):73-82
42. https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/cancer-in-general/treatment/complementary-alternative-therapies/individual--therapies/turmeric
43. Sarkar N., Bose S., ACS Appl Mater Interfaces. 2019 May 15;11(19):17184-17192
44. https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/clinical-trials/intervention/curcumin
45. Larasati Y.A., Meiyanto E., Indonesian J Cancer Chemoprev. 2018;9(1):47-62
46. https://www.healthline.com/nutrition/side-effects-of-cinnamon
47. https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/obesity-fact-sheet#what-is-known-about-the-relationship-between-obesity-and-cancer-
48. https://www.healthline.com/nutrition/dairy-and-cancer

eprasa.pl 5911199aeb

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR

Królowa smoothie

ŁATWO SIĘ ROZ-PUSZCZA

CZYSTY
EKSTRAKT Z KURKUMY ROZPUSZCZALNY W WODZIE

BCM-95® Z PIPERYNĄ | **BCM-95®** CURCUGREEN® | **AKBAMAX®** BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH
AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

Kadzidłowiec (*Boswellia Serrata*) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Pieprz czarny wspomaga absorpcję składników aktywnych, wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.

TURMERON + KURKUMINA = 100% EKSTRAKTU KURKUMY

BESTSELLER

Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 5911199aeb

Tajemnicza lipodemia, halluksy czy żylaki to problemy, które wielu osobom przysparzają zmartwień, tymczasem...

Są sposoby NA PIĘKNE NOGI!

Wystarczy przeznaczyć 30 minut dziennie na dowolną aktywność fizyczną: spacer z psem, nordic walking, pływanie czy jazdę na rowerze, by ujędrnić mięśnie nóg! To również sposób na uniknięcie pajączków czy żylaków – uprawianie sportu i pozbycie się nadwagi przeciwdziała niewydolności żylnej kończyn dolnych, która odpowiada za te problemy. A jak sobie poradzić z deformującą ciało lipodemią?

TEKST **ANNA JAROSZ**

Lipodemia (obrzęk tłuszczowy, obrzęk lipidowy, choroba grubych nóg) to schorzenie powodujące obustronny obrzęk kończyn, częściej dolnych niż górnych, a także bioder i ramion, któremu towarzyszy gromadzenie się tkanki tłuszczowej oraz płynu w przestrzeni międzykomórkowej. Zmiany najczęściej obejmują dolną część ciała, od miednicy aż po kostki nóg. W zaawansowanych stadiach lipodemii wokół kostek tworzy się tzw. kołnierz tłuszczowy. Co ciekawe, stopa jest wolna od tkanki tłuszczowej. Charakterystyczne dla osób cierpiących na lipodemię jest to, że są stosunkowo szczupłe do pasa, podczas gdy biodra i nogi sprawiają wrażenie, jakby należały do kogoś znacznie większego[1].

Po raz pierwszy lipodemia została opisana w 1940 roku. Jest uznawana za chorobę wrodzoną i w połowie przypadków dziedziczoną w żeńskiej linii. U dzieci i mężczyzn schorzenie to praktycznie nie występuje, ale znane są nieliczne przypadki lipodemii u mężczyzn, powiązane z toksycznym uszkodzeniem wątroby lub brakiem testosteronu.

Decydujące znaczenia w rozwoju tej choroby mają zmiany zachodzące w naczyniach włosowatych (kapilarnych). Przepuszczają one wodę, ale zatrzymują białka. W miarę upływu czasu, w wyniku rozwijającego się podstępnie przewlekłego stanu zapalnego, naczynia kapilarne stają się łamliwe i nieszczelne. Zmniejsza to ich odporność na urazy, czego konsekwencją jest powstawanie krwiaków i siniaków. Lekceważony i nieleczony obrzęk lipidowy prowadzi do wtórnej przewlekłej blokady limfy. Płaty tłuszczu i komórki tłuszczowe osadzają się w tkance łącznej, gdzie są otaczane przez bardzo małe naczynia limfatyczne i krwionośne. Gdy rośnie liczba komórek tłuszczowych, stopniowo dochodzi do zablokowania najdrobniejszych naczyń limfatycznych. Dodatkowo estrogeny (żeńskie hormony płciowe) przyczyniają się do zatrzymywanie płynu w tkance łącznej, co prowadzi do zmniejszenia jej elastyczności. Konsekwencją tych procesów jest przewlekła niedrożność układu limfatycznego w częściach ciała dotkniętych obrzękiem lipidowym. Płyn gromadzący się w mało sprężystej tkance łącznej jest przyczyną bólu[2]. Obrzęk tłuszczowy ma charakter postępujący.

Lipodemia jest częstym schorzeniem, ale lekceważonym i traktowanym jako defekt kosmetyczny. Dotyka przede wszystkim przedstawicielki płci pięknej. Szacuje się, że w Europie cierpi na nią co najmniej 10% kobiet!

Stadium I – uda stają się nieco grubsze i z upływem lat przestają niejako pasować do reszty sylwetki, chociaż nie stwierdza się nadwagi. Skóra jest gładka, a efekt skórki pomarańczowej można zaobserwować tylko przy uszczypnięciu.

eprasa.pl 5911199aeb

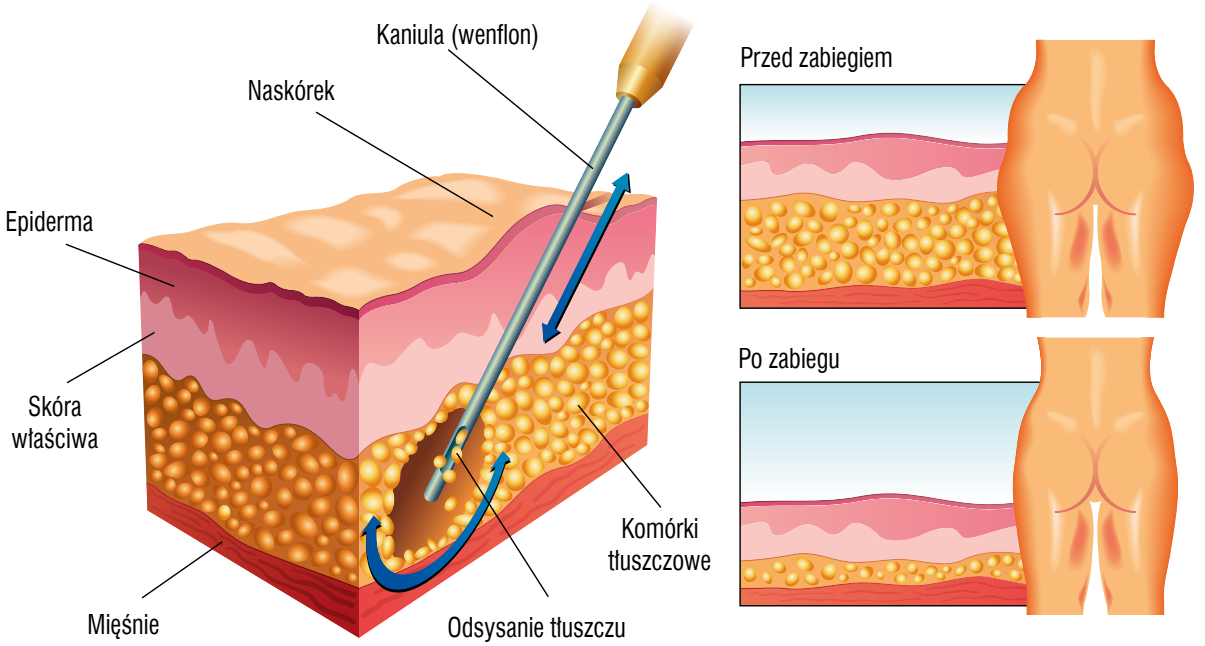
Fot. Taniadimas

Wprawdzie lipodemię nazywa się chorobą grubych nóg, ale w zaawansowanym stadium rozwija się ona także w tkance rąk i innych części ciała. Bywa mylona z otyłością, dlatego nie zawsze leczy się ją prawidłowo. Jest przyczyną problemów z odchudzaniem i pozbyciem się nadmiernego otłuszczenia kończyn

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

eprasa.pl 5911199aeb

Na czym polega liposukcja?



Chorzy nie odczuwają bólu, ale skarżą się na uczucie napięcia w nogach, zwłaszcza gdy dłużej siedzą lub stoją. Wieczorem widać na podudziach wyraźne ślady (wgniecenia) po ściągaczu skarpetki.

Stadium II – dochodzi do postępującego zwiększania się masy ciała. Pofałdowanie skóry jest widoczne gołym okiem, zwłaszcza gdy kobieta stoi. Przesuwając rękę po chorej skórze, wyczuwa się wyraźne grudki tłuszczu, które mogą mieć wielkość nawet orzecha włoskiego. Dolegliwości związane z zastojem limfy przybierają na sile.

Stadium III – skóra staje się coraz grubsza. Jest twarda w dotyku i stosunkowo chłodna. Grudki i fałdki stają się bardzo widoczne. Dodatkowo tworzą się fałdy tłuszczu, głównie po zewnętrznej stronie ud (powstają tzw. bryczesy) i nad kolanami. Obrzęki mogą znacznie utrudniać chodzenie, zwłaszcza jeśli w fałdach skóry rozwijają się stany zapalne. Charakterystyczne jest to, że stopy (i dłonie) są wolne od tkanki tłuszczowej – obrzęk kończy się na wysokości nadgarstka lub kostki. To wspomniany wcześniej kołnierz tłuszczowy. Skóra jest wrażliwa na dotyk, co sprawia, że pogarsza się jakość życia. Nasilają się dolegliwości bólowe. Wraz z rozwojem choroby, wskutek pojawiającej się niewydolności mikrokrążenia, do obrzęku tłuszczowego dokłada się także obrzęk limfatyczny, co zwiększa deformację kończyn[3].

Objawy i przyczyny

Obrzęk tłuszczowy ma podłoże genetyczne, co sugeruje jego rodzinne występowanie. Wiele wskazuje także na to, że przyczyną choroby mogą być zaburzenia hormonalne, ponieważ znaczna część przypadków ujawnia się podczas ciąży lub w jej następstwie oraz w okresie menopauzy. Niektórzy specjaliści uważają też, że niewłaściwa dieta i związana z nią nadwaga oraz brak aktywności fizycznej to kolejne powody rozwoju schorzenia. Nie ma jednak na to twardych dowodów, ponieważ obrzęk lipidowy dotyka także kobiety szczupłe i wysportowane. W większości przypadków jego pierwsze objawy można zaobserwować w okresie dojrzewania.

Kobiety cierpiące na lipodemię skarżą się na pieczenie, mrowienie oraz bolesność obrzękniętych miejsc, co specjaliści nazywają bólem tłuszczowym. Wiele z nich odczuwa dyskomfort psychiczny i deklaruje kłopoty z samoakceptacją, które są źródłem kompleksów prowadzących do depresji, a nawet załamania nerwowego. Objawem choroby są również tzw. nogi kolumnowe, występuje ponadto skłonność do powstawania

Efekt skórki pomarańczowej występuje w pierwszej fazie lipodemii, ale może być również powiązany z cellulitem. Nie lekceważ jednak zmian w strukturze skóry, zwłaszcza jeśli na obrzęk tłuszczowy cierpi ktoś z twojej rodziny

eprasa.pl 5911199aeb

siniaków kończyn dolnych i teleangiektazji, czyli poszerzania się żyłek śródskórnych (pajączków naczyniowych). Występują także: bolesne przeciążenie kolan, dokuczliwe napięcie skóry i otarcia, które utrudniają chodzenie.

Gdzie szukać pomocy?

W Polsce jest niewiele wyspecjalizowanych ośrodków zajmujących się leczeniem obrzęku tłuszczowego. Ale pomocy należy szukać, zwłaszcza że dzięki odpowiedniemu leczeniu można znacznie ograniczyć skutki choroby. W pierwszej kolejności należy udać się do internisty, dermatologa lub flebologa, czyli specjalisty od żył. Dobry lekarz zajmie się rozpoznaniem problemu i jego leczeniem, ewentualnie da skierowanie do poradni leczenia obrzęków limfatycznych. To ważne, bo niewykryta lipodemia może prowadzić do poważnych komplikacji zdrowotnych, takich jak wtórny obrzęk limfatyczny czy rozwój żylaków i zmian degeneracyjnych w układzie żył głębokich. Aby zdiagnozować chorobę, konieczne jest wykonanie badań, w tym poziomu hormonów tarczycy, ogólnej oceny wydolności układu krwionośnego i limfatycznego oraz morfologii krwi. Lekarz może też uznać, że potrzebne jest badanie USG nóg, rezonans magnetyczny lub tomografia komputerowa.

W leczeniu zachowawczym lipodemii stosuje się kompleksową terapię przeciwzastoinową (KTP), obejmującą m.in. manualny drenaż limfatyczny, w którym terapeuta wykonuje ruchy przesuwające, przepychające i uciskające

Czy lipodemii można się pozbyć?

Lipodemii nie udaje się wprawdzie wyleczyć, ale można spowolnić jej rozwój i ograniczyć skutki. Chorym proponuje się leczenie zachowawcze lub chirurgiczne. Im wcześniej rozpocznie się terapię, tym bardziej spektakularne będą jej efekty. Już przy pierwszych objawach choroby, zwłaszcza gdy występuje ona rodzinnie, należy skupić się na wzmocnieniu mięśni. Konieczne jest też pobudzanie krążenia i wzmacnianie układu żylnego za pomocą ćwiczeń. Warto postawić na bieganie, marsze, spacery, wodny aerobik i pływanie. Znaczenie ma również stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety.

Leczenie zachowawcze Oprócz diety i aktywności fizycznej konieczne jest regularne noszenie specjalnej bielizny uciskowej (kompresyjnej), której zakup jest częściowo refundowany przez NFZ (o dofinansowanie można się ubiegać raz w roku na podstawie recepty wystawionej przez lekarza). Jej zadaniem jest udrożnienie przepływu limfy w kończynach dotkniętych chorobą, co zmniejsza obrzęki i dolegliwości bólowe. Za leczenie zachowawcze uznaje się także kompleksową terapię przeciwzastoinową (KTP), do której zalicza się manualny drenaż limfatyczny, kompresję, pielęgnację skóry i terapię ruchową. W pierwszej fazie leczenia celem jest redukcja skumulowanego płynu (obrzęku), czyli usunięcie go z tkanek. W drugiej fazie (podtrzymującej) chodzi o stabilizację obrzęku.
Manualny drenaż limfatyczny (MDL) to specjalny rodzaj masażu, w którym terapeuta wykonuje ruchy przesuwające, przepychające i uciskające. W przypadku lipodemii, by złagodzić ból kontaktowy, stosuje się delikatne techniki chwytania, masaż okrężny i przepychający. Badania pokazują, że MDL ma także działanie przeciwbólowe. Terapia jest zlecana przez lekarza, a przeprowadza ją fizjoterapeuta[4].

Leczenie zabiegowe Kilkanaście lat temu w środowisku niemieckich lekarzy zaczął upowszechniać się pogląd, że leczenie zachowawcze (masaż) jest nieodpowiednie, ponieważ zmniejsza jedynie skutki choroby, ale nie zwalcza jej przyczyn, czyli nie zmniejsza ilości stale rozrastającej się tkanki tłuszczowej. Dlatego zaczęto leczyć lipodemię operacyjnie za pomocą odsysania tkanki tłuszczowej, czyli liposukcji.
W przypadku obrzęku tłuszczowego liposukcja nie jest zabiegiem ze wskazań kosmetycznych, tylko leczniczym, który ma poprawić komfort życia pacjentów i zapobiec inwalidztwu. Jednak trzeba mieć świadomość, że po kilku lub kilkunastu latach może zaistnieć potrzeba jego powtórzenia. Ilość odsysanego z kończyn tłuszczu zależy od zaawansowania choroby, może to być nawet kilkanaście litrów. W takich przypadkach zabieg przeprowadza się w kilku etapach, aby zminimalizować ryzyko powikłań. Najczęściej zabieg jest wykonywany w procedurze jednodniowej, w znieczuleniu miejscowym połączonym z sedacją (działania farmakologiczne obniżające poziom lęku) i anglezją dożylną (zniesienie uczucia bólu). Najbardziej delikatne, czyli powodujące najmniejszą traumatyzację tkanek, są liposukcje przeprowadzane dwiema metodami: Vaser – liposukcja wspomagana ultradźwiękami, i Body-Jet – liposukcja wspomagana strumieniem wody.
Po zabiegu należy nosić odzież kompresyjną, aby nie doszło do obrzęku. Obecnie uważa się, że liposukcja nie jest alternatywą dla zachowawczego leczenia obrzęków tłuszczowych, ale leczeniem z wyboru. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Siemińska L., Tkanka tłuszczowa. Patofizjologia, rozmieszczenie, różnice płciowe oraz znaczenie w procesach zapalnych i nowotworowych, Endokrynol Pol 2007, 58 (4), 330– 342.
2. http://www.medonet.pl/zdrowie,obrzek-lipidowy-objawy-leczenie
3. https://vimed.pl/2019/05/
4. https://www.centrumflebologii.pl – Obrzęk lipidowy (obrzęk tłuszczowy) poradnik dla pacjenta.

eprasa.pl 5911199aeb

HALLUKSY nie lubią szpilek

Łacińskie określenie *Hallux vulgaris* można przetłumaczyć jako paluch koślawy. Obu tych nazw używa się w odniesieniu do deformacji dużego palca stopy. Schorzenie to, zaliczane do zmian zwyrodnieniowych, dotyczy prawie połowy kobiet.

Ogromne znaczenie w rozwoju palucha koślawego mają skłonności genetyczne. Chodzi o to, że dziedziczymy nieprawidłowy kształt powierzchni stawu śródstopno-palcowego, wiotkość tkanki łącznej, specyficzne ustawienie kości śródstopia czy tzw. egipski kształt stopy (paluch wyraźnie dłuższy od drugiego palca). Ale znaczny wpływ na powstanie tego zwyrodnienia ma również nadwaga, brak ruchu, stojący tryb życia i płaskostopie, a także noszenie butów na wysokich obcasach.
Wysoki obcas powoduje przeciążenie przedniej części stopy, a wąski czubek buta uciska paluch i łuk poprzeczny stopy, co prowadzi do deformacji palców i rozwoju płaskostopia poprzecznego. Pod wpływem zniekształceń stopa zaczyna inaczej pracować. Ciężar ciała jest rozłożony nierównomiernie. Paluch przestaje być mocnym punktem podparcia w czasie chodzenia, pogarsza się wytrzymałość struktur, które stabilizują stopę, mięśnie ulegają osłabieniu. Nadmiernemu przeciążeniu podlega także wewnętrzna krawędź stopy. Z czasem pojawiają się zmiany chorobowe w stawie palucha. U jego podstawy, po wewnętrznej stronie stopy, tworzy się bolesne zgrubienie, nad którym skóra jest zaczerwieniona i wrażliwa na dotyk. Objawem towarzyszącym halluksom może być zapalenie wysiękowe kaletki na wysokości stawu śródstopno-palcowego, bolesne zgrubienia naskórka oraz podwichnięcie stawu śródstopno-palcowego[1].

Jak uniknąć halluksów?

Największe znaczenie ma wyrobienie w sobie nawyków, które pomogą utrzymać stopy w dobrym stanie. Co robić?

- unikaj noszenia na co dzień butów na wysokim obcasie czy z wąskim noskiem, a także obuwia zupełnie płaskiego;
- uprawiaj dyscypliny sportu, które nie przeciążają stóp, np. pływanie, zrezygnuj z biegania, by nie narażać stóp na mikrourazy;
- kilka razy dziennie zmieniaj obuwie, by chodzić raz na wyższym, raz na niższym obcasie – dotyczy to także pantofli domowych;
- kontroluj masę ciała, ponieważ nadwaga przyczynia się do płaskostopia poprzecznego, a tym samym do powstania halluksów;
- często chodź boso po piasku, trawie lub macie nazywanej jeżykiem;
- ćwicz palce stóp poprzez ich szerokie rozstawianie i zwijanie;
- gdy zaobserwujesz pierwsze zmiany, idź do ortopedy, ponieważ na tym etapie wiele można zdziałać dzięki zastosowaniu odpowiednio dobranych wkładek ortopedycznych czy fizykoterapii.

Leczenie zachowawcze

Po obejrzeniu i zbadaniu stóp ortopeda może zaproponować noszenie plastrów lub żelowych osłon nasączonych olejkami o działaniu leczniczym. W aptekach dostępne są także **kliny międzypalcowe** (separatory), które przywracają palcom stóp właściwe ustawienie, co zmniejsza ból i tarcie. Warto także stosować **peloty żelowe** (pelota – kropelka, poduszka, wkładka w kształcie kropli), **peloty w kształcie litery T, wkładki i półwkładki**, które powodują równomierne rozłożenie nacisku w stopie, zapobiegają płaskostopiu poprzecznemu i spowalniają rozwój palucha koślawego. Peloty pod przednią część stopy są szczególnie zalecane przedstawicielkom płci pięknej, które nie potrafią rozstać się z butami na wysokich obcasach.
Na rynku są dostępne różnego rodzaju wkładki i aparaty korekcyjne, które producenci przedstawiają jako skuteczne

Fot. Uwekern

eprasa.pl 5911199aeb

w leczeniu halluksów. Z tych informacji na przykład wynika, że kobiety, u których rozwinęło się płaskostopie poprzeczne i halluksy, powinny nosić **silikonowe wkładki metatarsalne**, czyli specjalnie wyprofilowane. Regularne stosowanie wkładek ma podnieść poprzeczne sklepienie stopy, czyli skorygować ustawienie palucha. Osoby z niewielkimi zmianami zwyrodnieniowymi palucha zachęca się zaś, by korzystały z **opaski na halluksy**. Opaska to rodzaj żelowej wkładki, która pomaga prawidłowo rozłożyć ucisk na stopę, zapobiega osłabieniu mięśni i odkształceniom stawu. **Aparaty korekcyjne na dzień lub na noc** to kolejny sposób polecany zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu niewielkich halluksów. Aparaty hamują postęp deformacji i usuwają ból. W profilaktyce, a także w leczeniu halluksów powodujących niewielką deformację stopy, można korzystać z **szyny Hallufix,** która w założeniu koryguje płaskostopie poprzeczne. Jednak zdaniem ortopedów warto stosować wkładki dobrane indywidualnie, których działanie zostało potwierdzone naukowo.

W leczeniu halluksów poza klinami międzypalcowymi, żelowymi pelotami czy aparatami korekcyjnymi są również stosowane ortezy, czyli aparaty stabilizujące stawy. Zdaniem ortopedów warto zaś używać indywidualnie dobranych wkładek do butów, ponieważ ich działanie zostało potwierdzone naukowo. Można je zamówić u podologa, są refundowane przez NFZ

Postaw na masaż

Leczenie halluksów domowymi sposobami to przede wszystkim odpowiedni masaż. Do tego celu można wykorzystać samodzielnie wykonany **olejek lawendowy,** który zwalcza ból i łagodzi stan zapalny w obrębie zdeformowanego stawu. Wystarczy kilka suszonych kwiatów lawendy dodać do oliwy lub olejku migdałowego. Całość należy podgrzać, a następnie przecedzić. Olejek przechowujemy w szklanej, hermetycznie zamykanej butelce. Stopy nacieramy nim wieczorem, łącząc zabieg z delikatnym masażem, który powinien trwać przynajmniej 3 minuty. Wykonujemy go ruchami okrężnymi. Każdy palec należy uciskać w trzech miejscach (płytka paznokciowa, staw i nasada, czyli podstawa palca). Zabieg kończymy masażem całej stopy. Zawsze zaczynamy go od palców i stopniowo przesuwamy palce okrężnymi ruchami w kierunku pięty, a następnie do kostki[2].

Dobre efekty przynoszą także kąpiele stóp w wodzie z dodatkiem **soli epsom**. Do miski z wodą należy wrzucić garść soli i moczyć stopy około 20 minut. Do codziennej kąpieli stóp można dodać również **rutę zwyczajną**. Roślina ta ma właściwości przeciwbólowe, a ponadto łagodzi stan zapalny. Podobnie działał **olejek eukaliptusowy lub rozmarynowy.**

Leczenie operacyjne

Jeśli zmianom zniekształcającym palce towarzyszy już silny ból, lekarz zwykle zaleca stosowanie leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych. W przypadku znacznego zniekształcenia stopy metody zachowawcze mogą okazać się nieskuteczne, a wtedy niezbędne bywa leczenie operacyjne. W wielu przypadkach wystarczający jest **zabieg na tkankach miękkich**, czyli na torebce stawowej i ścięgnach, z częściową resekcją głowy kości śródstopia.

Długo utrzymujące się rezultaty leczenia daje zastosowanie takich metod jak osteotomia Chevron, wykonywana w obrębie głowy i kości śródstopia, oraz osteotomie klinowe i półkoliste, polegające na wycięciu klina kostnego i jego usunięciu lub takim przemieszczeniu, by deformacja stopy została skorygowana.

Warta uwagi jest również metoda Scarf, umożliwiająca szybkie obciążanie operowanej kończyny – podobnie jak w osteotomii Chevron stabilne zespolenie odłamów kostnych osiąga się w tym przypadku za pomocą specjalnych śrub. Stopy nie trzeba umieszczać w gipsie. Pacjenci już w drugiej czy trzeciej dobie po operacji mogą stawać na leczonej nodze, tyle że muszą korzystać ze specjalnego buta pooperacyjnego. Po mniej więcej sześciu tygodniach można włożyć normalne buty. Leczenie bezgipsowe jest także możliwe w przypadku zespolenia odłamów kostnych drutami Kirschnera, które przeprowadza się po osteotomii klinowej lub półkolistej. Jest ono równie wartościowe jak zespolenie śrubami w metodzie Scarf, a w dodatku materiał zespalający można łatwo usunąć bez konieczności przeprowadzania kolejnej operacji. Pełne obciążanie stopy, zanim kości się zrosną, czyli przed upływem 6 tygodni, nawet przy zespoleniu śrubami (metoda Scarf lub Chevron) jest ryzykowne ze względu na możliwość wyrwania śrub z kości. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/kregoslup-kosci-stawy/haluksy
2. https://www.hellozdrowie.pl/haluksy-leczenie-i-jego-domowe-oraz-naturalne-formy/

eprasa.pl 5911199aeb

ŻYLAKI trzeba leczyć

To problem medyczny, z którym zmaga się co trzecia kobieta i co piąty mężczyzna. Pojawienie się żylaków wymaga jak najszybszego odwiedzenia specjalisty, ponieważ w tym przypadku chodzi nie tylko o estetyczny wygląd nóg.

Z medycznego punktu widzenia żylaki to objaw przewlekłej niewydolności żylnej. Skłonność do powstawania żylaków można odziedziczyć. Jeżeli mieli je nasi rodzice lub dziadkowie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że rozwiną się także u nas. Płeć to także czynnik ryzyka, częściej cierpią na nie kobiety. Żylaki mogą być ponadto następstwem siedzącego trybu życia, długotrwałej pracy wykonywanej w pozycji stojącej i zaawansowanego wieku. Znany jest także pogląd, że za ich rozwój odpowiada niewydolność zastawek żylnych. Ale dzięki postępowi nauki wiemy, że do powstawania żylaków prowadzą zmiany, które zaburzają utrzymanie prawidłowego napięcia w ścianie naczyń. Jedną z przyczyn tych zmian są nieprawidłowości w budowie elastyny i składzie kolagenu, które powodują zmniejszenie elastyczności naczyń żylnych. Wśród biochemicznych procesów mających znaczenie w etiologii żylaków wymienia się zaburzenie apoptozy, czyli zaprogramowanej śmierci komórek. Odpowiedzialnością za ich wystąpienie obarcza się również stany zapalne w ścianie naczyń. Nie jest jednak pewne, czy są one pierwotną przyczyną rozwoju żylaków[1].

Objawy i diagnostyka

Nogi z widocznymi żylakami nie wyglądają estetycznie, ale ważniejsze jest to, że żylaki bardzo często są przyczyną obrzęków, uczucia ciężkości nóg i bólu o różnym nasileniu. Mogą pojawiać się takie objawy jak nieprzyjemne mrowienie lub swędzenie czy kurcze mięśni, dokuczające najczęściej w nocy. U niektórych osób dochodzi do zasinienia skóry, a przy zapaleniu żył powierzchownych występuje bardzo silny ból i pasmowe zaczerwienienie skóry w miejscach przebiegu chorych żył.

Żylaki można rozpoznać gołym okiem. Aby jednak określić skalę zmian w żyłach, wykonuje się USG lub badanie ultrasonograficzne wykorzystujące zjawisko Dopplera (USG Doppler). Oba badania są bezpieczne i bezbolesne, nie trzeba się do nich specjalnie przygotowywać. Polegają na przyłożeniu głowicy aparatu do nogi w miejscu przebiegu naczyń krwionośnych.

Leczenie zachowawcze

Leczeniem żylaków zajmują się chirurdzy naczyniowi lub flebolodzy, czyli specjaliści od żył. Wybór metody leczenia jest uzależniony od zaawansowania schorzenia. Ogólnie rzecz ujmując, stosuje się leczenie farmakologiczne lub chirurgiczne, przy czym to pierwsze nie likwiduje przyczyny dolegliwości. Niemniej leki poprawiają napięcie i elastyczność naczyń krwionośnych, zmniejszają ich przepuszczalność (usuwają obrzęki), działają przeciwzapalnie i ograniczają ryzyko powstania zakrzepów. Za nieinwazyjną metodę leczenia żylaków uznaje się także noszenie podkolanówek i rajstop uciskających, co w przypadku niektórych pacjentów jest

eprasa.pl 5911199aeb

Za pomocą lasera

Usuwania żylaków laserem stosuje się już od kilkudziesięciu lat. To technika nazywana w skrócie EVLT (ang. EndoVenous Laser Treatment, czyli wewnątrznaczyniowa ablacja). Wiąże się ona z niskim ryzykiem wystąpienia efektów ubocznych lub działań niepożądanych. Jej zaletą jest ponadto wysoka (95%) skuteczność oraz to, że pacjent zaraz po zabiegu może wrócić do swoich obowiązków. Przed zabiegiem lekarz zleca niekiedy wykonanie badań (morfologia, krzepliwość krwi, antygen HBs, poziom glukozy we krwi), aby ocenić ogólny stan zdrowia pacjenta.
Jak zabieg przebiega? Lekarz umieszcza w żyle wenflon i wprowadza przez niego światłowód. Istotą procedury jest podgrzanie ściany naczynia (wytworzenie energii cieplnej), a następnie zamknięcie żyły. Zabieg przeprowadza się pod kontrolą USG. Ryzyko powikłań jest znacznie mniejsze niż w przypadku klasycznej operacji. Po zabiegu na nogę wkłada się pończochę uciskową, którą należy nosić przez kilkanaście dni. W tym czasie nie wolno odbywać długich podróży samochodem czy samolotem. Zabieg EVLT jest przeprowadzany w trybie ambulatoryjnym

wystarczającą terapią. Wiele osób cierpiących z powodu żylaków chętnie sięga po różne maści i żele służące do wcierania w nogi. Można z nich korzystać, bo przynoszą chwilową ulgę, ale trzeba pamiętać, że nie likwidują przyczyny schorzenia.

W rękach specjalisty

Współczesna medycyna oferuje pacjentom z żylakami wiele metod leczenia. Warto jednak wiedzieć, że NFZ refunduje tylko klasyczną operację chirurgiczną. Inne metody stosowane są w prywatnych klinikach, ale wtedy koszt zabiegu trzeba pokryć z własnej kieszeni. Jakie są możliwości?

Klasyczna operacja Ten typ operacji, nazywanych zabiegiem Babcocka, był wykonywany już na początku XX wieku. Obecnie klasyczną operację usunięcia żylaków przeprowadza się w znieczuleniu ogólnym lub przewodowym. W przypadku tej metody nie ma znaczenia średnica usuwanej żyły. Zabieg jest zaliczany do inwazyjnych i często określa się go jako wyjątkowo krwawy . Operacja Babcocka wiąże się z ryzykiem powikłań po zabiegu. Jak przebiega? Pierwsze cięcie wykonuje się w okolicy pachwiny, by do światła żyły odpiszczelowej było można wprowadzić giętką sondę. Kolejnym etapem jest wykonanie nacięcia w pobliżu kostki. Żyła zostaje nawleczona na sondę, którą fachowo nazywa się stripperem. Znajdującą się na sondzie żyłę wyciąga się z nogi na zewnątrz. Kolejnym krokiem jest usuwanie poszczególnych żylaków poprzez wykonanie pojedynczych nacięć w skórze. Efektem ubocznym zabiegu są siniaki. Niestety istnieje też ryzyko wystąpienia zakrzepicy oraz przypadkowego usunięcia naczynia tętniczego, nerwu czy węzła chłonnego.

Skleroterapia żylaków Zamiennie zabieg jest nazywany leczeniem obliteracyjnym lub ostrzykiwaniem. W terapii wykorzystuje się substancję chemiczną, która wprowadzona do żyły za pomocą strzykawki powoduje jej włóknienie. Skleroterapia działa miejscowo, dlatego trzeba wykonać kilka zabiegów, jeśli chcemy uzyskać satysfakcjonujący efekt. Podczas każdego zabiegu ostrzykiwanie przeprowadza się tylko na jednej nodze. Zabieg nie jest szczególnie bolesny, pacjent czuje jedynie ukłucia igłą. Na pełny efekt trzeba poczekać około miesiąca. Po zabiegu pacjent musi korzystać z pończoch uciskowych, co stanowi dopełnienie procesu leczniczego.

Para wodna, metoda SVS (ang. Steam Vein Sclerosis) to małoinwazyjna technika usuwania żylaków, w której wykorzystuje się parę wodną. Jej skuteczność ocenia się na 95%. Ryzyko działań niepożądanych jest niewielkie, podobnie jak prawdopodobieństwo uszkodzenia nerwów czy skóry. Jest to więc metoda konkurencyjna w stosunku do operacji klasycznych. Zdecydowaną zaletę leczenia parą wodną stanowi możliwość usuwania żylaków o krętym przebiegu. Zabieg przeprowadza się pod kontrola USG.
Rozpoczyna go założenie wenflonu i podanie znieczulenia miejscowego, dzięki czemu jest bezbolesny. Następnie przez wenflon wprowadza się cewnik, który podaje parę wodną do światła żyły. Zabieg trwa zazwyczaj około 30 minut, a pacjent w kilka chwil po zamknięciu żylaków może wrócić do domu. Po zabiegu konieczne jest noszenie uciskających podkolanówek lub pończoch.

Klejenie żylaków Nazwa dokładnie oddaje ideę oraz sposób leczenia. To zabieg małoinwazyjny, który umożliwia szybki powrót do aktywności fizycznej. Za pomocą klejów tkankowych mogą być leczone nawet duże żylaki o średnicy około 3 cm. Zabieg przebiega pod kontrolą USG. Najpierw zakłada się wenflon, przez który zostaje wprowadzony cewnik. Do jednego z końców drenu jest podłączony specjalny aplikator umożliwiający podawanie kleju tkankowego do światła naczynia. Znieczula się jedynie miejsce wkłucia wenflonu. Po klejeniu żylaków nie jest konieczne stosowanie pończoch uciskowych.

Leczenie hybrydowe Każda z dostępnych metod leczenia żylaków ma swoje zalety, ale także wady. Zdarza się, że dla uzyskania dobrego efektu leczniczego konieczne jest zastosowanie kilku metod, co nazywa się leczeniem hybrydowym. Techniki, które często łączy się w gabinetach flebologicznych, to wewnątrznaczyniowa termoablacja laserowa EVLT (*patrz ramka*) i skleroterapia. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.arsestetica.pl/blog/zylaki-nog-objawy-przyczyny-leczenie/

eprasa.pl 5911199aeb

Cera bez skazy? Naturalnie!

Krostki, zaskórniki i plamy na łuszczącej się skórze, potocznie nazywane niedoskonałościami cery, to bardzo często objawy trądziku. Coraz częściej rozwija się on u osób, które okres dojrzewania mają już dawno za sobą. Na szczęście istnieją naturalne sposoby na to, by zarówno trądzik młodzieńczy, jak i wieku dojrzałego zniknął i nie pozostawił po sobie śladów.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Przyczyną trądziku młodzieńczego jest burza hormonalna towarzysząca okresowi dojrzewania. Na skutek zmian zachodzących w organizmie młodego człowieka dochodzi do nadmiernego wydzielania łoju, czyli sebum, w gruczołach łojowych na skórze twarzy, szyi, pleców, a niekiedy także klatki piersiowej. Zmienia się również skład łoju, w którym zaczyna dominować utleniony skwalen, odpowiedzialny za zatykanie ujść gruczołów łojowych i powstawanie krost wypełnionych ropą lub zaskórników. Pojawieniu się krost często towarzyszy stan zapalny wywoływany przez *Propionibacterium acnes,* bakterie, które namnażają się właśnie w zaczopowanych łojem porach skóry. Z reguły wraz z unormowaniem się poziomu hormonów młodzieńcze zmiany trądzikowe znikają samoistnie, nie pozostawiając po sobie śladu. Inaczej jest w przypadku osób dorosłych, ponieważ bezpośredniej przyczyny powstawania u nich niedoskonałości na skórze, czyli zaburzeń hormonalnych spowodowanych stresem, nie udaje się tak szybko usunąć. Tymczasem przewlekły stres, uważany ponadto za jedną z przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych, takich jak nadciśnienie czy cukrzyca, stał się obecnie nieodłącznym towarzyszem naszego życia. Często to właśnie nawracający trądzik jest pierwszym sygnałem alarmowym, wysłanym przez przemęczony i zestresowany organizm, że w naszym ciele zachodzą niepokojące zmiany, którym należy przeciwdziałać. Nie jest to łatwe, ale może się udać, jeśli uświadomimy sobie, że na stan naszej cery i zaostrzanie objawów trądziku ma wpływ nie tylko stres, lecz również nieracjonalna dieta, zbyt szybkie tempo życia i zanieczyszczone powietrze[1].

Jak zatem poradzić sobie z niedoskonałościami cery? Istotna jest odpowiednia pielęgnacja skóry: prawidłowe jej mycie i oczyszczanie, dokładny demakijaż po całym dniu i regularne wykonywanie peelingów, służących złuszczaniu martwego i zrogowaciałego naskórka. Nieocenionym wsparciem okażą się również naturalne preparaty roślinne, które nie tylko usuwają niedoskonałości skóry, lecz również zapobiegają ich powstawaniu. Wpływają też na proces gojenia trądziku, który dzięki temu nie pozostawia blizn.

Łagodzący aloes

Wodnisty miąższ aloesu zwyczajnego (łac. *Aloe vera*) to istna skarbnica cennych składników korzystnie wpływających na skórę. Znajdują się w nim fitosterole o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbakteryjnym i przeciwalergicznym. Wraz z witaminami C i E zwalczają one wolne rodniki tlenowe odpowiedzialne za starzenie się komórek skóry. Przyspieszają również procesy regeneracji naskórka i wzmacniają połączenia pomiędzy jego komórkami, co z kolei zapobiega przesuszeniu skóry i jej nadmiernemu rogowaceniu. Fitosterole hamują również reakcje autoimmunologiczne, dzięki czemu poprawiają stan skóry u chorych na łuszczycę i regulują wydzielanie łoju. Miąższ aloesu, dzięki zawartości witaminy A i C, rozjaśnia przebarwienia na skórze powstałe wskutek pojawienia się krost, a witaminy z grupy B zapewniają odpowiednie jej nawilżenie i przyspieszają regenerację. Ich działanie wspomagają naturalne enzymy roślinne, które złuszczają zrogowaciały i martwy naskórek, a także usuwają nadmiar sebum i regulują jego wydzielanie[2].

Kosmetyki z aloesem łagodzą zatem objawy trądziku, oczyszczają skórę i hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za powstawanie rozległych zmian zapalnych. Co ważne, zapobiegają również powstawaniu blizn i zmniejszają widoczność już powstałych[3].

Przeciwzapalna gotu kola

Ajurweda w leczenia trądziku i zmian skórnych od setek lat sięga po ziele wąkrotki azjatyckiej (z łac. *Centella asiatica*), znanej również jako gotu kola. Zawiera ono saponiny triterpenowe, które działają przeciwzapalnie i zwalczają chorobotwórcze grzyby oraz bakterie, w tym *Propionibacterium acnes.*

Fot. Free-Photos

eprasa.pl 5911199aeb

Wyciąg z wąkrotki azjatyckiej pobudza syntezę kolagenu w skórze, co przyspiesza jej regenerację. Dzięki temu rany powstałe w miejscu krost i wyprysków goją się szybciej i nie pozostawiają blizn. Przeciwdziała on również nadmiernemu rogowaceniu naskórka i łuszczeniu się skóry, a także poprawia jej ukrwienie i wzmacnia ścianki naczyń włosowatych, dzięki czemu zapobiega pękaniu naczynek i trwałemu zaczerwienieniu skóry trądzikowej[4].

Antystresowa sosna

Wytwarzanie wolnych rodników uszkadzających skórę nasila się w stresie i wskutek osiadania na niej zanieczyszczeń z powietrza i smogu, dlatego osoby dorosłe zmagające się z trądzikiem powinny stosować preparaty o działaniu przeciwutleniającym. Jednym z nich jest olejek otrzymywany z młodych pędów sosny (łac. *Pinus sylvestris*), w skład którego wchodzi m.in. piknogenol. Związek ten jest niezwykle silnym antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki tlenowe odpowiadające za uszkodzenia komórek skóry i jej przedwczesne starzenie się. Ponadto piknogenol zapobiega przesuszeniu skóry, przywraca jej elastyczność, łagodzi stany zapalne i reguluje wydzielanie sebum. Działa również antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także przyspiesza gojenie się krost oraz wyprysków[5].

Przeciwbakteryjna lukrecja

Pozyskiwany z korzenia lukrecji (łac. *Glycyrrhiza glabra*) kwas glicyryzynowy (glicyryzyna) to z kolei niezwykle skuteczna broń w walce z bakteriami *Propionibacterium acnes i* chorobotwórczymi grzybami, które często są odpowiedzialne za rozległe stany zapalne skóry i powstawanie głębokich blizn potrądzikowych. Hamuje on również nadmierne wydzielanie sebum, które jest pożywką dla tych drobnoustrojów, regulując pracę gruczołów łojowych. Glicyryzyna łagodzi ponadto stan zapalny, a także zmniejsza obrzęk i zaczerwienienie skóry równie skutecznie jak leki sterydowe, ale w odróżnieniu od nich nie powoduje skutków ubocznych. Zapobiega też przesuszeniu cery, ujędrnia ją i hamuje nadmierne rogowacenie naskórka. Przyspiesza gojenie się zmian skórnych, zapobiega powstawaniu przebarwień i rozjaśnia już istniejące[6]. Jeśli pomimo stosowania preparatów zawierających naturalne składniki objawy trądziku się nasilają, należy zasięgnąć porady lekarza dermatologa. Zaawansowane zmiany skórne często wymagają zastosowania antybiotyków lub leków sterydowych. Kosmetyki naturalne mogą wtedy wspomagać i uzupełniać terapię, jednak ich zastosowanie należy skonsultować z lekarzem. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/skora/73673,tradzik-mlodzienczy
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3611630/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6330525/
4. http://www.czytelniamedyczna.pl/3546,wakrota-azjatycka-centella-asiatica-l-wlasciwosci--lecznicze.html
5. http://www.czytelniamedyczna.pl/670,pycnogenol-nowy-przeciwutleniacz.html
6. https://www.biochemiaurody.com/slownik/glicyryzynian.html

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

REKLAMA

GRANEX spray®

SKUTECZNIE ELIMINUJE TRĄDZIK
zaskórniki, pryszcze, krosty, skazy i przebarwienia

93% SKUTECZNOŚCI POTWIERDZONEJ BADANIAMI KLINICZNYMI

GRANEX spray posiada silne właściwości keratolityczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antywirusowe, antyoksydacyjne i regeneracyjne.

- Ogranicza wydzielanie sebum
- Niszczy obumarłe komórki celem ich eliminacji
- Rozpuszcza złogi tłuszczowe, które blokują pory
- Zapobiega powstawaniu stanów zapalnych i reguluje pH w trzech warstwach skóry – naskórek, skóra właściwa i warstwa podskórna
- Eliminuje efekt błyszczącej skóry

GRANEX SPRAY jest najbardziej wydajnym rozwiązaniem dla skóry z zaskórnikami, pryszczami i przebarwieniami. Dzięki procesowi aktywacji molekularnej zawarte w preparacie naturalne substancje czynne działają wyjątkowo efektywnie i skutecznie, przynosząc szybkie i trwałe efekty stosowania, nie powodując skutków ubocznych.

PRODUKT DOSTĘPNY W APTEKACH

Produkt dermokosmetyczny
Sugerowana cena detaliczna 89 zł

Zobacz zaskakujące wyniki badań klinicznych na www.granexskin.pl

Producent: CATALYSIS, S.L. MADRIT, SPAIN
Wyłączny Dystrybutor w Polsce:
ASPEN DISTRIBUTION Sp. z o.o.
Biuro handlowe: ul. IX Poprzeczna 3, 04-637 Warszawa
Kontakt: aspen@aspendistribution.pl,
tel. 22 812 54 80, aspendistribution.pl
Zamówienia przez telefon
pn.–pt. w godz. 8–16 tel. + 48 516 048 497
Zamówienia przez sklep i więcej informacji
na www.granexskin.pl

eprasa.pl 5911199aeb

Odmieniona na wiosnę

Mniej kilogramów, modny manicure, czarujący uśmiech... Tak, to TY, nowa TY! Czym się kierować, by ta przemiana była w stu procentach udana?

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**

Tipsy to najlepszy sposób na zniszczone paznokcie

FAKT Tipsy służą najczęściej do ozdabiania i przedłużania paznokci, ale można je również potraktować jako sposób na ich ochronę. Jeśli wykonujemy pracę, która naraża paznokcie na urazy bądź styczność ze środkami chemicznymi i wodą czy glebą, nakładki z tworzywa sztucznego są idealną osłoną[1]. Dotyczy to osób zatrudnionych w profesjonalnych pralniach, serwisach sprzątających, fabrykach farb i lakierów, laboratoriach z odczynnikami chemicznymi, a nawet w rolnictwie czy ogrodnictwie. Dzięki pomocy profesjonalnej stylistki paznokci można wybrać tipsy najodpowiedniejszy dla siebie. Niedoskonałości paznokci, związane także z ich uszkodzeniami, bardzo dobrze maskuje manicure akrylowy. Wprawdzie w przeszłości był on obarczony złą sławą ze względu na to, że płyn stosowany do jego wykonania zawierał metakrylan metylu (MMA), ale od kiedy zastąpiono ten związek metakrylanem etylu (EMA), uważanym za bezpieczniejszy dla skóry i paznokci, kontrowersje ucichły, choć oczywiście nikt nie kwestionuje tego, że wdychanie obu związków jest szkodliwe dla narządów wewnętrznych ciała. Paznokcie stanowią barierę niemożliwą do pokonania zarówno dla metakrylanu metylu, jak i metakrylanu etylu, ale oba związki bez trudu przenikają przez skórę, co w przypadku MMA ma konsekwencje zdrowotne[2].
Akryl to proszek, który nakłada się na paznokieć po połączeniu go z odpowiednim płynem. Przylega on mocno do płytki, co czyni ją odporną na uszkodzenia. Doskonale maskuje wszelkie niedoskonałości, jest też dobrym rozwiązaniem dla kobiet, które chcą mieć trwały manicure. Poleca się go osobom pragnącym pozbyć się nawyku obgryzania paznokci.
Wiele zwolenniczek ma również manicure wykonywany za pomocą specjalnego żelu, który nakłada się na uprzednio przygotowaną płytkę i utwardza 2–3 minuty lampą UV. W odróżnieniu od nieprzyjemnie pachnącego akrylu żel jest bezwonny, ale nie przylega do płytki tak mocno, jak akryl i jest mniej odporny na uszkodzenia. Zastosowania lampy UV wymaga również manicure, który wykonuje się za pomocą lakieru hybrydowego, będącego polimerową odmiana lakieru do paznokci. Jest to produkt chemiczny, więc po kilku miesiącach stosowania może pogorszyć stan paznokci. Dlatego zaleca się, by robić 2–3-miesięczne przerwy, które warto wykorzystać na wzmocnienie paznokci odpowiednimi odżywkami.

UWAGA! Wszelkie grzybice i stany zapalne są przeciwwskazaniem do nakładania tipsów. Leczenie grzybicy wymaga zwykle przyjmowania środków doustnych przepisanych przez dermatologa, ale kurację można uzupełnić moczeniem paznokci w wodzie z sodą oczyszczoną, w wodzie z chlorkiem magnezu lub w wodzie z jodyną[3].

Manicure tytanowy

Łączy cechy manicure'u hybrydowego i akrylowego – umożliwia uzyskanie bajecznie kolorowych paznokci nawet na 5–6 tygodni, tak jak w przypadku hybryd, a równocześnie służy do ich przedłużania i korygowania kształtu płytki – jak akryl. Istnieje jednak zasadnicza różnica między tymi trzema rodzajami manicure'u. Otóż tylko tytanowy nie wymaga utwardzania za pomocą lampy UV, a ponadto stosowany do jego wykonania proszek zawiera oprócz dwutlenku tytanu, od którego zaczerpnął nazwę, substancje odżywcze (witaminy A i E oraz wapń), wzmacniające i pielęgnujące paznokcie.
Manicure tytanowy uchodzi za bardzo bezpieczny, poleca się go nawet kobietom w ciąży i karmiącym matkom, niemniej nie wszystkie osoby go akceptują, ponieważ zdarza się, że zaraz po wykonaniu powoduje uczucie ściągania i pieczenia pod płytką paznokciową.
W USA jest stosowany od ponad 20 lat, u nas dopiero zyskuje zwolenniczki. Manicure hybrydowy, podobnie jak akrylowy czy żelowy, można wykonać w domu, ale warto też skorzystać z usług doświadczonej stylistki paznokci w certyfikowanym gabinecie, gdzie przestrzega się zasad higieny.
Tej wiosny stylowe paznokcie powinny mieć odcień metalicznego srebra, ale na topie są również takie kolory jak krwisty karmin, pastelowa cytryna czy wyrazisty turkus

Fot. Krzysiek

eprasa.pl 5911199aeb

Stres może sprawić, że osiwiejemy w jedną noc

FAKT Zdarza się to wprawdzie rzadko, ale jest możliwe m.in. wskutek dużego stresu czy szoku bądź niezwykle trudnej do zaakceptowania sytuacji, na przykład zdiagnozowanego nowotworu lub śmierci ukochanej osoby. Za kolor włosów odpowiadają dwa rodzaje melaniny, eumelanina i feomelanina[4]. Pigment ten jest wytwarzany przez melanocyty. Do niedawna uważano, że siwienie jest procesem, który trwa miesiącami, a nawet latami, zanim włosy zupełnie stracą kolor. Dlatego opowieści o osiwieniu w jedną noc wydawały się nieprawdopodobne. Jednak okazuje się, że silny stres może zniszczyć częściowo lub całkowicie melanocyty, czyli komórki barwnikowe wytwarzające malaninę, a wtedy wydzielają one jej za mało lub nie robią tego wcale. Wzrost włosów odbywa się więc już bez udziału tego pigmentu i przy skórze mogą one być zupełnie pozbawione koloru, czyli siwe. Ale jak to możliwe, że włosy nagle tracą kolor na całej długości? Nauka nie zna odpowiedzi na pytanie, jaka reakcja chemiczna odpowiada za błyskawiczne zniknięcie barwnika z włosów. Częściowym wytłumaczeniem może być to, że gwałtowny stres powoduje wydzielanie adrenaliny i noradrenaliny, co powoduje zamykanie mieszków włosowych na skórze głowy[5]. Mieszki włosowe i macierz włosa nie są wtedy prawidłowo ukrwione, a to skutkuje ich niedotlenieniem. Nie można wykluczyć, że w przypadku wielkiego stresu mamy do czynienia z tak dużym niedotlenieniem, iż powoduje to gwałtowne osiwienie.

Co ciekawe, wyłysienie w jedną noc jest następstwem takiej samej reakcji organizmu na stres jak w przypadku posiwienia. Jednak stresujący tryb życia najczęściej powoduje łysienie plackowate i androgeniczne, związane z nadmiernym wydzielaniem neuropeptydu Y i kortyzolu, który przyspiesza przemianę testosteronu w dihydrotestosteron (DHT), odpowiadający za nadmierne wypadanie włosów. Oczywiście dotyczy to przede wszystkim mężczyzn. Włosy zbyt szybko przechodzą wtedy z fazy anagenowej (wzrostowej) do telogenowej (wypadanie)[6].

W przypadku wypadania i siwienia włosów pomocne bywa stosowanie cynku i oliwy magnezowej. Cynk należy przyjmować w dawkach dziennych określonych przez producenta. Oliwę magnezową przygotowujemy zaś ze szklanki gorącej wody i kopiastej łyżki chlorku magnezu (do kupienia w sklepach zielarskich w postaci białych, drobnych płatków). Otrzymany roztwór wlewamy do atomizera (na przykład po perfumach) i kilka razy w tygodniu spryskujemy nim skórę głowy, a następnie wcieramy go delikatnie, nie spłukujemy[7]. Nazwa oliwa magnezowa wydaje się nieco myląca, ponieważ jest to po prostu woda magnezowa, która w procesie przygotowania zyskuje lekko oleistą konsystencję.

Jak wiadomo, lepiej zapobiegać, niż... Może więc naszym wiosennym postanowieniem powinno być unikanie stresu? Trudno je zrealizować? Być może, ale na pewno warto spróbować, dla dobra całego organizmu, nie tylko włosów.

Syndrom Marii Antoniny

Nieprzypadkowo zjawisko tzw. zbielenia włosów nazywa się również zespołem ludzi wiszących nad przepaścią. Podobno francuska królowa Maria Antonina posiwiała przez jedną noc, gdy dowiedziała się, że ma być ścięta. Ostatnie doniesienia ze świata nauki rzucają więcej światła ma ten problem.

Naukowcy wykazali w ubiegłym roku, że błyskawiczna utrata koloru włosów może być skutkiem nadmiernej reakcji układu odpornościowego na obecność w organizmie patogenów, np. wirusów grypy czy chorobotwórczych bakterii. Chodzi o wrodzony układ odpornościowy, który potrafi rozpoznać wroga (jego armia to m.in. makrofagi i komórki NK, czyli naturalni zabójcy) oraz go unicestwić. Badaczom udało się ustalić, że nadmierna reakcja tego układu jest w stanie u niektórych osób spowodować błyskawiczne siwienie. Rewelacji jest więcej! Otóż pigmentacja włosów w ciągu całego naszego życia zależy od melanoblastów, komórek macierzystych dla melanocytów. Melanoblasty stanowią rezerwuar dla melanocytów – jak wiadomo – wytwarzających melaninę, czyli pigment nadający włosom kolor. Nowych włosów przybywa nam stale, ale wraz z utratą komórek macierzystych wzrasta liczba włosów niepigmentowanych, czyli siwych. Jest to zjawisko fizjologicznie związane z wiekiem. I tu wkraczają myszy. Naukowcy odkryli, że substancją uczestniczącą w pigmentacji włosów i kontroli niektórych genów wrodzonego układu odpornościowego jest czynnik transkrypcyjny RTF, który kontroluje ponadto do pewnego stopnia funkcje melanocytów wytwarzających barwiącą włosy melaninę. Badanie przeprowadzone na myszach wykazało zaś, że u gryzoni z predyspozycjami genetycznymi, po zakażeniu wirusem, np. mysiej białaczki, czynnik ten jest wytwarzany w zbyt dużej ilości. Dochodzi wtedy nie tylko do nadmiernej odpowiedzi wrodzonego układu immunologicznego na wirusy, lecz również jego ataku na komórki macierzyste w cebulce włosa. W konsekwencji mysie futerko siwieje.

Badacze uspokajają jednak, że związek między infekcją czy stresem a siwieniem nie dotyczy każdego z nas, ponieważ nie wszyscy jesteśmy uwarunkowani genetycznie do siwienia związanego z odpornością[17]

Fot. 12019

eprasa.pl 5911199aeb

Pasty do zębów są szkodliwe dla zdrowia

FAKT Coraz częściej do opinii publicznej przebija się opinia, że stosowanie past do zębów nie jest aż tak zdrowe i konieczne, jak się sądzi. Liczy się przede wszystkim szczotkowanie dziąseł i usuwanie resztek pokarmowych spomiędzy zębów, a do tego wystarczy szczoteczka i nitka dentystyczna. Pasta ma o wiele mniejsze znaczenie. Jeśli zawiera szkodliwe substancje, nie powinna być w ogóle używana. Najbardziej wątpliwym składnikiem past do zębów są związki fluoru, którym przypisuje się działanie rakotwórcze. Poważnym zarzutem jest również to, że spowalniają one pracę mózgu i upośledzają funkcji tarczycy[8]. Rodziców przestrzega się, by nie zezwalali dzieciom na stosowanie past z fluorem dopóty, dopóki nie nauczą się wypluwać pasty po zakończeniu szczotkowania. Niestety pasty do zębów dla dzieci często przypominają łakocie, są kolorowe, pięknie pachą i mają zazwyczaj przyjemny smak. Tymczasem im bardziej kojarzą się ze słodyczami, tym więcej znajduje się w nich sztucznych substancji koloryzujących, spieniających i zapachowych, które nie są obojętne dla zdrowia[9].
Ostrożność należy też zachować wtedy, gdy decydujemy się na stosowanie past ścierających i wybielających, ponieważ zawierają one kombinację enzymów rozpulchniających osad z substancjami ściernymi, które ten osad usuwają. Enzymy mogą tak skutecznie rozpulchniać osad, że ukaże się szyjka zęba, co spowoduje silny ból. Ponadto nieumiejętne stosowanie past ścierających powoduje uszkodzenie szkliwa. Warto też sobie uświadomić, że żadna pasta wybielająca nie działa na zębinę, która odpowiada za naturalny kolor zębów, nie zawsze biały. Nadużywanie tego rodzaju past i wybielaczy może więc spowodować więcej szkody niż pożytku. Nawet producenci ostrzegają, by nie stosować ich stale, tylko w krótkich okresach. Tak więc oczyszczanie zębów z kamienia i osadów najlepiej wykonywać w gabinecie dentystycznym, gdzie po zabiegu uzyskuje się wskazówki dotyczące dalszego postępowania.
Na szczęście rynek past do zębów powoli się zmienia. Są już dostępne pasty bez fluoru lub z dużą zawartością ziół, pomocne w przeprowadzaniu dezynfekcji i zapobieganiu stanom zapalnym dziąseł i przyzębia. Co więcej, można przygotować pastę do zębów samodzielnie, ze składników naturalnych. Nie należy jednak uwzględniać sody oczyszczonej czy węgla drzewnego, co postuluje wiele poradników, ponieważ mają one wysoki współczynnik RDA (ścierający).

Domowa pasta do zębów

Przygotowanie pasty zajmie dosłownie kilka minut. Korzyści z jej stosowania będą zaś utrzymywały się bardzo długo

Składniki:
- olej kokosowy bio w temperaturze pokojowej (3 kopiaste łyżki)
- ksylitol, czyli cukier brzozowy (3 łyżeczki)
- naturalny olejek zapachowy (kilka kropli ulubionego zapachu)
- kurkuma (1 łyżeczka), niekoniecznie, jeśli nie lubimy smaku kurkumy

Dokładnie wymieszać wszystkie składniki, przełożyć do słoiczka i przechowywać w temperaturze pokojowej, ponieważ w lodówce olej kokosowy twardnieje. Najlepiej przygotowywać małe porcje, tak by wystarczyły na tydzień. Wszystkie składniki działają antybakteryjnie i poprawiają krążenie w dziąsłach. Pasta jest smaczna i zdrowa. Należy pamiętać, by ją wypluwać bezpośrednio do kosza na śmieci, a nie do umywalki, gdyż olej kokosowy twardniejąc w kanalizacji, może zapychać rury[16]

Fot. Bru-nO

Fot. Stevepb

eprasa.pl 5911199aeb

Zrogowaciała skóra na stopach to wyłącznie problem kosmetyczny

MIT Dopóki zrogowacenia skóry, będące skutkiem nadmiernej keratynizacji, są niewielkie, można próbować usuwać je za pomocą peelingów. Jeśli jednak pojawią się bolesne pęknięcia, modzele, nagniotki i odciski, trzeba im przeciwdziałać w inny sposób i jak najszybciej, by uniknąć zakażeń bakteryjnych, a w dalszej perspektywie nawet deformacji stopy[10].
Jeśli zrogowacenia i pęknięcia dotyczą pięt, należy stopy systematycznie moczyć w 3 litrach ciepłej wody z 3 łyżkami sody oczyszczonej, a następnie wcierać w nie krem i wkładać na noc bawełniane skarpetki[11]. Można kupić w aptece specjalne kremy przeciwgrzybicze i przeciw pęknięciom oraz pianki i sztyfty do stóp. Skutecznie działają zwłaszcza kremy z mocznikiem, ponieważ perfekcyjnie rozpulchniają naskórek, co ułatwia usuwanie zgrubień i małych narośli. W przypadku większych nagniotków, modzeli czy pęknięć lepiej skorzystać z fachowej pomocy osoby zajmującej się pedicure'em leczniczym.
Zrogowacenia i zniekształcenia stopy mogą być następstwem chorób związanych z układem krążenia bądź cukrzycy[12]. Z kolei objawem braku witamin z grupy B jest przesuszenie i pękanie skóry[13]. Przywracanie stopom zdrowego wyglądu trzeba wtedy zacząć od... ustabilizowania metabolizmu glukozy i przyjmowania witamin.

Sauna pomaga wyszczuplić sylwetkę

MIT Trudno przełamać ten stereotyp, choć wiadomo, że sauna nie powoduje spalania tkanki tłuszczowej. Przyczynia się zaś, i to bardzo skutecznie, do detoksykacji organizmu, ponieważ powoduje intensywne wydzielanie potu i eliminację tą drogą toksyn[14]. Jest też sposobem na pozbycie się nadmiaru wody podskórnej, dlatego po wyjściu z sauny czujemy się lżejsi. Stąd wziął się mit o chudnięciu wskutek przebywania w saunie, choć tkanka tłuszczowa po zakończeniu seansu nie ulega zmniejszeniu.
Prozdrowotnego oddziaływania sauny na organizm nie można mimo to lekceważyć. Zmiany temperatury działają korzystnie na ściany komórkowe i poprawiają krążenie krwi, zwiększa się wtedy także odporność organizmu. Wydzielające się w mózgu endorfiny dają uczucie relaksu i zadowolenia, co pośrednio poprawia metabolizm i wchłanianie komórkowe. Ma to jednak niewiele wspólnego z chudnięciem. Można jednak uznać, że korzystanie z sauny wspomaga odchudzanie. Jeśli bowiem uda się w ten sposób poprawić metabolizm, przełoży się to także na obniżenie glikemii, czyli poziomu cukru we krwi[15]. Wtedy sauna faktycznie przyczyni się pośrednio do zmniejszenia masy ciała, co jednak nie zmienia faktu, że dyscyplina dietetyczna ma w tym przypadku największe znaczenie.
Dodajmy, że po wizycie w saunie stan skóry wyraźnie się poprawia, a ponadto wszelkie zabiegi pielęgnacyjne są bardziej skuteczne, ponieważ kremy i balsamy do ciała lepiej się wchłaniają.

UWAGA! Z sauny nie powinny korzystać kobiety w ciąży, a także osoby z ostrymi stanami reumatycznymi. Przeciwwskazaniem jest także nadciśnienie tętnicze i kamica nerkowa.

BIBLIOGRAFIA

1. Kancler ska M., Paznokcie na poziomie, Wydawnictwo REA, 2015
2. McPherson A., Durham N., Księga zdrowia kobiety, Rebis, Poznań 2003
3. Sircus M., Healing with Iodine, Your Missing Link to Better Health, New York 2018
4. Wormer E., Włosy, pielęgnacja i zdrowie, Klub dla Ciebie, 2007
5. Rosenfelder R., Berger, U., Włosy odbiciem zdrowia lub choroby, Amber, Warszawa 2001
6. Padlewska, K., Medycyna estetyczna i kosmetologia, PZWL, Warszawa 2014
7. Tombak M., Jak żyć długo i zdrowo, 2002
8. Hertoghe T., Hormone Solution, Stay Younger Longer, Three Rivers Press, , New York, 2004
9. Świątkowska K., Mity medyczne które mogą zabić, Eureka, Warszawa, 2016
10. Hamblin J., If our bodies could talk, Copyright 2016 by James Hamblin
11. Nieumywakin I., Nieumywakina L., Endoekologia zdrowia, Hartigramma, Warszawa, 2010
12. Jimenez L., El cerebro obeso, Copywright 2016 by Luis Jimenez
13. Saul A.,W., Doctor yourself, Copywright 2012 by Andrew W. Saul
14. Grimm H. , Chemia w pożywieniu,Vital, Białystok, 2015
15. Johnson L., La gordura no es su culpa, Copywright 2010 by Ludwig Johnson
16. Fife B., Aceite virgen de coco, La medicina milagrosa, Copywright 2008 by Bruce Fife
17. https://www.uab.edu/news/research/item/9390-study-explains--one-reason-hair-can-turn-gray

Fot. huyhoang200120022030

eprasa.pl 5911199aeb

Manor House
HOTEL
SPA
PAŁAC ODROWĄŻÓW

W hotelu Manor House SPA wzmocnisz siły witalne i pobudzisz organizm do autoregeneracji

Polskie Centrum Biowitalności

dla duszy ✻ dla ciała ✻ dla Ciebie

Hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce z Gabinetami Bioodnowy

Bezchlorowy basen i kompleks Łaźni Rzymskich

Energetyczne zabiegi, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro

Przepiękny park z Witalną Wioską® SPA i Ogrodem Medytacji

Restauracja z tradycyjną, polską kuchnią i autorską „Dietą Życia"

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Dogodny dojazd (centralna Polska), lądowisko dla śmigłowców

www.manorhouse.pl

Copyright 5911199aeb

A jeśli to pseudoalergia?

Nietolerancja histaminy i zespół aktywacji mastocytów powodują uciążliwe objawy łudząco podobne do alergii. Właśnie dlatego niełatwo te zaburzenia rozpoznać i skutecznie leczyć. Przekonały się o tym Lucia i Jennifer, które jednak miały szczęście: wróg został w końcu rozpoznany i uwolniły się od przykrych dolegliwości... za pomocą diety.

Urodzona w Hiszpanii 6-letnia dziś Lucia przez ostatnie dwa lata zmagała się z bólami brzucha, którym często towarzyszyła biegunka, a czasem także ból głowy. Rodzice chodzili z nią od lekarza do lekarza, ale żaden z nich nie potrafił znaleźć źródła problemu. Ani badanie palpacyjne, ani USG jamy brzusznej, ani badania laboratoryjne nie wykazywały żadnych nieprawidłowości. Jako że objawy ze strony układu pokarmowego u dzieci często towarzyszą alergiom pokarmowym, podejrzewano uczulenie, ale testy na obecność przeciwciał IgE także dały negatywne wyniki.

Po kolejnym poważnym ataku bólu brzucha Lucia trafiła wreszcie na szpitalny oddział gastroenterologii dziecięcej. Tam poza rutynowymi baniami zrobiono jej jedno dodatkowe – oznaczono poziom diaminooksydazy (DAO), enzymu rozkładającego histaminę w jelitach. I to był strzał w dziesiątkę – stwierdzono niedobór DAO. Oznaczało to, że histamina trafiająca do układu pokarmowego Luci wraz z pożywieniem nie była dostatecznie rozkładana, co powodowało dolegliwości ze strony układu pokarmowego, a jej nadmiar przedostawał się do krwiobiegu i był u dziewczynki powodem bólu głowy.

Fot. nastya_epp

eprasa.pl 5911199aeb

Wademekum (pseudo)alergika

1. Alergia pokarmowa to patologiczna reakcja organizmu na określone składniki diety (np. na białka występujące w mleku krowim), uwarunkowana mechanizmami immunologicznymi – powoduje większe stężenie przeciwciał we krwi.
2. Nietolerancja pokarmowa nie jest powiązana z układem immunologicznym, a mówimy o niej wtedy, gdy organizm wykazuje nadwrażliwość na określony składnik pożywienia. Jest to najczęściej spowodowane brakiem enzymów niezbędnych do prawidłowego trawienia (np. niedobór laktazy, enzymu rozkładającego laktozę, cukier obecny w mleku).
3. Jedną z przyczyn nietolerancji pokarmowych jest duża zawartość amin biogennych (głównie histaminy i tyraminy) w produktach spożywczych. U niektórych osób mogą one powodować silne objawy ze strony układu pokarmowego, reakcje skórne i bóle głowy. Nietolerancja histaminy ze względu na powodowane objawy jest nazywana pseudoalergią.
4. Obecnie coraz częściej diagnozuje się patologiczne reakcje organizmu na pokarm, w których nie uczestniczy układ immunologiczny

Objawy nietolerancji histaminy i zespołu aktywacji mastocytów: swędzenie skóry, oczu, uszu i nosa, pokrzywka, problemy z układem trawiennym (zwłaszcza zgaga, niestrawność i refluks), bóle głowy, obrzęk (głównie twarzy, ust, czasem gardła), spadek ciśnienia tętniczego (w poważniejszych przypadkach jego wzrost), przyspieszony puls, objawy przypominające atak paniki lub lęku, ból w klatce piersiowej, zatkany nos, katar, alergie sezonowe, zapalenie spojówek, zmęczenie, drażliwość, dezorientacja, bezsenność, nieregularne cykle menstruacyjne, mdłości, wymioty

Gdy tylko stwierdzono u Lucii niedobór diaminooksydazy, lekarze zaczęli podejrzewać, że dziewczynka cierpi na nietolerancję histaminy, a więc zalecono, by przeszła na dietę antyhistaminową. Organizm małej pacjentki zareagował na tę zmianę bardzo dobrze – symptomy szybko ustąpiły, co potwierdziło słuszność diagnozy. Lucia musiała zrezygnować z wielu pokarmów, w tym z wędlin, cytrusów, pomidorów i – co było dla niej najtrudniejsze – czekolady, ale dzięki zmianie sposobu odżywiania ustąpiły przykre objawy i mogła nareszcie normalnie funkcjonować.

Niełatwe rozpoznanie

Histamina to hormon tkankowy z grupy amin biogennych, magazynowany w formie nieaktywnej w komórkach tucznych, należących do układu odpornościowego. Histamina pełni wiele ważnych funkcji: jest neuroprzekaźnikiem, mediatorem odczynu alergicznego i procesów zapalnych, a ponadto pobudza wytwarzanie soku żołądkowego, przyspiesza gojenie się ran i reguluje napięcie mięśni gładkich. Tworzy się też w żywności pod wpływem bakterii – jest wtedy szkodliwa dla zdrowia. Spożywana w zbyt dużej ilości może spowodować pseudoalergię, a nawet zatrucie.
Nietolerancja histaminy jest trudna do rozpoznania, ponieważ powoduje objawy przypominające alergię, a czasem także inne choroby. Nazwa tego zaburzenia jest myląca, ponieważ sugeruje jakiś rodzaj nadwrażliwości lub reakcji systemu odpornościowego na histaminę, podczas gdy tak naprawdę wiąże się ono z nadmiarem tej substancji w organizmie.
Diagnozę stawia się z reguły na podstawie oznaczenia poziomu diaminooksydazy we krwi i obserwacji, czy symptomy pseudoalergii ustąpiły po zastosowaniu diety antyhistaminowej. Warto dodać, że lekarze, którzy pomogli Lucii, mieli w tym samym czasie pod opieką jeszcze 15 innych dzieci z nietolerancją histaminy. U dwojga z nich poziom diaminooksydazy był w normie, a mimo to zareagowały one dobrze na zaleconą dietę antyhistaminową. Oznacza to, że przyczyna zaburzenia może być inna niż niedobór tego enzymu. Niekiedy jest ono wynikiem zbyt niskiego poziomu N-metylotransferazy histaminy (HNMT), enzymu rozkładającego histaminę w układzie nerwowym (co może mieć podłoże genetyczne), a także zaburzenia metylacji DNA, np. z powodu mutacji genu MTHFR (metylacja DNA to proces odpowiedzialny za prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ma znaczenie m.in. w jego detoksykacji i regeneracji oraz przyczynia się do eliminacji histaminy z naszego ciała). Powodem pseudoalergii bywa także stosowanie nieodpowiedniej diety, zwiększającej ilość histaminy w naszym ciele.

> „Szacuje się, że 1% społeczeństwa wykazuje skłonność do nietolerancji histaminy, zaburzenia uznanego za pseudoalergię"

eprasa.pl 5911199aeb

Uwaga! Bomba histaminowa!

Szczególnie dużo histaminy występuje w produktach długo dojrzewających i fermentujących (sery pleśniowe, topione, produkty kiszone), a ponadto w drożdżach, owocach morza i żywności wysokoprzetworzonej. Na miano prawdziwej bomby histaminowej zasługuje pizza, po której spożyciu zwłaszcza dzieci odczuwają dolegliwości żołądkowe. Pizza oprócz drożdży obecnych w jej cieście może zawierać pomidory, pieczarki, szynkę i żółte sery, a więc produkty zwiększające ładunek histaminy na naszym talerzu

Co nasila objawy nietolerancji histaminy?

- **Produkty zawierające duże ilości tej substancji:**
  - napoje fermentowane (kefir, zsiadłe mleko, piwo, wino, kefir, szampan), a także kapusta kiszona, ocet, sos sojowy, jogurt, kwaśna śmietana;
  - produkty zawierające ocet (majonez, warzywa konserwowane octem);
  - wędliny (parówki, kiełbasy, boczek, salami, mielonka), sery dojrzewające;
  - chleb na zakwasie, większość cytrusów, suszone owoce, czekolada, kakao;
  - niektóre rośliny strączkowe i orzechy (w tym orzechy włoskie, nerkowce, orzeszki ziemne), ciecierzyca;
  - niektóre warzywa i owoce, np. awokado, bakłażan, pomidor, szpinak;
  - niektóre świeże i wędzone ryby (m.in. makrela, tuńczyk, sardele, sardynki).
- **Produkty powodujące wytwarzanie w organizmie histaminy,** takie jak alkohol, banany, czekolada, mleko krowie, orzechy, papaja, ananas, skorupiaki, truskawki, pomidory.
- **Blokery DAO, czyli diaminooksydazy,** do których zalicza się alkohol, napoje energetyzujące i herbatę (czarną, zieloną i yerba mate).

W diecie antyhistaminowej należy unikać produktów ze wszystkich trzech grup.

Na ratunek – bakterie

Niski poziom diaminooksydazy może być spowodowany czynnikami genetycznymi i dietetycznymi, a także złym stanem jelit, powiązanym z rozwojem nieprawidłowej mikrobioty jelitowej. Niektóre szczepy probiotyczne nasilające wytwarzanie histaminy zostały już zidentyfikowane. Należą do nich bakterie *Lactobacillus delbrueckii, Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus* (używane, podobnie jak *Lactobacillus bulgaricus,* do produkcji jogurtu) i *Lactobacillus casei.*

Aby zmniejszyć ilość histaminy w organizmie, warto sięgać po probiotyki zawierające bakterie z rodzaju *Bifidobacterium* (gatunki: *B. infantis, B. longum, B. breve, B. lactis* i *B. bifidum)* oraz z rodzaju *Lactobacillus* (gatunki: *L. gasseri, L. salivarius, L. plantarum* i *L. Rhamnosus*).

> “Statystyki wykazują, że nietolerancja histaminy dotyczy 2% dzieci w Polsce”

Przypadek Jennifer

– zespół aktywacji mastocytów

45-letnia Jennifer od pięciu lat uskarżała się na przewlekłe zmęczenie i refluks, a ponadto doświadczała stanów lękowo-depresyjnych, miała migrenowe bóle głowy i ataki tachykardii. Występowały też u niej objawy typowe dla alergii, takie jak katar, zatkany nosy i łzawienie. Ostatnio doszły do tego nawracające pokrzywki i wysypki. Odwiedziła wielu lekarzy, ale żaden nie potrafił jej pomóc – badania laboratoryjne wykazywały, że z jej zdrowiem wszystko jest w porządku. Specjaliści uznali więc, że problem tkwi w umyśle pacjentki i zalecili jej, by stosowała leki antydepresyjne.

Jennifer nie poddała się i nadal szukała pomocy. Przyjaciółka zachęciła ją do rozmowy z lekarzem, który niedawno wyleczył jej mamę.

W nadziei na poprawę stanu zdrowia umówiła się więc na wizytę. Specjalista uważnie przejrzał przedstawione przez nią wyniki badań oraz wysłuchał jej opowieści o dokuczliwych objawach. Od razu zwrócił uwagę na podobieństwo choroby do alergii, na którą Jennifer, jak wynikało z medycznej dokumentacji, jednak nie cierpiała. W tej sytuacji uznał, że może to być pseudoalergia związana z nietolerancją histaminy. Zalecił więc usunięcie z jadłospisu produktów spożywczych będących źródłem tego hormonu, a także stosowanie suplementów diety zmniejszających jego stężenie we krwi. Przyniosło to tylko niewielką poprawę, czyli diagnoza nie była trafna.

Lekarz zaczął podejrzewać, że Jennifer cierpi na zespół aktywacji mastocytów (komórek

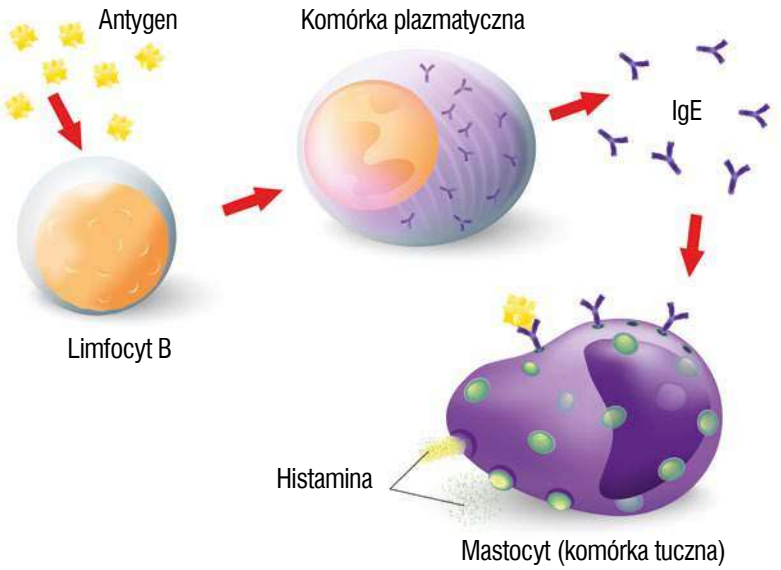
Fot. Skeeze

eprasa.pl 5911199aeb

Niebezpieczni gracze

Mastocycty i histamina odpowiadają za objawy wstrząsu anafilaktycznego, który jest gwałtowną i zagrażającą życiu reakcją organizmu na określony czynnik, zwykle pokarm, lek lub użądlenie pszczoły czy osy. Najczęstszym mechanizmem powstawania wstrząsu anafilaktycznego jest uczulenie na jakiś alergen (np. orzeszki ziemne), powodujące reakcję IgE-zależną – przeciwciała IgE są białkami wytwarzanymi w organizmie przez komórki układu odpornościowego (tzw. komórki plazmatyczne, rodzaj limfocytów B) pod wpływem kontaktu z alergenami, stanowiącymi specyficzną grupę antygenów, czyli różnych cząsteczek chemicznych uznanych przez układ odpornościowy za obce. IgE pobudzają mastocyty (komórki tuczne), które wydzielają wtedy m.in. histaminę, co powoduje objawy wstrząsu anafilaktycznego, np. pokrzywkę, świąd, zaczerwienienie skóry i obrzęk. Często dochodzi też do znacznego obniżenie ciśnienia krwi. U osób cierpiących na pseudoalergię po spożyciu określonych produktów, np. ananasa, orzechów włoskich, czekolady czy truskawek, występują takie objawy jak wysypka skórna, duszność, biegunka, ból głowy, kaszel i arytmia czy zgaga. Dlatego wiele osób mylnie łączy je z alergią na spożyty produkt, a nie na histaminę. W skrajnych przypadkach pseudoalergii może również wystąpić wstrząs anafilaktyczny

Przebieg reakcji anafilaktycznej



tucznych, w których jest gromadzona histamina). Czynnikami go wywołującymi mogą być niektóre choroby (*patrz ramka str. 48*) i stres, a także nagłe zmiany temperatury, intensywne treningi, niektóre pokarmy i leki (opioidy, niesteroidowe leki przeciwzapalne i antybiotyki), substancje zapachowe obecne np. w kosmetykach i perfumach, pleśnie, biotoksyny (ukąszenia owadów) i inne substancje drażniące, a nawet światło słoneczne. Lekarz zlecił Jennifer wykonanie dodatkowych badań: na obecność metali ciężkich, a także pozwalających stwierdzić nadwrażliwości pokarmowe, niedobory składników odżywczych i boreliozę. Okazało się, że kobieta cierpi na chroniczną postać tej przenoszonej przez kleszcze choroby. Dalsza terapia miała polegać na leczeniu boreliozy, ponieważ to właśnie ona powodowała u Jennifer nadmierną aktywność komórek tucznych.

Nowa choroba

Zespół aktywacji mastocytów zidentyfikowano jako jednostkę chorobową dopiero w 2007 roku.

Fot. Pexels

Zespół chińskiej restauracji

Niektóre związki chemiczne dodawane do żywności jako polepszacze smaku, konserwanty i barwniki powodują objawy przypominające alergię, jednak w mechanizmie ich oddziaływania na organizm nie wykryto ani reakcji antygenu z przeciwciałem, ani uwarunkowanego genetycznie niedoboru enzymów trawiennych. Dlatego mówi się wtedy o wystąpieniu pseudoalergii.
Z typowym przykładem reakcji pseudoalergicznej mamy do czynienia w przypadku tzw. syndromu chińskiej restauracji, za który odpowiada glutaminian sodu (E621), używany jako przyprawa m.in. do zup, wzmacniająca smak i zapach. Związek ten u wielu osób powoduje nudności, ślinotok, pocenie się i świąd skóry, nawracające obrzęki śluzówki gardła, a nawet napady duszności, kołatanie serca i chwilowy paraliż

eprasa.pl 5911199aeb

Schorzenia, które mogą wywoływać zespół aktywacji mastocytów, związany z nadmiernym wydzielaniem histaminy: alergia (także pokarmowa), astma, migrena, celiakia, choroba refluksowa przełyku, choroby autoimmunologiczne, endometrioza, eozynofilowe zapalenie przełyku, fibromialgia, śródmiąższowe zapalenie pęcherza, zaburzenia nastroju, zespół jelita drażliwego, zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej i zespół przewlekłego zmęczenia. Przyczyną choroby bywa również nadwrażliwość na czynniki chemiczne.
Niektóre leki antyhistaminowe, takie jak cymetydyna (hamuje wytwarzanie kwasu solnego) i dihydralazyna (obniża ciśnienie tętnicze) zmniejszają aktywność diaminooksydazy, enzymu rozkładającego histaminę. Aktywność tę zwiększa zaś difenhydramina (lek przeciwhistaminowy pierwszej generacji)

Naukowcy podkreślają, że wciąż jeszcze nie wszystko o nim wiemy, ale pewne jest to, że wiąże się również z pseudoalergiczną reakcją organizmu na spożywany pokarm.
Mastocyty są ważną grupą krwinek białych, uczestniczą w obronie organizmu przed wszelkimi patogenami, toksynami, pasożytami i alergenami, które do niego wtargnęły. Po zidentyfikowaniu wroga uwalniają ze swojej cytoplazmy histaminę i inne niezbędne do walki z zagrożeniem substancje, takie jak interleukiny, prostaglandyny, cytokiny i chemokiny. Możemy wtedy doświadczać objawów towarzyszących alergii czy przeziębieniu, choć żadne z tych schorzeń nam nie dokucza. Najwięcej mastocytów znajduje się w skórze i jelitach, czyli tam, gdzie narażenie na kontakt z patogenami jest największe.
W zespole aktywacji mastocytów mamy do czynienia z nadmiernym wytwarzaniem tych komórek lub ze zbyt intensywnym ich działaniem, co w obu przypadkach powoduje za duże uwalnianie histaminy w stosunku do potrzeb organizmu.

Jak przebiega diagnozowanie?

Zespół aktywacji mastocytów rozpoznaje się wtedy, gdy zostają spełnione następujące trzy warunki:

- epizodycznie występują objawy charakterystyczne dla tej choroby;
- objawy ulegają złagodnieniu podczas leczenia ukierunkowanego na hamowanie aktywności mastocytów;
- wyniki badań laboratoryjnych wykazują w czasie zaostrzenia objawów podwyższony poziom tryptazy, histaminy lub innych markerów aktywacji komórek tucznych (w porównaniu z okresami bezobjawowymi).

Na czym polega leczenie?

Terapia pacjentów z zespołem aktywacji mastocytów ma charakter indywidualny. Najważniejsze jest usunięcie czynnika wyzwalającego chorobę. Znaczenie ma również obniżenie poziomu stresu, zapewnienie sobie odpowiedniej ilości snu oraz niekorzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło (zaburza ono rytm dobowy, co utrudnia prawidłowe funkcjonowanie mastocytów). Niektóre osoby sięgają po blokery receptorów histaminy (leki antyhistaminowe lub zobojętniające kwas żołądkowy), ale warto wiedzieć, że istnieją również naturalne sposoby radzenia sobie z nadmiarem tej substancji. Należy do nich dbanie o stan jelit, na przykład za pomocą takich samych probiotyków jak w przypadku nietolerancji histaminy. Pomocna jest ponadto przedstawiona już dieta antyhistaminowa.

Suplementy i zioła

Naturalną metodą obniżania poziomu histaminy w organizmie, pomocną zarówno w zespole aktywacji mastocytów, jak i w nietolerancji histaminy, jest suplementacja witaminami C, E i B6 – nasilają one aktywność diaminooksydazy, enzymu rozkładającego histaminę. Dostępne są również suplementy z DAO i i preparaty regulujące funkcję mastocytów. Selen zmniejsza z kolei aktywność komórek tucznych. Warto też pamiętać o kwercetynie, która hamuje zarówno aktywację mastocytów, jak i uwalnianie histaminy. Jej naturalnym źródłem są jabłka, wiśnie, jagody i warzywa krzyżowe. Jest ona także dostępna jako suplement diety. Bardzo dobrze działają preparaty z pokrzywy i zioła, takie jak bazylia azjatycka, mięta pieprzowa, imbir, tymianek i czarnuszka siewna, a także kurkuma, lepiężnik i występująca w ananasach bromelina (bromelaina). ■

BIBLIOGRAFIA

1. Rosell-Camps A. et al., Rev Esp Enferm Dig. 105(4), 2013, 201–207
2. Kremer J., Paleo Magazine, 2019 Apr/May, 2019, 54–56
3. Maintz L., Novak N., Am J Clin Nutr. 85(5), 2007–1196
4. https://chriskresser.com/could-your-histamine-intolerance-really-be--mast-cell-activation-disorder/
5. Wantke E. et al., Inflamm Res. 47, 1998, 396-400

Fot. nastya-gepp

Fot. PublicDomainePictures

eprasa.pl 5911199aeb

RAPORT

Co poza podobnymi w 98% genami łączy nas z małpami? Albo ze świnkami morskimi? Odpowiedź wydaje się zaskakująca: niezdolność do syntezowania witaminy C, niedotycząca innych ssaków. Takich substancji, niezbędnych dla naszego zdrowia, których nie potrafimy wytwarzać, jest o wiele więcej. Gdzie ich więc szukać?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Aminokwasy i spółka

W 2013 r. naukowcy z Simon Fraser University (Kanada) opisali mechanizm ewolucyjny, który sprawił, że zatraciliśmy zdolność wytwarzania niektórych niezbędnych do życia substancji. Okazuje się, że w naszym DNA nadal znajdują się geny kodujące wytwarzanie tych związków, ale zostały one uśpione, ponieważ... nie były już potrzebne. Jak do tego doszło?

Organizmy jednokomórkowe, czyli nasi najodleglejsi przodkowie żyjący u zarania dziejów w oceanach, musiały być samowystarczalne, więc wytwarzały wszystkie substancje niezbędne do przeżycia. To właśnie dzięki temu przetrwały burzliwą epokę kształtowania się naszej planety. Przez kolejne miliony lat organizmy te ewoluowały, aż w końcu część z nich mogła opuścić ocean. Pierwsze zwierzęta lądowe, aby przeżyć, weszły w symbiozę z bakteriami, które zasiedliły ich przewód pokarmowy i z czasem wytworzyły mikrobiom charakterystyczny dla każdego gatunku. Bakterie te zaczęły obdarzać naszych praprzodków produktami swoich przemian metabolicznych. Ląd i porastające go rośliny również okazały się doskonałym źródłem bogatego w składniki odżywcze pożywienia. U naszych antenatów zadziałał więc mechanizm naturalnej selekcji: po co marnować cenną energię na wytwarzanie substancji odżywczych, które występują w środowisku lub mogą być dostarczane przez symbiotyczne mikroorganizmy? Niestety, tracąc zdolność do wytwarzania niezbędnych związków, uzależniliśmy się od pożywienia, a w konsekwencji pojawiły się choroby będące wynikiem niedoborów żywieniowych. Czego zatem nie może zabraknąć w naszym menu?[1]

Wszechmocne witaminy

Witaminami nazywamy substancje chemiczne niezbędne do prawidłowej pracy organizmu. Niektóre z nich powstają wskutek oddziaływania bakterii jelitowych, jednak nie zawsze w wystarczającej ilości. Mikrobiota zamieszkująca nasz przewód pokarmowy wytwarza na przykład witaminy z grupy B, ale nie pokrywa to naszego dziennego zapotrzebowania. Za niedobory tych witamin odpowiada również dieta bogata w cukier, powszechnie obecny w produktach wysokoprzetworzonych. Jeśli je spożywamy, cały trud

Fot. Gellinger

eprasa.pl 5911199aeb

naszych małych sprzymierzeńców idzie na marne, ponieważ nadmiar węglowodanów zmniejsza wchłanianie witamin z grupy B w przewodzie pokarmowym. Dotyczy to również wytwarzanej przez mikrobiotę witaminy K. Jej wchłanianie jest ponadto zaburzone u osób przyjmujących leki przeciwbólowe, palących papierosy i spożywających duże ilości pokarmów zawierających chemiczne konserwanty. Jesteśmy za to praktycznie samowystarczalni, jeśli chodzi o wytwarzanie witaminy D3. Pod wpływem promieni słonecznych prowitamina D (pochodna cholesterolu) obecna w komórkach naskórka zamienia się w prewitaminę D, a następnie w jej aktywną formę, czyli cholekalcyferol. Jedynie mieszkańcy stref klimatycznych, w których dzień jest krótki, a także osoby unikające ekspozycji na słońce, mogą cierpieć na niedobory witaminy D. Z reguły naszemu organizmowi udaje się jednak samodzielnie pokryć 80–100% dziennego zapotrzebowania na ten związek. Wśród witamin przeważają jednak te, których sami nie wytwarzamy, a więc musimy je przyjmować wraz z pokarmem[2]. Należą do nich witamina C, witaminy z grupy B, witamina F i witamina E.

Witamina C (kwas askorbinowy) – pogromca nowotworów

Nasz organizm nie potrafi ani jej wytworzyć, ani efektywnie magazynować, a to oznacza, że produkty zawierające witaminę C powinny być stale obecne w naszej diecie. Możemy za to w prosty sposób, dzięki odpowiedniemu układaniu jadłospisu, zwiększyć jej przyswajanie. Wystarczy, że połączymy spożywanie pokarmów zawierających witaminę C z tymi, które są źródłem rutyny, np. z kaszą gryczaną, słodkimi ziemniakami, aronią czy czarnym bzem, lub wypijemy po posiłku napar z mięty bądź dziurawca.

Witamina C jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy, czyli unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe, uszkadzające DNA komórek i odpowiedzialne za ich przedwczesne starzenie się oraz powstawanie nowotworów. Jest również niezbędna do syntezy kolagenu, białka wchodzącego w skład tkanki łącznej, z której zbudowane są m.in. ścięgna i chrząstki stawowe, ściany naczyń krwionośnych i skóra, a także do wytwarzania hormonów sterydowych, w tym płciowych, oraz hormonów regulujących ciśnienie krwi i odpowiadających za stres. Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza w jelitach, zapobiegając tym samym anemii. Obniża poziom złego cholesterolu LDL, jednocześnie zwiększając poziom cholesterolu dobrego, czyli HDL. Dzięki witaminie C możliwe jest zachowanie właściwego ciśnienia krwi, ponieważ pobudza ona komórki śródbłonka naczyniowego do wytwarzania tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i uszczelnia połączenia pomiędzy komórkami śródbłonka, co zapobiega wydostawaniu się płynów ze światła naczyń, a tym samym powstawaniu obrzęków. Ponieważ kwas askorbinowy rozpuszcza się w wodzie i w razie przedawkowania jest sprawnie usuwany przez nerki, nie określono jego dawki maksymalnej. Zakłada się, że objawy przedawkowania, do których należą głównie takie zaburzenia żołądkowo-jelitowe jak nudności, wymioty i bóle brzucha, mogą być następstwem przyjmowania witaminy C w ilości większej niż 1,5–2 g dziennie.

Źródła witaminy C w diecie: acerola, owoce róży, czarna i czerwona porzeczka, natka pietruszki, papryka, kapusta, jarmuż, truskawki, owoce cytrusowe, wątroba wieprzowa i wołowa, ryby.

UWAGA! Wysoka temperatura niszczy witaminę C, dlatego zaleca się, aby produkty, które ją zawierają, jeść na surowo. Naturalna witamina C wchłania się aż w 85%[2].

Drożdżowy napój z miodem

Aby dostarczyć organizmowi dzienną dawkę witamin z grupy B, wystarczy wypić napój przygotowany z 25 g drożdży (jedna czwarta kostki) zalanych szklanką gorącej, ale nie wrzącej wody. **Zamiast wody można użyć mleka lub dodać do roztworu odrobinę miodu**. Kurację stosuje się przez 3 miesiące, po czym należy zrobić przynajmniej miesięczną przerwę. Oprócz witamin drożdżowy napój dostarcza do organizmu błonnik i minerały, takie jak cynk, fosfor, jod, chrom, selen, żelazo i potas. Codzienne picie drożdży nie zwiększa ryzyka grzybicy układu pokarmowego, jednak osoby cierpiące na przewlekłe choroby jelit powinny przed rozpoczęciem kuracji skonsultować się z lekarzem

Fot. Capri23auto

eprasa.pl 5911199aeb

Witaminy z grupy B – ważne nie tylko dla drapieżników

Jak istotne dla zdrowia ssaków są witaminy z grupy B, możemy się przekonać dzięki obserwacji zwierząt mięsożernych. Wbrew powszechnej opinii drapieżniki polujące na przeżuwacze (antylopy, woły) nie zaczynają uczty od mięsa. Zanim stado zyska dostęp do zdobyczy, para przywódców, samiec i samica alfa, jedzą to, co najcenniejsze – przedżołądki wraz z ich zawartością. Kierowane instynktem zwierzęta zaspokajają w ten sposób zapotrzebowanie właśnie na witaminy z grupy B, ponieważ to w przedżołądkach przeżuwaczy bytują bakterie je wytwarzające, a sama treść pokarmowa to istna skarbnica witamin.
Do przyswojenia witamin z grupy B niezbędne jest kwaśne środowisko, dlatego przed posiłkiem warto pobudzić żołądek do wydzielania soków trawiennych, np. za pomocą małej przystawki. Ważne jest również to, że nasz organizm nie dysponuje skutecznymi mechanizmami, które pozwoliłyby magazynować te związki (nie licząc witaminy B12), więc musimy przyjmować je wraz z pożywieniem.
Witaminy z grupy B kontrolują bowiem prawidłowy przebieg przemian metabolicznych. Są wykorzystywane do wytwarzania energii w mitochondriach oraz hormonów i krwinek w szpiku kostnym. Regulują wchłanianie witamin i mikroelementów, wchodzą również w skład wielu enzymów. Zwalczają bezpośrednio wolne rodniki tlenowe i są konieczne do syntezy naturalnych antyoksydantów. Korzystnie wpływają na pracę mózgu i układu nerwowego.
Źródła witamin z grupy B w diecie: mięso, podroby, ryby, jaja, grzyby, drożdże, mleko i jego przetwory, morskie algi oraz warzywa, takie jak marchew, kalafior, soja, kapusta, sałata, dynia, pomidory, ziemniaki, groch i fasola, a także owoce, w szczególności jabłka, truskawki, brzoskwinie i banany[2].

Witamina E – poprawia płodność i zatrzymuje młodość

Pod tą nazwą kryją się związki nazywane tokoferolami. Witamina E reguluje pracę układu hormonalnego i funkcje rozrodcze organizmu, a także pobudza owulację, dlatego zyskała miano witaminy płodności. Jest także niezwykle silnym przeciwutleniaczem opóźniającym proces starzenia, więc nieprzypadkowo zyskała przydomek witaminy młodości. Wykorzystuje się ją do produkcji kosmetyków, ponieważ korzystnie wpływa na stan skóry, którą nawilża i natłuszcza, a także wspomaga jej regenerację. Tokoferole biorą ponadto udział w regulacji krzepnięcia krwi i podnoszą odporność organizmu.
Witamina E jest rozpuszczalna w tłuszczach, a to umożliwia jej magazynowanie w tkance tłuszczowej i nadnerczach. Jest to związek bardzo wrażliwy na światło, pod którego wpływem ulega dezaktywacji, dlatego zaleca się, by naturalne oleje przechowywać w ciemnym miejscu, np. w szafce kuchennej. Aby zwiększyć wchłanianie witaminy E, pokarmy, które ją zawierają, warto spożywać o stałych porach dnia. Jeśli przyjmujemy ją w postaci suplementu, unikajmy równoczesnego zażywania preparatów zawierających żelazo, które zmniejsza jej absorpcję.
Źródła witaminy E w diecie: oleje roślinne, a w szczególności słonecznikowy, z zarodków pszenicznych i oliwa, a także zboża, orzechy, sałata, migdały, pomidory, papryka i botwina[2].

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe
(NNKT, EFA, witamina F)

Pod tymi nazwami kryją się kwasy omega-3 i omega-6, których nasz organizm nie wytwarza, dlatego muszą być obecne w diecie. Kwasy omega-3 występują w wielu produktach, ale w porównaniu z kwasami omega-6 niestety w małej ilości. Warto więc wiedzieć, że przyswajanie NNKT zwiększa witamina E.

Kwasy omega-3 wspomagają układ nerwowy i serce

Kwas alfa-linolenowy (ALA) jest silnym antyoksydantem, zapobiega powstawaniu blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych, chorobom neurologicznym i stanom zapalnym. Zwiększa również wrażliwość komórek na insulinę i reguluje poziom glukozy we krwi. Korzystnie działa także na nasz układ nerwowy, poprawia koncentrację i zwiększa odporność psychiczną na sytuacje stresowe. Poprawia ponadto wydolność fizyczną organizmu. **Kwas eikozapentaenowy (EPA)** jest niezbędny do prawidłowej pracy serca, działa przeciwzapalnie i obniża poziom trójglicerydów we krwi. Komórkami szczególnie wrażliwymi na jego niedobór są neurony, które potrzebują EPA do utrzymania prawidłowego przewodnictwa impulsów nerwowych. EPA wpływa również na rozwój oczu i wzroku u płodów i niemowląt.
Kwas dokozaheksaenowy (DHA) wspomaga pracę układu nerwowego, zwiększając ukrwienie mózgu i pobudzając wytwarzanie neuroprzekaźników, które odpowiadają za dobre samopoczucie psychiczne i zdolności poznawcze. Jest również niezbędny do prawidłowej pracy serca, zapobiega miażdżycy i reguluje ciśnienie krwi. DHA bierze udział w reakcjach odpornościowych. Powinien także znaleźć się w diecie kobiet ciężarnych i karmiących mam, ponieważ korzystnie wpływa na rozwój płodów i niemowląt. Na niedobory DHA narażeni są w szczególności weganie, z których nawet 59% cierpi na choroby spowodowane brakiem tego niezbędnego nienasyconego kwasu tłuszczowego. Co prawda w soi, którą weganie spożywają ze względu na obecne w niej białko, występują kwasy omega-3, ale w bardzo małej ilości.
Źródła kwasów omega-3 w diecie: olej rzepakowy i lniany, oliwa, krewetki, algi, tran i ryby – najwięcej zawiera ich mięso pstrąga, łososia i karpia.

eprasa.pl 5911199aeb

Kwasy omega-6 odżywiają i chronią

Kwas gamma-linolenowy (GLA) jest niezbędnym budulcem wszystkich błon komórkowych, a więc bierze udział w przenikaniu substancji odżywczych do wnętrza komórek. Pomaga ponadto utrzymać w dobrym stanie skórę, poprawia jej ukrwienie, zapobiega nadmiernemu rogowaceniu i przesuszeniu. Łagodzi również stany zapalne i opóźnia proces starzenia. **Kwas arachidonowy (AA)** podobnie jak GLA wchodzi w skład błon komórkowych. Uczestniczy też w wytwarzaniu prostaglandyn (grupa hormonów) i leukotrienów (rodzaj lipidów) biorących udział w reakcjach odpornościowych zachodzących w organizmie.

Źródła kwasów omega-6 w diecie: oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i z pestek winogron.

W odniesieniu do NNKT ważniejsze od przestrzegania dziennej dawki jest zachowanie odpowiedniej proporcji pomiędzy poszczególnymi kwasami. Polskie normy podają, że stosunek kwasów omega-3 do kwasów omega-6 powinien wynosić 1:5. Z reguły w naszej diecie proporcja ta wynosi 1:15, co nie jest korzystne dla zdrowia. Zbyt duża ilość kwasów omega-6 działa bowiem prozapalnie i prowadzi do pogorszenia samopoczucia psychicznego.

W praktyce odpowiednie proporcje możemy osiągnąć wtedy, gdy jemy np. dwa razy w tygodniu po 150 g ryb, co pokrywa zapotrzebowanie organizmu na kwasy omega-3, i jedną łyżkę oleju słonecznikowego dziennie, co zaspokaja nasze potrzeby odnośnie kwasów omega-6.

Aminokwasy – strażnicy życia

Spośród ponad 300 aminokwasów występujących w przyrodzie organizm do budowy białek wykorzystuje jedynie dwadzieścia. W naszym ciele powstaje jedenaście z nich (aminokwasy endogenne). Pozostałe musimy czerpać z pokarmu (aminokwasy egzogenne).

Źródła aminokwasów w diecie: soja, soczewica, groch, fasola, ryby, mięso, sery białe i żółte, mleko i jego przetwory, nasiona lnu i sezamu, siemię lniane, orzechy, pestki dyni i słonecznika, żelatyna, pełnoziarniste pieczywo.

Jaki wpływ na nasz organizm mają aminokwasy egzogenne? Czy stosowanie odpowiedniej diety ma sens?[3]

Tryptofan zapobiega depresji

To właśnie z niego powstaje serotonina, neuroprzekaźnik poprawiający nastrój i pobudzający nas rano do działania, oraz melatonina, która wpływa na organizm wyciszająco, przygotowuje go do snu i spowalnia metabolizm. Obie substancje regulują więc nasz rytm dobowy. Niedobory serotoniny, będące następstwem braku tryptofanu w diecie, uważane są za przyczynę depresji, pogorszenia nastroju, przemęczenia i zaburzeń seksualnych. Ponadto tryptofan jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania oczu, ponieważ bierze udział w syntezie rodopsyny, która umożliwia widzenie, oraz uczestniczy w syntezie kwasu kinureninowego, występującego m.in. w gałce ocznej i chroniącego nerw wzrokowy przed uszkodzeniem wskutek oddziaływania promieniowania UV. Suplementy diety, zawierające najczęściej 500 mg tryptofanu w jednej kapsułce, stosuje się głównie w sytuacjach stresowych, w przypadku pogorszenia nastroju i w celu uregulowania rytmu dobowego. Przedawkowanie tryptofanu jest możliwe tylko wskutek przyjęcia zbyt dużej dawki suplementów, czego następstwem są nudności, wymioty, bóle brzucha i głowy oraz zaburzenia widzenia.

Lizyna zwiększa odporność

Stymuluje ona wytwarzanie przeciwciał, co pomaga w szybszym zwalczaniu infekcji wirusowych. Jest również niezbędna do syntezy niektórych hormonów. Jednak o odpowiednią ilość lizyny w diecie powinny zadbać przede wszystkim osoby z niedoczynnością tarczycy i chorobami nerek, a także zmagające się z depresją. Związek ten uczestniczy również w budowaniu białek mięśni, szczególnie w okresie dorastania. Wraz z witaminą C bierze udział w syntezie kolagenu.

Fenyloalanina poprawia samopoczucie

Aminokwas ten jest szczególnie ważny dla naszego układu nerwowego, ponieważ przyczynia się do syntezy neuroprzekaźników. Wspomaga koncentrację, poprawia samopoczucie psychiczne i zapobiega depresji. Zwiększa również popęd seksualny i reguluje wytwarzanie hormonów w naszym organizmie.

Metionina zapobiega procesowi starzenia

Jednym z najważniejszych przeciwutleniaczy, czyli związków chemicznych zapobiegających przedwczesnemu starzeniu się organizmu wskutek oddziaływania wolnych rodników tlenowych, jest glutation. A jego synteza nie byłaby możliwa bez udziału metioniny, która ponadto pełni funkcję koenzymu w wielu reakcjach metabolicznych, odpowiada za prawidłowy rozwój organizmu i reguluje pracę układu odpornościowego. Zapobiega także kamicy moczowej i żółciowej oraz zapaleniom stawów u osób w podeszłym wieku. Aby metionina mogła spełnić swoje zadanie, w organizmie musi być odpowiednia ilość witaminy C i witaminy B6.

Leucyna i izoleucyna dbają o nasze mięśnie

Aminokwasy te są chętnie przyjmowane w postaci suplementów przez sportowców. Leucyna zwiększa bowiem wytwarzanie energii w komórkach mięśniowych, chroni je przed uszkodzeniem i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym, a izoleucyna bierze udział w syntezowaniu białek w tkance mięśniowej, reguluje poziom glukozy we krwi i przyspiesza gojenie się ran po urazach. Z leucyny nasz organizm wytwarza **hydroksymetylomaślan (HMB)**,

eprasa.pl 5911199aeb

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: 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.

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.

Papierki lakmusowe

Zbadaj swój stan równowagi kwasowo-zasadowej i sprawność pracy wątroby oraz nerek poprzez proste i dyskretne pomiary pH moczu. Zestawy na 33 lub 120 pomiarów, instrukcja, próbki produktów.

DHA-EPA

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

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.

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.

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.

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.

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.

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 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.

B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B_{12}.**

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **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 lekarzy medycyny, produkowane z najwyższej jakości składników i standaryzowane.
Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na
Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 5911199aeb

Złote jajo

Jajo kurze zawiera wszystkie aminokwasy egzogenne (niewytwarzane bezpośrednio w naszym organizmie), które są niezbędne dla naszego zdrowia. Wystarczy spożywać dwa jaja dziennie, by zapotrzebowanie na nie zaspokoić w 100%. W jajach znajdują się również witaminy (A, D, E, K, B1, B2, B3, B6, B12 i kwas foliowy), mikroelementy (wapń, żelazo, magnes, potas, fosfor, sód, cynk) i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Jedno kurze jajko dostarcza ok. 60 kcal

kwas tłuszczowy biorący udział w powstawaniu białek mięśniowych. Zapobiega on uszkodzeniom mięśni, redukuje tkankę tłuszczową i poprawia odporność organizmu. Suplementy diety zawierające HMB są niezwykle popularne wśród sportowców pragnących w krótkim czasie zwiększyć wytrzymałość fizyczną i masę mięśniową. Ale związek ten zaleca się również osobom starszym, u których z wiekiem dochodzi do zaniku mięśni, co czasami staje się przyczyną niepełnosprawności lub nawet przykuwa seniorów do łóżka. HMB podaje się także chorym na nowotwory, by przeciwdziałać wyniszczeniu i osłabieniu organizmu.

Walina dodaje sił

Podczas wysiłku w komórkach wzrasta zapotrzebowanie na glukozę. Bezcenna okazuje się wtedy walina, którą nasz organizm potrafi zamienić w ten cukier. Dzięki temu zasoby energii zgromadzone w mięśniach w postaci glikogenu pozostają nienaruszone, a tym samym nasze żelazne rezerwy na czas niedoborów nie są uszczuplane. Dlatego ludzie pracujący fizycznie, a także sportowcy, powinni szczególnie dbać o odpowiednią ilość waliny w diecie lub przyjmować ją jako suplement diety.

Treonina dba o naszą urodę

Aminokwas ten bierze również udział w syntezie kolagenu i elastyny, włókien zapewniających sprężystość tkance łącznej. Dzięki temu nie tylko przyczynia się do zachowania homeostazy organizmu, ale również sprzyja urodzie, ponieważ odpowiednia ilość kolagenu w skórze nadaje jej młodzieńczy wygląd i zapobiega powstawaniu zmarszczek. Ponadto treonina wzmacnia szkliwo zębów, co pomaga zachować zdrowy i piękny uśmiech. Dodana do kosmetyków działa nawilżająco na skórę. Co ważne, aminokwas ten odpowiada również za prawidłowy metabolizm wątroby i zapobiega stłuszczeniu tego organu.

Histydyna ułatwia odchudzanie

Zdarza się, że mimo stosowania odpowiedniej diety, masa ciała nie ulega zmniejszeniu. Jedną z przyczyn zastoju w odchudzaniu może być niedobór histydyny. To właśnie pod jej wpływem w żołądku uwalniana jest gastryna, enzym rozkładający pokarm i umożliwiający prawidłowe wchłanianie substancji odżywczych. Ponadto aminokwas ten zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, co poprawia metabolizm węglowodanów i pomaga pozbyć się nadliczbowych kilogramów. Histydyna bierze również udział w wytwarzaniu hemoglobiny i działa ochronnie na układ krwionośny. Dzięki niej możemy też szybciej zwalczyć zmęczenie i odzyskać energię, a także uregulować pracę układu pokarmowego.

Arginina wspomaga serce

Aminokwas ten zmniejsza lepkość płytek krwi, co zapobiega powstawaniu skrzepów i zatorów w naczyniach krwionośnych oraz rozwojowi miażdżycy, a równocześnie zwiększa wytwarzanie tlenku azotu, który rozszerza naczynia, reguluje ciśnienie krwi i chroni przed zawałem serca. Ponadto arginina zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, zwiększa wrażliwość komórek na insulinę i odporność organizmu[4].

Zbilansowana dieta z reguły wystarcza, aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na aminokwasy egzogenne. Jeśli jednak podejrzewamy u siebie niedobory któregoś z nich i chcemy zastosować suplementację, warto skonsultować się w tej sprawie z dietetykiem, który zasugeruje wprowadzenie odpowiednich zmian w diecie i wskaże przydatne preparaty. Pomoc specjalisty jest ważna, ponieważ aminokwasy egzogenne można przedawkować, co skutkuje problemami ze zdrowiem zarówno fizycznym, jak i psychicznym.

Coraz mniej

Wytwarzanie niektórych substancji niezbędnych dla zdrowia zmniejsza się w organizmie wraz z wiekiem. Dlatego seniorzy zaczynają cierpieć na poważne niedobory, które trudno uzupełnić za pomocą diety. Często jedynym wyjściem jest wtedy przyjmowanie odpowiednich suplementów, dostarczających najważniejszych składników, do których w tym przypadku zalicza się glutation, koenzym Q10 i laktazę.

Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl 5911199aeb

Glutation na straży komórek

Glutation jest niezwykle silnym przeciwutleniaczem, obecnym w każdej komórce naszego ciała. Jego zadaniem jest rozbrajanie wolnych rodników tlenowych, a także regenerowanie witamin E i C po tym, jak same unieszkodliwiły aktywne formy tlenu, oraz naprawianie uszkodzeń w DNA komórek, co zapobiega groźnym dla zdrowia i życia mutacjom w ich kodzie genetycznym. Związek ten neutralizuje również oddziaływanie pestycydów, które najczęściej dostają się do organizmu wraz z pokarmem lub wodą. Aby w sposób naturalny uzupełnić niedobory glutationu, nie wystarczy włączenie do diety odpowiednich produktów. Równie istotny jest sposób przyrządzania potraw, ponieważ glutation ulega zniszczeniu w wysokich temperaturach. Najwięcej glutationu zawierają surowe warzywa i owoce. Jeśli chcemy z nich przyrządzić ciepłe potrawy, obróbka termiczna powinna być krótka, a temperatura gotowania możliwie niska. Jeśli chodzi o mięso, lepiej je gotować niż smażyć czy piec.

Glutation wchłania się prawidłowo tylko wtedy, gdy w organizmie występują w odpowiedniej ilości witaminy C, E i B9, a także selen, mangan i cynk. Suplementy zawierające glutation są zalecane zwłaszcza pacjentom cierpiącym na schorzenia układu krążenia, cukrzycę i choroby neurodegeneracyjne, a także osobom, które przyjmowały przez długi czas preparaty zawierające paracetamol, przyczyniający się do wyczerpania zapasów glutationu w organizmie. Dochodzi wtedy do groźnego dla życia uszkodzenia wątroby przez toksyczne metabolity paracetamolu.

Źródła glutationu w diecie: szpinak, awokado, orzechy, czosnek, szparagi, cebula, kurkuma, brokuły, truskawki, mleko, jaja, kapusta i mięso[5].

Koenzym Q10 doda energii

Zdolność do syntezowania koenzymu Q 10 (ubichinonu) zaczyna się zmniejszać już po przekroczeniu 35. roku życia. Na niedobory narażone są również osoby intensywnie trenujące i pracujące fizycznie oraz chorzy w okresie rekonwalescencji. A jest to substancja niezbędna w łańcuchu oddechowym, czyli w procesach energetycznych zachodzących w mitochondriach. Dzięki koenzymowi Q10 komórki mogą bowiem wykorzystać glukozę lub kwasy tłuszczowe do wytwarzania energii. A w przypadku jego niedoborów są bardziej wrażliwe na szkodliwe działanie wolnych rodników tlenowych – koenzym Q10 bierze udział w regeneracji witaminy E, silnego antyoksydantu. Jest on szczególnie ważny dla chorych ze stwierdzonym nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą i miażdżycą oraz dla osób cierpiących na chorobę Parkinsona. Podobnie jak w przypadku glutationu, produkty zawierające naturalny koenzym Q10 należy gotować jak najkrócej i w jak najniższej temperaturze, a najlepiej spożywać je na surowo. Aby się prawidłowo wchłaniał

REKLAMA

eprasa.pl 5911199aeb

Glutation słusznie uchodzi za związek decydujący o życiu i śmierci komórek. Niestety jego wytwarzanie w organizmie zmniejsza się wraz z wiekiem. Naturalnym źródłem tego antyoksydantu są m.in ryby i awokado, które ponadto zawiera duże ilości aminokwasów, witamin (A, C, E i z grupy B) oraz mikroelementów

w jelitach, musi zostać zmieszany z tłuszczami, dlatego każdą sałatkę warzywną warto skropić odrobiną oliwy.
Źródła koenzymu Q10 w diecie: mięso wołowe i wieprzowe, mięso drobiowe, szpinak, brokuły, ryby, bób, fasola, soja, kalafior, pomidory, oleje roślinne, podroby, pieczywo pełnoziarniste[6].

Laktaza w suplementach

Laktaza jest enzymem, który umożliwia trawienie laktozy – jednego z cukrów występujących w mleku. Większość mieszkańców Europy jest tak uwarunkowana genetycznie, że ma zdolność do wytwarzania laktazy, a jej poziom w organizmie obniża się dopiero w starszym wieku. Niemniej w niektórych przypadkach dochodzi do tego już u dwuletnich dzieci, które właśnie przestają pić mleko matki i przechodzą na dietę podobną do sposobu żywienia dorosłego człowieka.
Skutkiem nietolerancji laktozy spowodowanej niedoborem laktazy są wzdęcia, bóle brzucha i biegunka. Na problemy z trawieniem mleka narażone są również osoby, u których nabłonek jelitowy – miejsce wytwarzania laktazy, został uszkodzony wskutek długotrwałego przyjmowania leków, zatrucia lub dysbiozy. Ale jest na to sposób. Objawy nietolerancji łagodzi przyjmowanie przed mlecznym posiłkiem suplementów zawierających laktazę. Wytwarza się je z zastosowaniem grzybów pleśniowych *Aspergilus niger* i *Aspergilus oryzae* lub drożdży *Kluyveromyces lactis*. Są całkowicie bezpieczne i skutecznie zastępują naturalny enzym[7].

Kwasy omega-9 zapobiegają miażdżycy

Wraz z wiekiem zmniejsza się w organizmie również wytwarzanie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-9, dlatego zwłaszcza osoby po 60. roku życia powinny dbać o przyjmowanie ich wraz z pokarmem lub w postaci suplementów. Należący do nich kwas oleinowy zmniejsza bowiem ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, w tym miażdżycy, a stosowany zewnętrznie poprawia stan skóry i zapobiega jej przesuszeniu. Jeśli chodzi o kwasy tłuszczowe omega-9, powinny one zaspokajać 10–15% naszego dziennego zapotrzebowania na tłuszcze, co odpowiada 2 łyżkom oliwy[2].

Źródła kwasów omega-9 w diecie: olej rzepakowy, lniany i sezamowy, oliwa, orzeszki ziemne, oliwki, migdały, gorczyca, siemię lniane i awokado.

Jedzmy z głową!

Jak widać, nasz organizm w wielu przypadkach potrzebuje dietetycznego wsparcia, które umożliwi mu prawidłowe funkcjonowanie, a w konsekwencji uchroni nas przed poważnymi chorobami. Włączenie do diety wartościowych produktów nie jest trudne, jednak często brakuje nam czasu na przygotowanie zdrowego posiłku, więc wybieramy kanapkę zamiast odżywczej ryby z sałatą. Nie powinno tak być, to oczywiste, ale nie zawsze mamy wybór. Wtedy niezastąpione okażą się suplementy diety. Ich stosowanie to sprawdzony sposób na dostarczenie do organizmu substancji niezbędnych do jego prawidłowego funkcjonowania. Ważne, by suplementy pochodziły od sprawdzonych producentów. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24153377
2. https://chemia.ug.edu.pl/sites/default/files/_nodes/strona-chemia/37048/files/nat3t.pdf
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234922/
4. https://www.e-biotechnologia.pl/Artykuly/Aminokwasy-egzogenne/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14988435
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3178961/
7. https://www.jagiellonskiecentruminnowacji.pl/wp-content/uploads/2019/01/nietolerancja_laktozy_broszura_f.pdf

Fot. OlyaLole

eprasa.pl 5911199aeb

Tajemnica śródmiąższa

O komórkach macierzystych wiemy coraz więcej. Tajemnicą do tej pory pozostawało jednak to, jaki mechanizm inicjuje ich przemianę w konkretną tkankę naszego ciała. Najnowsze badania amerykańskich naukowców dowodzą, że kluczowe znaczenie ma w tym procesie narząd, którego istnienia nikt wcześniej nawet nie podejrzewał.

Latem 2018 r. naukowcy z Mount Sinai Beth Israel Medical Center (USA) przedstawili wyniki badań, z których wynikało, że to, co do tej pory uchodziło jedynie za element dobrze nam znanej tkanki łącznej, jest tak naprawdę odrębną strukturą i tworzy oddzielny narząd, tzw. śródmiąższe. Choć nie ma on określonego kształtu i jest rozsiany po całym ciele, należy o niego dbać, tak jak o każdy inny organ. Pełni on bowiem niebywale ważną funkcję w procesie dojrzewania komórek macierzystych, a co za tym idzie, chroni nas przed przedwczesnym starzeniem się i chorobami[1].

Największy narząd naszego ciała

O istnieniu w tkance łącznej przestrzeni wypełnionych płynem wiedzieliśmy od dawna. Obecne pod skórą, w mięśniach, narządach i wokół dużych naczyń krwionośnych pełnią one funkcję amortyzatora, który chroni organy przed uszkodzeniem. Nikt jednak nie przypuszczał, że znaczenie tych przestrzeni jest tak duże. Chodzi o to, że tworzą one narząd rozsiany, który nie ma konkretnego kształtu, ale jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania wszystkich tkanek. Naukowcy szacują, że limfa, która płynie przez śródmiąższe, stanowi aż 20% wszystkich płynów w naszym ciele i jest jej tam nawet trzy razy więcej niż obecnej w organizmie krwi. Zawiera proteiny, minerały, witaminy, komórki układu odpornościowego i, co najważniejsze, komórki macierzyste – śródmiąższe nazwano nawet ich magazynem. Mają one unikalną zdolność do przekształcenia się w każdą inną komórkę naszego ciała. To właśnie dzięki nim organizm może naprawiać uszkodzone tkanki, zastępując zniszczone lub starzejące się komórki nowymi, a tym samym – regenerować się i zwalczać skutki chorób[1].
Komórki macierzyste obecne w śródmiąższu czekają na sygnał do działania, a gdy go otrzymają, wędrują do konkretnej tkanki i zamieniają się w konkretny rodzaj komórek. Jednak, jak pokazują badania naukowców z Columbia University (USA), to tylko teoria, bo w praktyce często się zdarza, że komórki macierzyste nie dojrzewają i pozostają uśpione, chociaż organizm ich potrzebuje, np. gdy chorujemy. W wielu przypadkach pobiera się je wtedy od pacjenta, namnaża i pobudza do różnicowania, aby następnie z powrotem je wszczepić. Naukowcy są zgodni, że gdybyśmy potrafili pobudzić komórki macierzyste do działania nie tylko w laboratorium, ale również w śródmiąższu, moglibyśmy z sukcesem rozprawić się z wieloma chorobami cywilizacyjnymi. Już w tej chwili trwają badania nad wykorzystaniem komórek obecnych w śródmiąższu w leczeniu niedoborów immunologicznych, cukrzycy, osteoporozy, chorób serca, hipercholesterolemii, reumatoidalnego zapalenia stawów, choroby Alzcheimera i demencji. Okazuje się również, że za pomocą nowej terapii będzie można skutecznie opóźniać proces starzenia się organizmu. Według amerykańskich badaczy z Columbia University (USA) śródmiąższe pełni również funkcję zawiadowcy, który otrzymuje informacje o zapotrzebowaniu na komórki macierzyste i substancje odżywcze z tkanek, a następnie kieruje odpowiednie składniki do narządów. Jeśli np. w organie rozwija się stan zapalny, do śródmiąższa płynie sygnał o konieczności wysłania białych krwinek w miejsce zakażenia. Gdy zagrożenie mija, kolejny sygnał dotyczy tego, że potrzebne są komórki macierzyste do naprawy uszkodzenia[2].

Nakarmić komórki macierzyste

Naukowcy uważają, że dopóki nie mamy opracowanej terapii ukierunkowanej na śródmiąższe, kluczem do zdrowia jest odpowiednia dieta, ponieważ do prawidłowego funkcjonowania komórki macierzyste potrzebują odpowiednich składników

Fot. skeeze

eprasa.pl 5911199aeb

odżywczych. Dzięki przemyślanej diecie możemy pobudzić je do działania i zadbać o śródmiąższe, w którym przebywają, a tym samym odzyskać siły, polepszyć swoje samopoczucie psychiczne i funkcje poznawcze, opóźnić proces starzenia i poprawić wygląd[2]. Od czego zatem zacząć?
Skoro to właśnie śródmiąższe jest miejscem bytowania komórek macierzystych, w pierwszej kolejności należy zadbać właśnie o nie. Najważniejszy składnik tkanki łącznej, z której zbudowane jest śródmiąższe, stanowi kolagen – białko tworzące w każdym narządzie tzw. szkielet łącznotkankowy, czyli rusztowanie dla komórek. To właśnie kolagen sprawia, że tkanka łączna jest sprężysta, wytrzymała i odporna na uszkodzenia. Niestety po trzydziestce wytwarzanie kolagenu ulega zmniejszeniu, dlatego praktycznie każdy dorosły człowiek cierpi na jego niedobory. Ważne jest zatem, aby w naszej diecie znalazły się produkty spożywcze w naturalnej galarecie (ryby i mięsa, w tym podroby i kurze łapki). Nie można również zapominać o tym, że do syntezy kolagenu niezbędna jest witamina C, obecna w owocach i warzywach, również kiszonych. Także witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A i E) biorą udział w wytwarzaniu kolagenu. Występują one w nasionach, orzechach, naturalnych olejach roślinnych, tranie, podrobach, jajach, pełnoziarnistym pieczywie, mleku i jego przetworach[3].
Doskonałym źródłem karotenoidów, czyli prekursorów witaminy A, są także algi morskie: spirulina (*Arthrospira platensis*), bogate w zeaksantynę i luteinę, które wpływają ponadto korzystnie na funkcjonowanie narządu wzroku, oraz mikroalgi *Haematococcus pluvialis,* zawierające czerwony barwnik astaksantynę, niezwykle silny antyoksydant niszczący wolne rodniki tlenowe i poprawiający działanie układu odpornościowego. To właśnie dzięki spożywaniu dużej ilości alg Japończycy zajmują pierwsze miejsce w rankingu długowieczności[4]. Z kolei w zbożach, także w ryżu, i orzechach znajdziemy tokotrienole, przeciwutleniacze, które wspomagają działanie witamin A i E oraz niszczą wolne rodniki. Jest to niezwykle ważne, ponieważ te aktywne formy tlenu hamują dojrzewanie komórek macierzystych, a także je uszkadzają[5].
Aby organizmowi nie zabrakło witamin o działaniu antyoksydacyjnym, niezbędny jest również kwas liponowy, który je regeneruje, a tym samym umożliwia ich ponowne wykorzystanie. Występuje on w brokułach i szpinaku. Warto również zadbać o prawidłowy poziom mikroelementów biorących udział w przemianach metabolicznych, syntezie enzymów i hormonów, takich jak cynk, magnez, selen, żelazo i jod. Bez nich organizm nie mógłby utrzymać homeostazy, czyli stanu niezbędnej dla zdrowia równowagi[6].
Kolejnym składnikiem diety, o którym trzeba pamiętać, jest witamina K2. Znajdziemy ją w mięsie, jajach, serach dojrzewających i natto, czyli fermentowanej soi. Witamina K2 zapobiega miażdżycy i korzystnie wpływa na stan naczyń krwionośnych, także tych, które znajdują się w śródmiąższu. Dzięki temu wspomaga ona transport substancji i komórek odpornościowych pomiędzy układem krwionośnym a tym narządem. Warto również zadbać o prawidłowy poziom witaminy D. Ponieważ coraz mniej czasu spędzamy na świeżym powietrzu i słońcu, szacuje się, że aż 80% społeczeństwa może cierpieć na jej niedobory. A tymczasem to właśnie witamina D jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania śródmiąższa, szczególnie w płucach. Dlatego w naszej diecie powinny się znaleźć jaja, mleko i jego przetwory, a także podroby. Z kolei witaminy z grupy B pobudzają, ale i kontrolują namnażanie się komórek macierzystych, co zapobiega patologicznemu zwiększeniu ich populacji, a tym samym rozwojowi nowotworów. Przeciwdziałają również uszkodzeniom mitochondriów, organelli komórkowych wytwarzających energię, co prowadzi do przedwczesnego starzenia się organizmu, apoptozy komórek i uszkodzenia tkanek. Witaminy z grupy B możemy uzupełnić, jeśli na naszym talerzu znajdą się nasiona, orzechy, fasola, mięso drobiowe i podroby[2].

Mocne i ruchliwe

Składnikiem niezbędnym do prawidłowego działania śródmiąższa i komórek macierzystych jest adiponektyna, hormon wytwarzany w tkance tłuszczowej, który pobudza komórki macierzyste do ruchu i kieruje je do miejsc, w których są potrzebne. Doskonałym sposobem na zwiększenie wytwarzania adiponektyny jest dieta śródziemnomorska, bogata w warzywa, owoce, ryby i owoce morza, a także ruch i codzienna gimnastyka. Ponadto warto wprowadzić do diety cebulę, winogrona, przetwory z głogu i olej z czarnuszki, które zawierają kwercetynę. Flawonoid ten reaguje z receptorami adiponektyny w tkankach, co powoduje efekt podobny do tego, jaki daje działanie samego hormonu. Warto również zastosować suplementy zawierające taksyfolinę, pozyskiwaną z drzew iglastych, która działa silniej niż naturalna kwercetyna. Ponieważ wszystkie komórki, także macierzyste, otoczone są błoną komórkową zbudowaną z lipidów, nasze menu musi zawierać również te tłuszcze. Najważniejszym z nich jest lecytyna, czyli fosfatydylocholina, fosfolipid będący głównym składnikiem błon komórkowych. W budowie błon komórkowych biorą udział także fosfatydyloetanoloamina, fosfatydyloseryna oraz sfingomielina. Niektóre z nich nasz organizm potrafi sam wytwarzać, o ile ma pod dostatkiem składników pokarmowych, a pozostałe musimy dostarczać mu wraz z pożywieniem.Aby błony komórkowe działały prawidłowo, w naszej diecie nie może zabraknąć jaj, soi, orzechów, podrobów, ryb i owoców morza oraz pszenicy[2].
Jeśli powody zdrowotne nie pozwalają na włączenie tych produktów do codziennego menu, warto wspomóc organizm za pomocą suplementów diety. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29588511
2. https://media.primalforce.net/stem-cell-organ-discovered-reveals-cure-for-old-age-dc2886/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2846778/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3131562/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25435896
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6723188/

eprasa.pl 5911199aeb

ŚRÓDMIĄŻSZE

NOWY NARZĄD W LUDZKIM CIELE

Zdrowi i naturalni

kenayAG®

Importer, producent i dystrybutor najwyższej jakości **suplementów diety**

LUTEINA & ZEAKSANTYNA

Podwójne wsparcie dla wzroku

KWAS R-ALA

Bio-Enhanced® - aktywna forma kwasu alfa liponowego

EVNOL SUPRABIO™

Opatentowany kompleks tokotrienoli i tokoferoli palmowych (wit. E)

KOLAGEN UC-II®

Niezdenaturowany kolagen typu II

FOLIAN 5-MTHF

Quatrefolic®- aktywna forma kwasu foliowego

WITAMINA D3 - 2000 IU

Wspomaga układ odpornościowy

WITAMINA B COMPLEX

BIO ekstrakt z gujawy, św. bazylii i cytryny

WITAMINA C

BIO ekstrakt z owoców amli (agrestu indyjskiego)

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 5911199aeb

Dodaj sobie energii!

Karolina Smoderek

Nie od dziś wiemy, że przewlekły stres wpływa negatywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, w szczególności osłabia funkcje nerek, czemu mogą towarzyszyć zaburzenia nastroju, brak energii, bóle mięśniowe czy depresja. W przypadku wystąpienia tego rodzaju objawów, składających się na tzw. zespół chronicznego zmęczenia, warto korzystać z różnych metod w ramach prowadzonego leczenia. Jedną z nich jest właśnie fitoterapia.

Nowe spojrzenie na problem przewlekłego zmęczenia prezentuje medycyna mitochondrialna, według której przebieg procesów życiowych zależy w dużej mierze od sprawności procesów energetycznych zachodzących w ludzkich mitochondriach[1]. Wiele różnych czynników może uszkadzać mitochondria, ale przede wszystkim chodzi o stres, infekcje, ksenobiotyki, antybiotyki, leki na nadciśnienie i urazy kręgosłupa (w szczególności odcinka szyjnego). Zaburzenie pracy tych małych, ale niezwykle istotnych organelli komórkowych, nazywanych elektrownią organizmu, jest przyczyną stanów zapalnych odpowiadających za wiele chorób przewlekłych, osłabienie funkcji nerek i zespół chronicznego zmęczenia. Taki stan rzeczy spowodowany jest nadprodukcją tlenku azotu (NO) w organizmie, co skutkuje powstaniem stresu nitrozacyjnego[2]. Tlenek azotu jako substancja wolnorodnikowa występuje fizjologicznie w organizmie ludzkim, stanowiąc barierę ochronną przed mikroorganizmami. Jednak nadmierne wytwarzanie reaktywnych form azotu (RNS) w komórkach prowadzi do zaburzeń funkcji metabolicznych (na poziomie enzymów, które tracą swoją aktywność, oraz białek, które ulegają degradacji). Utlenianie lipidów prowadzi do powstawania uszkodzeń błony komórkowej oraz wytwarzania toksycznych i mutagennych aldehydów. Utlenieniu podlegają także witamina C, cholesterol, glutation i kwas liponowy, które są niezbędne do wytwarzania energii i detoksykacji organizmu[2,3]. Medycyna mitochondrialna przekonuje, że zaburzenia energetyczne w komórkach przekładają się w sposób bezpośredni na zmniejszenie wydolności organizmu i jego odporności, a także na osłabienie pamięci i zdolności koncentracji (objawy charakterystyczne dla zespołu przewlekłego zmęczenia)[1,2]. Uszkodzone mitochondria – jak podkreśla medycyna mitochondrialna – cechuje zmniejszona synteza ATP, czyli nośnika energii komórkowej, a także są one przyczyną pojawienia się przewlekłych stanów zapalnych i chorób autoimmunologicznych.

Diagnostyka podstawą współczesnej (fito)terapii

Współczesna fitoterapia posiłkuje się diagnostyką laboratoryjną dla określenia poziomu stresu oksydacyjnego, witamin czy mikro- i makroelementów w organizmie ludzkim. Jest to niezbędne do tworzenia terapii celowanych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb pacjentów, przydatnych zwłaszcza wtedy, gdy mamy do czynienia z tak poważnymi przypadkami, jak zaburzenie pracy nadnerczy, odpowiadających m.in. za utrzymanie równowagi emocjonalnej, które manifestuje się właśnie wyczerpaniem organizmu na poziomie energetycznym i prowadzi do powstania zespołu przewlekłego zmęczenia.

Zaklęty krąg przewlekłego stresu

Stres towarzyszy nam w codziennym życiu i jest jego nieodłącznym elementem. Mobilizuje nas do działania lub do ucieczki w sytuacjach zagrożenia. Jeśli jednak utrzymuje się bardzo długo, uruchamia w organizmie kaskadę niekorzystnych przemian hormonalnych, które prowadzą do zaburzeń metabolicznych i obniżenia nastroju. Organem, którego dotyczą skutki przewlekłego stresu, są nadnercza. Rdzeń nadnerczy wytwarza adrenalinę i noradrenalinę – hormony odpowiedzialne za reakcję „walcz lub uciekaj" oraz za gospodarkę wodną organizmu. Tymczasem kora nadnerczy wydziela kortykosteroidy (m.in. kortyzol), mający wpływ na intensywność i długość reakcji emocjonalnej na poziomie komórkowym (m.in. na wzrost poziomu glukozy we krwi i ciśnienia tętniczego, dzięki czemu czujemy się pobudzeni i mamy energię do działania).
Na poziomie energetycznym nerki, podobnie jak wątroba i mięśnie, spełniają funkcję ogrzewacza organizmu. Pierwszym objawem osłabienia ich funkcji jest to, że brakuje nam

eprasa.pl 5911199aeb

Fot. congerdesign

Intensywnie rozwijająca się obecnie medycyna mitochondrialna dostarcza nam wiedzy, która uzasadnia stosowanie ziół w leczeniu zespołu przewlekłego zmęczenia

energii – odpowiada to teoriom medycyny mitochondrialnej, ponieważ nerki są największym skupiskiem mitochondriów w organizmie ludzkim. W przypadku złej pracy nerek nie radzimy sobie ze strachem i lękami. Według teorii psychosomatycznych nerki symbolizują relacje wewnątrz rodziny. Dotyczą przepływu energii w organizmie. Źle funkcjonują, kiedy brakuje nam w życiu punktów odniesienia, jesteśmy przytłoczeni bądź czujemy, że nie jesteśmy na swoim miejscu, albo gdy mamy do czynienia z tzw. konfliktem terytorium, z tłumioną agresją i złością czy niesprawiedliwością, ponieważ właśnie te emocje służą do obrony granic. Pojawiające się konflikty odnoszące się do utraty dobrego imienia, partnera życiowego, majątku i pozycji w rodzinie czy grupie zawodowej znacznie obciążają, według teorii psychosomatycznych, nerki.

Przy przewlekłym zmęczeniu, by poprawić funkcjonowanie nerek i wpłynąć na poziom swojej witalności, można wzmacniać organizm za pomocą ziół adaptogennych. Zwiększają one odporność na stres i obciążenia z nim związane, a także podnoszą poziom wydajności psychofizycznej, a więc również energii komórkowej (chodzi o zmniejszenie stresu nitrozacyjnego). Systematyczne stosowanie ziół adaptogennych poprawia ogólny stan organizmu i wpływa na zdolności regeneracyjne, co prowadzi do równowagi na poziomie ciała i ducha. Zasadniczą właściwością adaptogenów jest stymulacja osi podwzgórze-przysadka-nadnercza w celu niwelowania niespecyficznych reakcji organizmu na stres. Ich zakres oddziaływania jest bardzo szeroki: mają wpływ na mózg, nerwy, gruczoły wydzielania wewnętrznego (przysadkę, tarczycę, przytarczyce, nadnercza, grasicę, szyszynkę, trzustkę, jajniki i jądra) oraz system odpornościowy. Pomagają usprawniać różne funkcje organizmu, co ma niebagatelne znaczenie w zespole przewlekłego zmęczenia, i nie wykazują przy tym działań niepożądanych.

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis L.*) – surowiec (owoce cytryńca chińskiego) zawiera ponad 40 aktywnych biologicznie związków, z których tylko niektóre zostały już zidentyfikowane. Zalicza się do nich lignany o działaniu adaptogennym i antypsychotycznym, schizandrol A (hamuje czynności ośrodkowego układu nerwowego), schizandrol B i schizanteryny A, B, C, D[4]. Podejrzewa się, że schisandrol A pełni funkcję neurotransmitera

eprasa.pl 5911199aeb

Fot. Spaynham

Według medycyny mitochondrialnej zespół przewlekłego zmęczenia może być skutkiem nie tylko stresu i dużego obciążenia psychicznego, lecz również infekcji, przyjęcia szczepionki lub znieczulenia oraz kontaktu z substancją chemiczną. Jego objawom skutecznie przeciwdziała stosowanie odpowiednich ziół

– na podstawie badań na zwierzętach wykazano znaczne podwyższenie poziomu dopaminy w mózgu po spożyciu przetworów z owoców cytrynowca. Owoce te zawierają takie kwasy jak jabłkowy, cytrynowy i bursztynowy, a także pektyny, fosfolipidy, fitosterole, witaminę C, karotenoidy, tokoferole, fitosterole i aktywny farmakologicznie olejek eteryczny. W postaci suchego ekstraktu lub nalewki działają odtruwająco, tonizująco i wzmacniająco, a ponadto przedłużają młodość (wg tradycyjnej medycyny chińskiej mają właściwości regenerujące wątrobę), ponieważ są źródłem kartenoidów (prowitamina A), witaminy E, łatwo przyswajalnego żelaza, magnezu, fosforu, wapnia i krzemu. Cytryniec chiński ma właściwości neuroprotekcyjne, poprawia metabolizm mózgowia, wpływa na procesy poznawcze, analityczne i kojarzeniowe. Poprawia pamięć i zdolność do nauki. Hamuje zmiany zanikowe w układzie nerwowym[5], usuwa stany depresyjne i znużenie oraz pobudza do aktywności życiowej. Jest polecany w okresie rekonwalescencji po chorobach wyniszczających i w przewlekłym stresie – redukuje stany zapalne. Stosowanie wyciągu z cytryńca chińskiego na alkoholu przynosi szybsze rezultaty, ponieważ usprawnia krążenie obwodowe.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea L.*) – wyciąg z jego korzenia podnosi w korze i pniu mózgu poziom serotoniny i dopaminy, równocześnie zmniejszając w tych strukturach stężenie adrenaliny. Jest to istotne z punktu widzenia neurologii, badającej związek pomiędzy nadmiarem bądź deficytem neuroprzekaźników a samopoczuciem i poziomem energii życiowej. Serotonina odpowiada za aktywność i czerpanie przyjemności z codziennego życia, a także za poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, podczas gdy dopamina za poziom energii, stabilną osobowość oraz pamięć i koncentrację. Badania wykazały, że ekstrakty z różeńca pełnią funkcję inhibitorów MAO, które hamują rozpad m.in. serotoniny, a więc stymulują wytwarzanie w mózgu amin biogennych i beta-endorfin, co tłumaczy ich przeciwdepresyjne i tonizujące oddziaływanie na układ nerwowy[6]. Surowiec, którym jest korzeń, działa immunostymulująco, przeciwzapalnie i przeciwutleniająco na poziomie komórkowym, zwiększa wydolność organizmu i chroni wątrobę przed zanieczyszczeniem toksynami. Wpływa ponadto na funkcje intelektualne i zdolności przystosowawcze, działa na organizm wspomagająco podczas intensywnego wysiłku psychicznego i fizycznego, a także łagodzi objawy zmęczenia.

Żeń-szeń syberyjski, inaczej eleuterokok kolczasty (*Elutherococcus senticosus*) – surowcem jest korzeń, z którego wyciągi zwiększają zdolności przystosowawcze organizmu do środowiska. Żeń-szeń cechuje działanie odtruwające, przeciwzapalne i antyrodnikowe. Polisacharydy obecne w korzeniu (eleuterany) mają właściwości immunostymulujące, a także przeciwdziałają depresji i lękom. Bylina ta zwiększa ponadto wydolność fizyczną i psychiczną organizmu, uchodzi za swoisty środek dopingujący. Stosowanie żeń-szenia pomaga zarówno dzieciom, jak i osobom dorosłym w przypadku kłopotów z przyswajaniem nowych wiadomości, uczeniem się i zapamiętywaniem, a także w trudnościach z adaptacją do otoczenia. Usuwa lub łagodzi skutki wywołane leczeniem sterydami (kortyzonem), takie jak: zaburzenia funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego (lęk, bezsenność, psychozy, splątanie, zmiana zachowania), oraz zmniejsza objawy trądziku o podłożu stresowym[7]. Skuteczny środek na zmęczenie po intensywnej pracy umysłowej i fizycznej, poprawia ponadto pamięć i jest pomocny w przypadku depresji i lęków oraz w zespole przewlekłego zmęczenia i w podnoszeniu odporności organizmu.

Witania ospała, inaczej aschwaganda (*Withania somnifera L.*) – jest stosowana na szeroką skalę w ajurwedzie jako remedium na kłopoty z pamięcią, stany ogólnego wyczerpania i niemocy płciowej. Surowcem leczniczym jest korzeń witanii. Zawiera on m.in. witanolidy, które wykazują działanie uspokajające. Surowiec zwiększa możliwości adaptacji organizmu do środowiska, działa przeciwdepresyjnie i przeciwlękowo. Wpływa na takie procesy, jak uczenie się i zapamiętywanie, polepsza samopoczucie, usuwa przykre objawy psychiczne towarzyszące m.in. chorobie Alzheimera. Suchy ekstrakt zwiększa wrażliwość receptorów wiążących serotoninę. Wyciągi wodne i alkoholowo-wodne z surowca obniżają poziom tlenku azotu, przeciwdziałając mitochondriopatii.

ZAPAMIĘTAJ! Rośliny adaptogenne można stosować w sposób ciągły. Efekty są widoczne już po dwóch czy trzech tygodniach korzystania z ich dobrodziejstw.

eprasa.pl 5911199aeb

Moc ziół flawonoidowych

Bardzo pomocne w walce z przewlekłym stresem i depresją okazują się zioła zawierające flawonoidy (kozłek lekarski, chmiel zwyczajny) oraz kwas rozmarynowy (szałwia lekarska, rozmaryn lekarski, tymianek, macierzanka piaskowa i inne).

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis L.*) – korzeń i kłącze zawierają nie tylko flawonoidy, lecz również kwasy fenolowe: chlorogenowy, kawowy i izoferulowy, oraz aminokwasy: glutaminę i argininę. Kozłek wyróżnia się działaniem uspokajającym i nasennym, za co odpowiadają właśnie flawonoidy. Alkoholowe preparaty z korzenia kozłka łagodzą objawy zespołu nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Kozłek stymuluje uwalnianie neuroprzekaźnika GABA, co przyczynia się do zmniejszenia pobudliwości komórek nerwowych i hamowania reakcji układu nerwowego na bodźce.

Chmiel zwyczajny (*Humulus lupulus L.*) – szyszki chmielu zawierają m.in. olejek eteryczny, żywice, flawonoidy (kwercetyna, kemferol i rutyna), kwasy fenolowe oraz garbniki. Szyszki chmielu są stosowane w stanach napięcia i niepokoju oraz w trudnościach z zasypianiem, a także w nerwicy wegetatywnej. Zmniejszają ponadto popęd płciowy bez ujemnego wpływu na parametry nasienia i możliwości zapłodnienia.

Jeśli chodzi o właściwości neuroprotekcyjne, odkryciem ostatnich lat jest **szałwia lekarska** (*Salvia officinalis L.*), która – jak się okazało – zawiera substancje czynne wykazujące tego rodzaju działanie. Należy do nich kwas rozmarynowy (z grupy kwasów fenolowych), mający zdolność do hamowania syntezy mediatorów stanu zapalnego, m.in. prostaglandyn. Wyróżniają go ponadto właściwości antyoksydacyjne, a także zmniejszające lęk, niepokój, napięcie emocjonalne i objawy somatyczne z nimi związane.

Inne surowce roślinne zawierające duże ilości kwasu rozmarynowego to oczywiście **rozmaryn lekarski** (*Rosmarinus officinalis L.*) i **mięta pieprzowa** (*Mentha piperita L.*), a także zioła aromatyczne, takie jak **macierzanka piaskowa** (*Thymus serpyllum L.*), **tymianek** (*Thymus vulgaris L.*), **lebiodka pospolita** (*Origanum vulgare L.*), **melisa** (*Melisa officinalis L.*) i **głowienka** (*Prunella vulgaris L.*).

W przypadku zmniejszenia odporności spowodowanej stresem skuteczny jest także **kwiat czarnego bzu** (postać leku: napar, domowy syrop) i **owoc czarnego bzu** (sok bez cukru podawany na ciepło). Są smaczne i bezpieczne w stosowaniu, także u małych dzieci.

Aby wzmocnić nerki i przeciwdziałać przewlekłemu zmęczeniu, warto do terapii włączyć zioła usuwające z ustroju szkodliwe metabolity i ksenobiotyki. Należą do nich m.in.: liść brzozy, ziele nawłoci pospolitej, kłącze perzu i ziele skrzypu. Podobny efekt przyniesie zastosowanie kwiatostanu kocanki, który dodatkowo polepsza pracę wątroby, działając żółciopędnie i żółciotwórczo.

Co łączy przewlekłe zmęczenie ze stanem zapalnym?

Stan zapalny towarzyszy zmianom związanym z przewlekłym zmęczeniem. Potwierdza to również medycyna mitochondrialna, która za podstawową przyczynę chronicznego zmęczenia uznaje niski poziom komórkowego ATP (główny nośnik energii w komórkach), spowodowany zaburzeniami w pracy mitochondriów. Nieprawidłowości w funkcjonowaniu tych organelli powodują takie czynniki jak stres nitrozacyjny, stres oksydacyjny i stan zapalny.

Aby nie obciążać nerek, będących naszym mitochondrialnym centrum, medycyna mitochondrialna zaleca

Jak długotrwały stres wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie?

Wyróżnia się trzy fazy stresu. **Pierwsza, alarmowa,** wiążę się z naszą początkową reakcją na sytuację, która nas zaskakoczyła czy zaniepokoiła. Jeśli stres nie zostanie rozładowany, przechodzi w **fazę odporności** (wytrzymałości), w której organizm stara się przystosować do funkcjonowania na wysokich obrotach.

W **fazie odporności** poziom kortyzolu utrzymuje się wciąż na wysokim poziomie, co wpływa obciążająco na nerki i inne narządy wewnętrzne, na które oddziałują wydzielane w organizmie hormony. Jeżeli stresu nie udaje się na tym etapie opanować, następuje **faza wyczerpania.** Wskutek przewlekłego stresu, powodującego nieustanne pobudzenie organizmu, dochodzi do gwałtownego spadku odporności i rozregulowania funkcji fizjologicznych, a w konsekwencji do poważnych schorzeń, a nawet śmierci

Fot. Gracinistudio

eprasa.pl 5911199aeb

zmniejszenie ilości spożywanego białka do 20–30% dawki dziennej, zgodnie z dietą LOGI (ang. low glycemic index), oraz suplementację m.in. witaminą B12, magnezem czy L-karnityną[1]. Niedobór witaminy B12 powoduje niedobór metioniny, dochodzi więc do zaburzeń przemian metabolicznych kwasu foliowego, upośledzenia syntezy DNA, niedokrwistości, zaników nerwów i mięśni, stłuszczenia i marskości wątroby, niewydolności serca i nerek, osłabienia pamięci, zmniejszenia odporności na infekcje i upośledzenia wydzielania enzymów. Warto wiedzieć, że pierwiastkiem śladowym niezbędnym do metabolizowania witaminy B12 jest kobalt. Pobudza on procesy krwiotwórcze, syntezę kwasów nukleinowych i przeciwciał. Niedobór kobaltu powoduje niedokrwistość, przyśpiesza procesy starzenia, wywołuje stany zapalne dziąseł, zaburzenia odczuwania smaku i zapachu oraz nerwobóle. Nasze dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek wynosi 5 mikrogramów[1]. Naturalnym źródłem kobaltu są grzyby, podroby, zwłaszcza nerki i wątroba, oraz jedno z moich ulubionych ziół – **kozieradka**, uznawana za wysoce wyspecjalizowany adaptogen, podnoszący wydolność psychofizyczną organizmu. **Fitoterapia w stanach zapalnych może zadziałać dwutorowo: poprzez zmniejszenie poziomu stanu zapalnego i poziomu stresu oksydacyjnego. Skupimy się na stosowaniu ziół o umiarkowanym i silnym działaniu przeciwzapalnym.**

1. Zioła zawierające salicylany o umiarkowanym działaniu przeciwzapalnym

Wiązówka błotna (*Filipendula ulmaria L.*) – surowcem są kwiaty i ziele. Oba surowce zawierają m.in.: flawonoidy (glikozyd kwercetyny, kampferol) o działaniu antyoksydacyjnym i kwas salicylowy o działaniu przeciwzapalnym[8]. Kwiaty odznaczają się przyjemnym smakiem i aromatem, stanowią naturalną alternatywę dla popularnej aspiryny.

Wierzba biała (*Salix alba L.*) – surowcem jest kora, rzadziej wykorzystuje się młode gałązki i liście, które także mają właściwości lecznicze. Kora zawiera m.in. glikozydy fenolowe (salicyna), flawonoidy (kwercetyna) oraz kwas salicylowy, czyli substancje działające przeciwzapalnie, przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, dlatego znajduje zastosowanie w leczeniu przeziębiania i grypy. Odwary z kory poprawiają krążenie krwi, a także działają moczopędnie i przeciwobrzękowo, co zwiększa wydalanie toksycznych metabolitów (w tym kwasu moczowego).
Korzystne jest łączenie wymienionych surowców zielarskich z **topolą** (*Populus L.*) lub **czarnym bzem** (*Sambucus nigra L.*) – zarówno jego owocem, jak i kwiatem. Surowców salicylowych, mimo że są bezpieczniejsze od swoich syntetycznych odpowiedników, nie wolno podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. **Wiązówki błotnej** oraz **kory wierzby** nie należy łączyć z lekami zawierającymi syntetyczny kwas salicylowy. Warto wiedzieć, że spożywanie soku z owoców bzu czarnego przedłuża działanie środków przeciwbólowych.

2. Rośliny o silnym działaniu przeciwzapalnym

Boswellia (*Boswellia serata*) – surowcem jest gumożywica (olibanum) pozyskiwana z drzew kadzidłowców, do których zalicza się boswellia. Zawiera olejki eteryczne i kwasy boswelliowe należące do grupy trójterpenów. Prowadzone obecnie badania dowiodły, że działają one przeciwbólowo, zmniejszają stany zapalne (w przebiegu reumatyzmu), wpływają ochronnie, immunomodulująco, uspokajająco i przeciwbakteryjnie. W medycynie ajurwedyjskiej boswellia jest zaliczana do środków antyseptycznych, przeciwlękowych i przeciwnerwicowych. Nie wywołuje efektów ubocznych ze strony układu pokarmowego nawet po wielu tygodniach stosowania. Jedynie osoby z nietolerancją pokarmową powinny przed zastosowaniem zrobić próbę uczuleniową.

Wsparcie dla mitochondriów

Zawarte w bazylii flawonoidy zapewniają organizmowi ochronę na poziomie komórkowym, wykazując działanie przeciwstarzeniowe – przeciwdziałają szkodliwemu wpływowi wolnych rodników. Roślina ta jest także, podobnie jak pokrzywa zwyczajna, dzika róża czy kozieradka, źródłem wielu pierwiastków śladowych, w tym potasu, manganu, selenu, miedzi i cynku, które medycyna mitochondrialna uznaje za kluczowe dla zachowania zdrowia. Uzupełnienie niedoborów witaminy B12 i wymienionych minerałów jest konieczne, jeśli chcemy, by nasze mitochondria funkcjonowały prawidłowo

Fot. Detonator

eprasa.pl 5911199aeb

Fot. Rawpixel

Chronią nerwy

Niektóre rośliny ze względu na obecne w nich alkaloidy, które oddziałują w organizmie na inhibitory MAO (hamują rozpad neuroprzekaźników w mózgu), są wykorzystywane w terapii osób cierpiących na choroby depresyjne. Zaleca się stosowanie m.in. berberysu pospolitego i witanii ospałej, a także miłorzębu dwuklapowego – obecny w nim związek chemiczny o nazwie bilobalid działa ochronnie na komórki nerwowe, ponieważ hamuje ich apoptozę, czyli zaprogramowaną śmierć. W niewielkich ilościach substancje o działaniu antydepresyjnym i uspokajającym znajdują się również w męczennicy cielistej, znanej jako passiflora, i w dziurawcu, co zostało udokumentowane w badaniach naukowych

Hakorośl rozesłana, zwana czarcim pazurem (*Harpagophytum procumbens DS.*) – surowcem są korzenie. Zawierają głównie irydoidy, flawonoidy, fenylokwasy, sterole i triterpeny. Występują w nich także aminokwasy, takie jak: arginina, seryna, alanina i kwas asparaginowy. Obecny w hakorośli związek czynny o nazwie harpagozyd wykazuje silne działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe, porównywalne z lekami syntetycznymi. Także dwa inne związki: prokumbid i prokumbozyd, mają właściwości znieczulające i przeciwzapalne, podobnie jak sterole i triterpeny, np. kwas oleanolowy. Tymczasem kwas chlorogenowy hamuje przemiany kwasu gamma-aminomasłowego (GABA) w ośrodkowym układzie nerwowym. W badaniach udowodniono, że czarci pazur działa uspokajająco, pobudza funkcje wątroby i pęcherzyka żółciowego oraz wspomaga usuwanie z organizmu kwasu moczowego[9].

ZAPAMIĘTAJ! Przeciwwskazaniem do stosowania korzenia hakorośli jest wrzód żołądka lub dwunastnicy. Ponadto nie należy go przyjmować równocześnie z lekami obniżającymi ciśnienie krwi i antyarytmicznymi.

Inne rośliny o działaniu przeciwzapalnym, immunostymulującym, podnoszącym wydajność psychofizyczną i potencjalnie adaptogennym to m.in. **czepota puszysta** (*Unicaria*), zwana potocznie kocim pazurem lub vilcacorą, i **kozieradka** (*Trigonella foenum-graecum L.*)

ZAPAMIĘTAJ! Długotrwały stres leży u podłoża chronicznych stanów zapalnych. Wysoki poziom cytokin prozapalnych może utrzymywać się przez wiele lat po wydarzeniu uznanym za silnie stresujące.

Oto typowe objawy przewlekłego stresu

- napięcia mięśni,
- problemy ze strony układu pokarmowego,
- nieregularne miesiączkowanie,
- palpitacje serca,
- bóle głowy, karku, barków, bóle lędźwiowe,
- zwiększona wrażliwość na bodźce zewnętrzne,
- nadreaktywność i nadpobudliwość,
- obniżone libido,
- zaburzenia snu,
- problemy z pamięcią i koncentracją.

Zespół przewlekłego zmęczenia

Prowadzi on do skrajnego wyczerpania, włącznie z ograniczeniem zdolności do najmniejszego wysiłku fizycznego. Stan ten porównuje się do grypy lub zatrucia. Choroba często całkowicie uniemożliwia pacjentowi podjęcie prostych czynności życiowych, a objawia się zwiększoną potrzebą snu i odpoczynku, które jednak nie przynoszą efektu regeneracji. Często nawet po wykonaniu zaledwie kilkunastu kroków występuje wiele niepokojących objawów, takich jak: wyczerpanie, zawroty głowy, powiększenie węzłów chłonnych, oszołomienie, trudności z wysławianiem się, bóle stawów, mięśni, głowy i gardła oraz problemy ze snem. Coraz więcej badaczy przychyla się do opinii, że choroba ma związek z nieprawidłowym stężeniem substancji chemicznych wytwarzanych w obrębie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, która odpowiada za kontrolę wielu funkcji fizjologicznych, takich jak sen, czuwanie czy reakcje na stres. W wielu badaniach zauważono, że pacjenci cierpiący

eprasa.pl 5911199aeb

Olejki eteryczne stosowane w terapii przewlekłego zmęczenia

(należy je rozpylać w pomieszczeniu za pomocą profesjonalnego dyfuzora)[19]

Nazwa	Działanie	W medytacji	Działanie synergiczne
Olejek bergamotowy (z pomarańczy bergamoty – łac. *Citrus bergamium L.*)	pobudzające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwdepresyjne, relaksujące w stanach przemęczenia i stresu	odświeża i uwalnia myśli	olejki: ilangowy (*ylang-ylang*), pomarańczowy, grejpfrutowy, z trawy cytrynowej, lawendowy
Olejek cynamonowy (z cynamonowca cejlońskiego – łac. *Cinnamomum verum*)	przeciwzakrzepowe, przeciwutleniające, rozgrzewające, przeciwzapalne i przeciwdepresyjne; stymuluje działanie układu odpornościowy, poprawia libido i krążenie	potęguje dobre myśli i chęć zmiany, uwalnia od złości i frustracji oraz uzależnień (pomaga np. zmienić nawyki żywieniowe prowadzące do wyczerpania energii nadnerczy)	olejki: kardamonowy, jaśminowy, pomarańczowy, ilangowy (*ylang-ylang*) **Ważne!** Nie wdychać bezpośrednio olejku cynamonowego ze względu na ryzyko poparzenia błon śluzowych
Olejek cyprysowy (z cyprysa wiecznie zielonego – łac. *Cupressus sempervirens*)	antybakteryjne, antyseptyczne, przeciwzapalne; symuluje krążenie i gospodarkę wodno-tłuszczową, dodaje witalności i energii życiowej, odtruwa układ limfatyczny, poprawia nastrój, obniża napięcie, uspokaja, ułatwia zasypianie	uwalnia od poirytowania, niepokoju i lęku, przynosi jasność umysłu, poprawia zdolność oceny	olejki: z pieprzu czarnego, bergamotowy, cedrowy, eukaliptusowy, rozmarynowy, pomarańczowy, krwawnikowy
Olejek rozmarynowy (z rozmarynu lekarskiego – łac. *Rosmarinum officinale*)	przeciwbólowe, przeciwutleniające, regulujące ciśnienie krwi, stymulujące, uspokajające i tonizujące; zwalcza zmęczenie, wspomaga koncentrację i uważność	zwalcza stres, niepokój, wspomaga skupienie, jasność umysłu i intuicję	olejki: bazyliowy, bergamotowy, szałwiowy, geraniowy, cynamonowy, hyzopowy, lawendowy
Olejek melisowy (z melisy lekarskiej – łac. *Melisa officinalis)*	antyhistaminowe, przeciwzapalne i tonizujące; ułatwia zasypianie, uspokaja, dodaje otuchy i poprawia nastrój	łagodzi napięcie emocjonalne i przywraca wewnętrzną równowagę	olejki: bergamotowy, szałwiowy, różany, pomarańczowy, nerolowy, geraniowy
Olejek miętowy (z mięty pieprzowej – łac. *Mentha piperita*)	przeciwbakteryjne, przeciwbólowe i przeciwzapalne; łagodzi napięcia i bóle głowy, poprawia koncentrację, uspokaja i uwalnia od lęków, ułatwia przyswajanie wiedzy, polepsza uwagę, odświeża myśli	ułatwia przystosowanie się do nowej sytuacji, poprawia intuicję	olejki: bazyliowy, majerankowy, lawendowy, cytrynowy, rozmarynowy, sosnowy, cyprysowy
Olejek nerolowy (z neroli, kwiatu pomarańczy gorzkiej – łac. *Citrus aurantium*)	przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, usypiające i tonizujące; poprawia krążenie, łagodzi nerwicę i depresję	pozwala uwolnić tłumione emocje i odzyskać pewność siebie	olejki: bergamotowy, kardamonowy, geraniowy, jaśminowy, lawendowy, miętowy, ilangowy (*ylang-ylang*)
Olejek lawendowy (z lawendy wąskolistnej – łac. *Lavendula angustifolia*)	przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwskurczowe i uspokajające; usuwa napięcie nerwowe i bezsenność, łagodzi uczucie bezsilności i frustracji	rozjaśnia myśli i wspomaga intuicję	olejki: rozmarynowy, bergamotowy, pomarańczowy, szałwiowy, cytrynowy, rumiankowy, cedrowy **Ważne!** Przedawkowanie olejku lawendowego może prowadzić do nadmiernego pobudzenia. Nie stosować inhalacji jednocześnie z lekami nasennymi
Olejek hyzopowy (z hyzopu lekarskiego – łac. *Hyssopus officinalis*)	łagodzi bóle głowy, reguluje ciśnienie krwi, usypia, tonizuje, przywraca apetyt po chorobach, łagodzi niepokój i napięcia nerwowe	wspomaga kojarzenie i zrozumienie duchowego celu, wzmacnia wiarę w siebie i zmniejsza samokrytycyzm	olejki: bazyliowy, laurowy, szałwiowy, geraniowy, lawendowy, rozmarynowy, pomarańczowy
Olejek geraniowy (z pelargonii pachnącej – łac. *Pelargonium graveolens*)	przeciwbakteryjne, przeciwbólowe, regenerujące i usypiające; łagodzi nerwice i tonizuje emocje, usuwa blokady psychiczne	podnosi na duchu, wycisza, uspokaja, pozwala zwalczyć lęk przed porzuceniem, pomaga w samoakceptacji	olejki: bazyliowy, bergamotowy, szałwiowy, cyprysowy, eukaliptusowy, hyzopowy, różany, pomarańczowy, rozmarynowy
Olejek paczulowy (z brodźca paczuli – łac. *Pogostemon cablin*)	przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne, stymulujące i tonizujące; usuwa napięcie i stres, zmniejsza wyczerpanie nerwowe, poprawia skupienie	przynosi psychiczne odprężenie, przeciwdziała lękom i zwiększa pewność siebie	olejki: bergamotowy, cynamonowy, z kozłka lekarskiego, ilangowy (*ylang-ylang*), pomarańczowy, lawendowy, nerolowy, goździkowy, kolendrowy
Olejek grejpfrutowy (z grejpfruta – łac. *Citrus paradisi*)	oczyszczające, stymulujące i antydepresyjne; zwalcza niepokój i depresję	przeciwdziała wewnętrznemu chaosowi i nadmiarowi bodźców, uwalnia od gonitwy myśli, poczucia smutku i napięcia	olejki: bergamotowy, goździkowy, cyprysowy, imbirowy, krwawnikowy, rozmarynowy, z kocimiętki
Olejek pomarańczowy (z pomarańczy gorzkiej – łac. *Citrus aurantium*)	tonizujące, stymulujące i przeciwskurczowe; łagodzi niepokój, wspomaga sen	zwiększa poczucie własnej wartości, uwalnia od lęków	olejki: bergamotowy, kardamonowy, cedrowy, geraniowy, szałwiowy, cyprysowy, eukaliptusowy
Olejek szałwiowy (z szałwii muszkatołowej – łac. *Salvia sclarea*)	przeciwdepresyjne; łagodzi zaburzenia hormonalne, zwalcza bezsenność, poprawia nastrój, zwiększa zdolności kognitywne, zmniejsza objawy napięcia nerwowego, poprawia krążenie	przynosi delikatne uczucie euforii, wzmacnia kreatywność i skupienie	olejki: bazyliowy, rozmarynowy, bergamotowy, kardamonowy, grejpfrutowy, ilangowy (*ylang-ylang*)
Olejek ilangowy (z jagodlinu wonnego – łac. *Cananga odorata*)	silny antyoksydant, obniża ciśnienie krwi, podnosi libido, zmniejsza stres, poprawia nastrój, przynosi uczucie relaksu i uspokojenia	wspiera efekt pozytywnego myślenia i likwiduje natłok myśli	olejki: wszystkie cytrusowe, paczulowy, lawendowy **UWAGA! Nazwa olejku pochodzi od potocznego określenia używanego w odniesieniu do jagodlinu wonnego w Malezji, gdzie ta roślina również występuje (*ylang-ylang*)**
Olejek różany (z róży damasceńskiej – łac. *Rosa damascena*)	tonizujące, uspokajające, przeciwbólowe i przeciwbakteryjne; usuwa bóle głowy i migreny, poprawia pamięć i koncentrację, łagodzi stres i napięcie nerwowe	odmładza umysł i duszę, wpływa na organizm stymulująco i harmonizująco	olejki: pomarańczowy, grejpfrutowy, z drzewa sandałowego, cedrowy, bergamotowy
Olejek bazyliowy (z bazylii pospolitej – łac. *Ociumum basilium*)	przeciwzapalne, przeciwmigrenowe, lekko uspokajające i tonizujące; stymuluje procesy kognitywne, rozjaśnia umysł	uwalnia energię, przynosi otwartość i entuzjazm	olejki: bergamotowy, szałwiowy, muszkatałowy, cytrynellowy, rozmarynowy, geraniowy, z trawy cytrynowej
Olejek świerkowy (z choiny kanadyjskiej – łac. *Tsuga canadensis*)	odkażające, łagodnie uspokajające i tonizujące; łagodzi bóle mięśniowe (w stanach chronicznego zmęczenia), poprawia krążenie (także mózgowe), zwalnia emocjonalne blokady, przynosi uczucie wewnętrznej równowagi	wpływa stabilizująco na stan psychiczny	olejki: cedrowy, lawendowy, sosnowy, z rumianu rzymskiego

eprasa.pl 5911199aeb

na chroniczne zmęczenie mają niskie stężenie serotoniny i dopaminy w mózgu oraz wysokie stężenia pirogronianu i mleczanu w komórkach[1].

Co wskazuje na przewlekłe zmęczenie?

Przede wszystkim uczucie wyczerpania utrzymujące się przez co najmniej 6 miesięcy, któremu towarzyszą objawy przypominające przeziębienie i grypę. Może pojawiać się nietolerancja pokarmowa (dotyczy to głównie histaminy, laktozy i glutenu) oraz alergia. Należy pamiętać, że u podstaw przewlekłego zmęczenia niekiedy leży depresja lub przeżyta trauma, a także niedożywienie i spadek odporności. Według medycyny mitochondrialnej zespół przewlekłego zmęczenia może być wywołany przez stres i nagłe obciążenie psychiczne, ale również infekcję, szczepionkę, znieczulenie lub kontakt z substancją chemiczną[1]. Bardzo interesująco przedstawia się również związek pomiędzy wyczerpaniem organizmu a dysfunkcjami mózgu spowodowanymi niedoborem energii. Medycyna mitochondrialna nazywa to zjawisko encefalopatią mialgiczną (ME) i traktuje jako wynik zaburzeń w mitochondriach, skutkujących problemami neurologicznymi i bólami mięśniowymi[1].

Objawy ME wg medycyny mitochondrialnej:

- **neurologiczne, związane z pracą mózgu:** ograniczony poziom przetwarzania informacji, spowolnione myślenie, gorszy odbiór bodźców akustycznych, zawroty głowy, dezorientacja przestrzenna, zmniejszenie zasobów kognitywnych, trudności w podejmowaniu decyzji, wolniejsze artykułowanie i problemy ze znalezieniem właściwych słów, utrudnione rozumienie czytanego tekstu, utrata pamięci krótkotrwałej, brak umiejętności wykonania równolegle dwóch zadań;
- **inne:** bóle różnego pochodzenia, zaburzenia: snu, percepcji ruchowej i zmysłowej (nadwrażliwość), odporności i funkcji układów: pokarmowego, hormonalnego (niskie libido) i sercowo-naczyniowego (kołatanie serca, arytmia); niskie ciśnienie krwi, drżenie, marznięcie, nietolerancja ciepła i zimna[1].

Medycyna konwencjonalna ma niewiele do zaoferowania pacjentom z chronicznym zmęczeniem. Badania kliniczne z zastosowaniem np. melatoniny nie przynoszą oczekiwanych skutków. Coraz częściej podkreśla się to, że wyłącznie po zmianie nawyków żywieniowych (zrezygnowanie z produktów z konserwantami) stan chorych ulega widocznej poprawie. Można zatem doszukiwać się związku pomiędzy żywnością zatrutą chemią a niedoborami energetycznymi w komórkach. Stwierdzono, że u osób cierpiących na chroniczne zmęczenie występuje najczęściej niedobór magnezu – suplementacja tym pierwiastkiem powodowała łagodzenie objawów. Ponadto potwierdzono pozytywny wpływ magnezu na nadnercza[1]. Zauważono także, że witamina C, znana jako silny oksydant, poprawia stan energetyczny komórek i hamuje uwalnianie histaminy. Medycyna mitochondrialna stawia na intensywną

Fot. Maxmann

Czy wiesz, że...

DNA mitochondrialne (mtDNA) może zostać uszkodzone m.in. przez promieniowanie, stres, leki, nieprawidłowe odżywianie, metale ciężkie, pestycydy i zanieczyszczenia środowiska, a przede wszystkim przez wolne rodniki. Uszkodzenia mtDNA są nieodwracalne, co może prowadzić do trwałego upośledzenia funkcji mitochondriów w komórkach. Ujemny bilans energetyczny, będący skutkiem tych procesów, stanowi podłoże wielu współczesnych schorzeń[20]. Aby uniknąć skrajnego wyczerpania, warto prawidłowo się odżywiać, a także stosować odpowiednią suplementację pierwiastkami i witaminami, których dostarczają nam też produkty roślinne

suplementację witaminą B12 po uzupełnieniu braków pierwiastków śladowych, takich jak: potas, magnez, cynk, selen, mangan i miedź, które występują m.in. w pokrzywie zwyczajnej, dzikiej róży i kozieradce oraz w innych ziołach bogatych we flawonoidy. Jedno z przeprowadzonych badań naukowych wykazało, że podawanie witaminy B12 dożylnie w dawkach 2500–5000 µg (mikrogramów) co 2–3 dni przyniosło poprawę u 80% pacjentów. Specjaliści z zakresu medycyny mitochondrialnej rekomendują, by w celu uzyskania optymalnych rezultatów połączyć dawkę 1000 µg witaminy B12 dziennie z kwasem foliowym (400 µg dziennie) i biotyną w dawce 1–2 mg dziennie[1]. Ponieważ zespół chronicznego zmęczenia wpływa na procesy neurodegeneracyjne w mózgu, zaleca się, by do terapii włączyć także zioła.

Zioła hamujące nadmierne pobudzenie nerwowe i usprawniające pracę mózgu

Dzięki postępowi w biochemii wiemy dziś, że aminy biogenne są związkami niezbędnymi do utrzymania żywotności komórek i do prawidłowego przebiegu wielu procesów metabolicznych. Naturalnie uczestniczą one w syntezie hormonów, alkaloidów, białek i kwasów nukleinowych[10]. Zastosowanie surowców roślinnych wpływa w organizmie na działanie inhibitorów MAO (hamują rozpad neuroprzekaźników w mózgu) i na metabolizm amin biogennych,

eprasa.pl 5911199aeb

Fot. Congerdesign

Mięta pieprzowa należy do źródeł kwasu rozmarynowego, który hamuje syntezę mediatorów stanu zapalnego, a ponadto ma właściwości antyoksydacyjne, zmniejsza lęk, niepokój, napięcie emocjonalne i objawy somatyczne z nimi związane

co wykorzystuje się np. w terapii chorób depresyjnych. Odpowiedzialne są za to m.in. alkaloidy, występujące choćby w berberysie zwyczajnym i witanii ospałej, oraz terpeny (np. bilobalid obecny w miłorzębie dwuklapowym). W niewielkich ilościach związki o takim działaniu znajdują się w męczennicy cielistej, znanej jako passiflora, oraz w dziurawcu, czyli w roślinach o udokumentowanych właściwościach przeciwdepresyjnych i uspokajających. **Oto rośliny, które łączą specyficzne właściwości: rozszerzają naczynia krwionośne w mózgu, poprawiają ukrwienie tkanki nerwowej mózgowia oraz dotlenienie, redukując m.in. negatywne działanie tlenku azotu.**

Miłorząb dwuklapowy (*Ginko biloba L.*) – wyciąg z miłorzębu zawiera ponad 60 bioaktywnych składników, ale najistotniejsze są dwie ich grupy: flawonoidy (m.in. kwercetyna i kemferol) oraz terpenoidy (np. bilobalid), które należą do selektywnych inhibitorów MAO (blokują rozpad neuroprzekaźników w mózgu, zwiększając w ten sposób stężenie dopaminy, serotoniny i noradrenaliny). Miłorząb hamuje działanie syntezy tlenku azotu (NO), dzięki czemu chroni metabolizm mitochondrialny. Zapobiega uszkodzeniom oksydacyjnym związanym z procesem starzenia się mitochondriów[11]. Stosowanie wyciągów z miłorzębu zapobiega toksycznemu wpływowi na organizm tlenku azotu, cyjanków oraz glutaminianów obecnych w żywności[12]. Miłorząb dwuklapowy jest skuteczny w leczeniu zaburzeń krążenia mózgowego i chorób naczyń obwodowych, a także wpływa na zwiększenie zdolności poznawczych[13]. Wykazuje ponadto działanie psychoenergizujące i ochraniające układ nerwowy[14].

ZAPAMIĘTAJ! Standardowy wyciąg z *Ginkgo biloba* nie może zawierać więcej niż 0,0005% kwasu ginkgolowego, ponieważ w większej ilości działa on neurotoksycznie[15,16]. Na szczęście w sprzedaży znajdują się wyłącznie produkty standaryzowane. Preparatów zawierających *Gingko biloba* nie wolno łączyć z werfaryną i aspiryną. Należy zachować ostrożność w łączeniu miłorzębu z roślinami zawierającymi kumaryny, takimi jak czerwona koniczyna, żeń-szeń czy czosnek. Górna granica bezpiecznej dawki wynosi 240 mg dziennie[17].

Berberys zwyczajny (*Berberis vulgaris L.*) – surowce zielarskie to korzeń, kora, pędy i liście zawierające alkaloidy (m.in.berberynę), polifenole, fenole i żywice. W owocach berberysu znajdują się również bioflawonoidy (witamina P), kwas askorbinowy (witamina C), prowitamina A (beta-karoten), luteina, kwas jabłkowy, cytrynowy i bursztynowy. Berberyna jako środek leczniczy wpływa na przemiany tlenowe zachodzące w organizmie i pracę mitochondriów. Działa neuroprotekcyjnie, usuwa metale ciężkie z organizmu (rtęć, ołów), poprawia funkcje kognitywne (uczenie się, zapamiętywanie, myślenie, percepcję, podejmowanie decyzji), zapobiega uszkadzaniu neuronów i poprawia ich pracę. Ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Należy do inhibitorów MAO, dlatego może być wykorzystywana w leczeniu depresji oraz w chorobach neurodegeneracyjnych.

Fot. Arcaion

Wyciągi z miłorzębu dwuklapowego mają naukowo udokumentowane działanie neuroprotekcyjne

eprasa.pl 5911199aeb

Redukuje stan zapalny także w przebiegu chorób autoimmunologicznych przez obniżenie poziomu cytokin TNF-alfa i interleukin oraz poprawia funkcjonowanie chorych z przewlekłym stanem zapalnym jelit (m.in. hamuje wchłanianie metali ciężkich w jelitach).
Berberyna nasila działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ)[18]. Podczas ich stosowania należy zrezygnować z berberyny, by uniknąć poważnych konsekwencji zdrowotnych.
Barwinek (*Vinca minor L.*) – surowce zielarskie to ziele i liście. Barwinek zawiera alkaloidy (winkamina, izowikamina, perwincyna), flawonoidy (kemferol, kwercetyna), gorycz (wincyna) i garbniki, a także jest zasobny w sole mineralne, witaminy i pektyny. Alkaloidy rozszerzają naczynia krwionośne w mózgu, poprawiając ukrwienie tkanki nerwowej mózgowia, dlatego barwinek znajduje zastosowanie w zaburzeniach krążenia mózgowego, osłabieniu pamięci i zawrotach głowy. Surowiec podnosi odporność organizmu na infekcje i aktywuje układ immunologiczny.

Olejki eteryczne w walce z objawami chronicznego zmęczenia

Ziół należy używać pod różnymi postaciami. Coraz więcej współczesnych fitoterapeutów sięga w swojej praktyce po olejki eteryczne, które są wysoko skoncentrowanymi wyciągami roślinnymi – dlatego przynoszą natychmiastowy efekt. Aromaterapia była znana medycynie od zarania dziejów. Wraz z rozwojem nauki zauważono, że wiele bakterii, wirusów i grzybów ginie w kontakcie z olejkami eterycznymi, za co odpowiadają m.in. fenole, terpeny, karwakrol, kamfora czy tymol w nich zawarte. Także w przypadku przewlekłego zmęczenia i depresji aromaterapia okazuje się niezawodna. Terpineole (alkohole terpenowe) obecne w olejkach eterycznych przyczyniają się do powstawania zasobów energetycznych komórek, ponieważ wspomagają procesy metaboliczne – pełnią niebagatelną funkcję w przekształcaniu energii, witamin i hormonów oraz w transporcie tlenu[19]. Wdychany olejek eteryczny przekracza barierę krew-mózg, dzięki czemu rezultat terapeutyczny jest błyskawiczny. Zwiększając przepływ krwi i zmniejszając jej gęstość oraz lepkość, wpływa korzystnie na pracę mózgu. Wiele olejków eterycznych przejawia działanie adaptogenne, dzięki czemu ich stosowanie wprowadza do naszego życia naturalną równowagę i poczucie duchowego dobrostanu. Olejki w bezpośredni sposób działają na nasz nastrój i funkcje poznawcze. Dzieje się tak, ponieważ uwalniane z nich lotne związki wonne oddziałują za pośrednictwem węchu na system limbiczny mózgu, który w połączeniu z przysadką mózgową i podwzgórzem kontroluje wydzielanie hormonów wpływających na nasze reakcje emocjonalne, zachowanie, koncentrację i poziom stresu.
Aby jednak aromaterapia przyniosła oczekiwane rezultaty, należy stosować wyłącznie olejki wysokiej jakości, klasy terapeutycznej, czyli stuprocentowe. Olejki z tak zwanych składników pochodzenia naturalnego mogą się okazać szkodliwe dla zdrowia lub nieskuteczne, ponieważ istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że zostały poddane dodatkowym procesom chemicznym (np. rozcieńczania). Jako uzupełnienie terapii w stanach przewlekłego zmęczenia rekomendowane jest użycie czystych olejków, rozpylanych w pomieszczeniu za pomocą profesjonalnego dyfuzora.
ZAPAMIĘTAJ! Olejki eteryczne działają bardzo silnie. Nigdy nie używaj ich w nadmiernej ilości czy bezpośrednio na skórę bez uprzedniego rozcieńczenia w bazie olejowej (u dorosłego człowieka stosuje się rozcieńczenie ok. 2%, u dzieci 1%). Przyjmując olejki do wewnątrz bez rozcieńczenia, narażasz się na poparzenie układu pokarmowego! Ponieważ osoby w stanach przewlekłego zmęczenia częściej borykają się z nieswoistymi postaciami alergii i nietolerancji pokarmowych, przed pierwszym użyciem olejku (zarówno zewnętrznym, jak i wewnętrznym) wykonaj próbę uczuleniową w zgięciu łokcia.
Aby utrzymać organizm w dobrym stanie i uniknąć skrajnego wyczerpania z powodu stresu i szybkiego tempa życia, warto zadbać o regularny wypoczynek, sen i ruch na świeżym powietrzu, a także stosować techniki uwalniania emocji, prawidłową suplementację pierwiastkami i witaminami, których dostarczają nam także produkty roślinne. Tylko działania komplementarne mogą przynieść poprawę zdrowia i uchronić nas przed wyniszczającymi skutkami wyczerpania energetycznego. ■

BIBLIOGRAFIA

1. B. Kuklinski, A. Schemionek, Medycna mitochondialna. Nowatorska metoda na pozornie nieuleczalne choroby, Białystok 2018
2. https://mito-med.pl/artykul/stres-nitrozacyjny-czym-jest
3. M. Stępnik, Molekularne aspekty toksycznego działania tlenku azotu, Medycyna Pracy, 52/2001
4. http://www.czytelniamedyczna.pl/2639,surowce-rolinne-o-dzia-aniu-adaptogennym-oraz-ocena-zawartoci-adaptogenlw-w-ekstr.html
5. https://rozanski.li/3095/cytryniec-chinski-schisandra-chinensis--turcz-baill-ziolo-nootropowe-prokognitywne-przeciwdepresyjne-i-adaptogenne/
6. J.J. Mao i inni: Rhodiola rosea versus sertraline for major depressive disorder [w:] A randomized placebo-controlled trial, Phytomed., 22/2015
7. https://rozanski.li/386/eleuthero-eleutherococcus-senticosus-jako-srodek-adaptogenny/
8. https://rozanski.li/326/wiazwka-filipendula-spiraea-jako-surowiec-salicylowy/
9. T Wolski i inni, Hakorośl rozesłana (Harpagophytum procumbens DC.) – roślinny surowiec o wielokierunkowym działaniu farmakologicznym, Postępy Fitoterapii 1/2010
10. www.biotechnologia.pl
11. J. Sasrte et al., Ginkgo biloba extract (EGb 761) prevents mitochondrial aging by protecting against oxidative stress, Free Radic. Biol. Med., 24/1998
12. B. Ahlemeyer, J. Kriegelstein, Neuroprotective effects of Ginkgo biloba extract, [w:]: L.D Lawson, R. Bauer: Phytomedicines of Europe: chemistry and biological activity. Waszyngton 1998
13. O. Kalisz, T. Wolski, M. Gerkowicz, Terapia zaburzeń krążenia obwodowego i mózgowego przy użyciu preparatów z miłorzębu dwuklapowego (Ginkgo biloba), Postępy Fitoterapii, 3-4/2005
14. J.V.Smith, Y. Luo, Studies on molecular mechanisms of Ginkgo biloba extract, Appl. Microbiol. Biotech., 64/2004
15. Ahlemeyer B., et al.: Ginkgolic acids induce neuronal death and activate protein phosphatase type 2C, Eur. J. Pharmacol., 1/2001
16. J. Westendorf, J. Regan: Induction of DNA strandbreaks in primary rat hepatocytes by ginkgolic acids, Pharmazie, 55/2000
17. T. Van Beek, et al., Ginkgo biloba L. [w:] Fitoterapia 69/1998
18. http://www.luskiewnik.pl/monografie/berberis.html
19. Olejki eteryczne i aromatoterapia, E. Kuryłowicz (red.), Białystok 2019
20. https://www.mito-pharma.pl/

eprasa.pl 5911199aeb

Dotyk serca

Czy ingerencja manualna w okolicy mostka, żeber i kręgosłupa, której celem jest poprawa stanu funkcjonalnego struktur stabilizujących i otaczających serce, ma sens?

Serce jest integralną częścią układu krążenia. Układ krążenia nie może poprawnie funkcjonować bez układu nerwowego, który steruje jego funkcjami. Na autonomiczny układ nerwowy oddziałują emocje i stres[1]. Wszyscy wiemy, jakie skutki powoduje ten ciąg zależności. Porozmawiajmy więc o holistycznym podejściu do funkcjonalnych zaburzeń układu krążenia, by w porę im przeciwdziałać.

TEKST **BŁAŻEJ GADZIŃSKI**

Gdyby nasi praprzodkowie nie odczuwali stresu na widok dzikich zwierząt, który mobilizował ich do walki lub ucieczki, prawdopodobnie... nie byłoby nas dzisiaj na Ziemi. Jednak ta pozytywna, z perspektywy ewolucji człowieka, funkcja krótkotrwałego stresu staje się obecnie zgubna, jeśli towarzyszy nam on na każdym kroku. Jego negatywne oddziaływanie powoduje przyspieszenie tętna i wzrost ciśnienia krwi, arytmie, stany lękowe, nerwice serca, bóle w klatce piersiowej. Wymienione objawy mają początkowo charakter funkcjonalny i są odwracalne. Z czasem mogą jednak przybrać postać tak poważną, że zmiany zaczynają obejmować elementy strukturalne. Zanim do tego dojdzie, badania obrazowe nie uwidaczniają konkretnej patologii, którą lekarz musiałby zwalczać orężem farmakologii lub nożem chirurgicznym. Tym niemniej pacjent uskarża się na objawy, które określa się jako psychogenne lub wtórne. Zastosowanie tego nazewnictwa najczęściej oznacza, że specjalista nie wie, co jest właściwą przyczyną dolegliwości. A wtedy zapisuje pacjentowi leki mające na celu zwalczanie objawów. Postępuje tak w dobrej wierze, jednakże często jest to działanie nieskuteczne.

Współczesna medycyna walczy z chorobą „ogniem i mieczem", czyli tabletkami i skalpelem

Jedynie od czasu do czasu przypomina sobie o psychologii i dietetyce jako istotnych elementach uzupełniających postępowanie lekarskie. Wydaje się, że całkowicie zapomina o swoich początkach, gdy znaczną część zabiegów wykonywano manualnie, a człowiek był traktowany całościowo. Gwałtowny rozwój technologii medycznej i przemysłu farmakologicznego przyćmił umiejętności, które jeszcze przed kilkudziesięcioma laty były dla lekarza

Fot. Mariolh

eprasa.pl 5911199aeb

oczywistością. Można zadać sobie pytanie, po co badać palpacyjnie brzuch, skoro istnieje badanie ultrasonograficzne, czy też po co osłuchiwać serce, skoro można wykonać echokardiografię. Coraz częściej słyszy się o możliwości wprowadzenia różnorakich kieszonkowych aparatów pomiarowych do użytku w gabinetach lekarzy pierwszego kontaktu. Brzmi to imponująco i powinniśmy się z tego cieszyć. Jednak w pędzie ku nowoczesności szkoda byłoby zatracić umiejętności i wiedzę, którą dysponowali nestorzy sztuki medycznej. Palpacja, osłuchiwanie, opukiwanie, oglądanie pacjenta, odczuwanie zapachu i zaangażowanie wszystkich zmysłów pozwalało na szczegółowe poznanie przypadłości i dostrzeżenie ich w szerszym kontekście. Tych możliwości pozbawia nas nowa, wybiórcza, precyzyjna i specyficzna technologia. Kontakt z pacjentem na wszystkich wymienionych płaszczyznach umożliwia dostrzeżenie napięć w strukturach ciała, których w ten sposób nie jest w stanie zbadać aparat ultrasonograficzny czy tomograf komputerowy.
Choć trudno w to uwierzyć, w podręczniku medycznym „Badanie fizykalne w pielęgniarstwie" znajdują się informacje poświęcone manualnemu badaniu serca[2]. Dowiadujemy się z niego na przykład, jak manualnie ocenić wielkość serca i badać palpacyjnie uderzenie koniuszkowe. Co więcej, podręcznik informuje, że czasami może być ono nawet widoczne. Nestorzy medycyny byli w stanie osiągnąć jeszcze więcej.

Odpowiednie przyłożenie ręki umożliwiało ocenę ruchomości serca, jego witalności, a niekiedy również szmerów

Takie badanie pozwalało nawiązać interakcje z tkankami pacjenta i rozpocząć z nimi dialog, „nasłuchiwać" ich za pomocą wszystkich zmysłów – z wykorzystaniem intuicji, doświadczenia i ogromnej wiedzy. Być może niektórzy lekarze mieli również umiejętność pracy manualnej ze strukturami związanymi z sercem, które wcale lub w małym stopniu poddają się wpływowi środków farmakologicznych. Są to struktury gromadzące napięcia, takie jak osierdzie, szkielet serca i więzadła mocujące serce w klatce piersiowej. Umiejętna „mechaniczna" praca angażująca wymienione elementy i oddziałująca na układ nerwowy, mięśniowy i naczyniowy prawdopodobnie może przynieść ulgę w funkcjonalnych zaburzeniach układu krążeniowego, które z trudem reagują na tabletki. Oczywiście do zastosowania tego rodzaju terapii konieczne są właściwe wskazania i brak przeciwwskazań.
Próbą wskrzeszenia sztuki leczenia manualnego „pola serca" jest terapia opracowana przez osteopatę Jo Buekensa[3]. Odwołuje się on do najlepszej tradycji medycyny i osteopatii, wzbogacając ją o najnowszą wiedzę naukową. Przyjrzyjmy się przykładowym możliwościom pracy ze strukturami układu krążeniowego, którymi świat współczesnej kardiologii zachowawczej praktycznie się nie interesuje.

Osierdzie

Osierdzie jest rodzajem worka, w którym znajduje się serce. Przywołana definicja dostarcza uproszczonego obrazu, który niemalże dezawuuje znaczenie omawianej struktury anatomicznej. Mimo że w medycynie akademickiej osierdzie, będące *de facto* błoną otaczającą serce, traktowane jest jedynie jako rodzaj celofanu opakowującego ten narząd, okazuje się, że pełni ono ważne funkcje. Co gorsza, może być przyczyną wielu problemów. Dodajmy, że w tradycyjnej medycynie chińskiej wyróżnia się osobny meridian osierdzia. W związku z tym rodzi się pytanie, dlaczego tak „mało istotna struktura" będąca na usługach serca, zyskała tak wielkie zainteresowanie Chińczyków? Być może powinniśmy czerpać z ich mądrości i także dokładniej przyjrzeć się temu, co nazywamy workiem osierdziowym?
Budowa osierdzia jest złożona, podobnie jak etapy jego rozwoju embrionalnego. Pomijając wszelkie szczegóły, można powiedzieć, że worek osierdziowy składa się z trzech różnych warstw, które mają odrębne pochodzenie embriologiczne, a co za tym idzie również inne właściwości. Do serca bezpośrednio przylega osierdzie surowicze, które zbudowane jest z dwóch warstw (tak zwanych blaszek: trzewnej (wewnętrznej) i ściennej (zewnętrznej). Jeszcze bardziej na zewnątrz od blaszki ściennej osierdzia surowiczego znajduje się mocna i gruba warstwa osierdzia włóknistego. W rozwoju embrionalnym zaczyna ona obejmować serce, przyczyniając się do zdefiniowania jego kształtu i wielkości. To właśnie m.in. rozwój osierdzia – w szczególności mocnego osierdzia włóknistego – wraz z procesami rozwoju innych narządów powoduje, że serce jest niejako skręcone i ściśnięte. Gdyby nie zachodziły wspomniane procesy związane z powiększaniem i przemieszczaniem się narządów zarodka oraz gdyby serce nie otrzymało właściwej mu struktury dzięki objęciu przez worek osierdziowy, najprawdopodobniej miałoby postać prostego naczynia krwionośnego z czterema wybrzuszeniami występującymi jedno za drugim, odpowiadającymi na przemian przedsionkom i komorom. Taka sytuacja z pewnością utrudniałaby bicie serca, a właściwie czyniłoby je niemożliwym. Osierdzie stanowi bowiem rusztowanie i formę, w której znajduje się serce i dzięki której może rozwijać siłę skurczu.

Mimo tak niezwykle istotnej funkcji, jaką osierdzie spełnia względem serca, może stanowić dla niego rodzaj pułapki, więzienia czy też pancerza

Ta niechlubna funkcja przypada w udziale osierdziu włóknistemu. O ile osierdzie surowicze umożliwia ruchomość ściany serca, o tyle osierdzie włókniste jest nierozciągliwe. Wręcz przeciwnie, podejrzewa się, że może ono ulegać obkurczaniu. Wydaje się więc logiczne, że obkurczone osierdzie włókniste będzie utrudniało pracę serca i będzie wywierało ucisk na naczynia krwionośne dostarczające sercu tlenu i substancji odżywczych.
Skąd jednak myśl, że osierdzie włókniste może ulegać obkurczaniu i jakie mechanizmy ewentualnie do tego prowadzą? Osierdzie włókniste zbudowane jest podobnie jak powięź mięśniowa, czyli warstwa tkanki otaczająca mięśnie szkieletowe. Znajdują się w nim bardzo liczne naczynia krwionośne zapewniające właściwe odżywienie i – co równie istotne – odpowiednie uwodnienie osierdzia. Dobrze odżywione i uwodnione osierdzie zachowuje elastyczność i jędrność, podczas gdy „wyschnięte" ma tendencje do obkurczania się. Oznacza to, że zaburzenia drobnych naczyń krwionośnych znajdujących się w obrębie osierdzia są zagrożeniem dla tej cennej błony.

Stres i osierdzie

W jaki sposób dochodzi jednak do zaburzeń na poziomie drobnych tętniczek osierdzia? Tętnicze naczynia krwionośne, w szczególności mniejsze (zawierające dużo włókien mięśniowych), znajdują się pod silnym wpływem współczulnego układu nerwowego[4], którego nadmierna aktywność powoduje ich skurcz. Układ współczulny bardzo silnie reaguje na stres i jest odpowiedzialny za reakcję określaną jako „walcz lub uciekaj". Jest ona niezwykle istotna, ponieważ umożliwia przetrwanie, a dokładniej mówiąc, umożliwiała przetrwanie w warunkach, w których musieliśmy polować lub uciekać przed drapieżnikiem.

eprasa.pl 5911199aeb

Obecnie sytuacja zmieniła się. Jednak nasz układ współczulny reaguje na stres w taki sam sposób, jak miało to miejsce w dalekiej ewolucyjnej przeszłości. Jedyna różnica polega na tym, że niegdyś krótkotrwałe pobudzenie układu współczulnego miało znaczenie adaptacyjne, podczas gdy pobudzenie tego układu w dzisiejszych czasach (kiedy stresem jest praca, stanie w korkach, trudne emocje, życie rodzinne itd.) ma charakter długotrwały[1]. W związku z tym pobudzenie układu współczulnego przyczynia się między innymi do nieustannie występującej wazokonstrykcji (zwężenia naczyń krwionośnych) ze wszystkimi negatywnymi następstwami tego procesu (podwyższeniem ciśnienia krwi i niedotlenieniem tkanek na czele).
Z ujemnym wpływem stresu na układ współczulny można walczyć na poziomie kognitywnym. Z tego powodu psychoterapia, coaching, medytacja, mindfulness, ćwiczenia relaksacyjne, odpoczynek, a nawet modlitwa mogą być pomocne. Ale nie zawsze są wystarczające.

Kiedy dochodzi już do zmian na poziomie fizycznym, bardzo często konieczne jest oddziaływanie na płaszczyźnie ciała

Wpływ na układ współczulny może być bardziej uogólniony lub bardziej celowany. W pierwszym przypadku wykorzystuje się terapie manualne, które uwalniają napięcia w okolicy istotnych ośrodków związanych z kontrolowaniem krążenia i oddychania, zlokalizowanych w pniu mózgu i rdzeniu przedłużonym. Terapia „lokalna" może skupiać się na pracy manualnej w okolicy górnych żeber oraz kręgów piersiowych Th1–Th4. To właśnie w tym obszarze znajdują się zwoje pnia współczulnego odpowiedzialne za unerwianie serca i jego naczyń. Głęboka praca uciskowa zogniskowana na rozluźnieniu struktur kostnych, mięśniowych, naczyniowych i nerwowych oswobadza ośrodki odpowiedzialne za przesyłanie impulsów do drobnych naczyń krwionośnych osierdzia, powodując zrównoważenie ich funkcji. W ten sposób „wyschnięte pole osierdzia może ulec nawodnieniu", co powoduje rozluźnienie „pancerza" zaciskającego serce i utrudniającego jego pracę.

Wpływ osierdzia na inne struktury

Osierdzie otacza również początkowy odcinek aorty odchodzącej od serca, będącej najważniejszą tętnicą dostarczającą krew do całego organizmu. W miejscu, w którym aorta opuszcza lewą komorę serca, odchodzą od niej tętnice wieńcowe doprowadzające krew do mięśnia sercowego i odpowiadające za jego właściwe odżywienie. Tętnice wieńcowe również pokryte są warstwą osierdzia włóknistego. Kiedy robi się ono zbyt sztywne, może uciskać tętnice wieńcowe, utrudniając dostateczny przepływ krwi w kierunku mięśnia sercowego.
Funkcjonalne zwężenie naczyń wieńcowych nie zawsze musi być związane z odkładaniem się blaszek miażdżycowych w ich świetle. Miewa charakter odruchowy, wynikający z nadaktywności układu współczulnego, a także bywa wypadkową ucisku struktur bezpośrednio związanych z naczyniami wieńcowymi, które tracą swoją elastyczność i zaczynają się obkurczać. Hipotetycznie można sobie także wyobrazić, że podobne niesprzyjające warunki przyspieszają bądź ułatwiają powstawanie zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych serca.
Opuszka aorty, od której odchodzą tętnice wieńcowe, położona jest bardzo płytko pod mostkiem (rękojeścią mostka). Terapeuta, który opanował sztukę holistycznej pracy manualnej z układem krążeniowym i sercem, jest w stanie umiejętnie ucisnąć drugą przestrzeń międzyżebrową w pobliżu lewej krawędzi mostka. Silny ból występujący w tym miejscu podczas kompresji prawdopodobnie wskazuje na problem tętnic wieńcowych – często o charakterze funkcjonalnym. W takiej sytuacji praca kompresyjna uwalniająca napięcia układu nerwowego i naczyniowego może poprawić czynnościowy stan tętnic wieńcowych, zapewniając tym samym lepsze odżywienie mięśnia sercowego i poprawiając jego wydolność.
Osierdzie włókniste obejmuje także początkowy odcinek żyły głównej górnej, przez którą krew z górnej połowy ciała spływa do prawego przedsionka serca. „Żelazny uścisk" osierdzia może więc przenosić napięcia także na tę część żyły głównej górnej.
W niektórych starszych atlasach anatomicznych żyła główna górna nazywana była żyłą główną przednią. Takie mianownictwo było związane z bliskim sąsiedztwem żyły głównej górnej z powierzchnią mostka po prawej stronie. Jeśli głęboka palpacja rękojeści mostka w przebiegu projekcji żyły głównej górnej wywołuje dyskomfort i ból, z dużym prawdopodobieństwem świadczy o napięciu omawianej struktury i stanowi wskazanie do terapeutycznego rozluźnienia osierdzia.
Osierdzie nie jest zawieszone w próżni. Jest przymocowane silnymi więzadłami mostkowo-osierdziowymi do tylnej powierzchni mostka na całej jego długości. Umiejętny ucisk mostka w projekcji więzadeł może być bolesny, co świadczy o ich napięciu. Napięcie więzadeł mostkowo-osierdziowych jest w stanie wywoływać w okolicy przedsercowej ból naśladujący poważną patologię.

Często pacjent zgłasza się z niepokojącymi objawami w okolicy klatki piersiowej i mostka, które nie znajdują żadnego uzasadnienia w diagnostyce lekarskiej

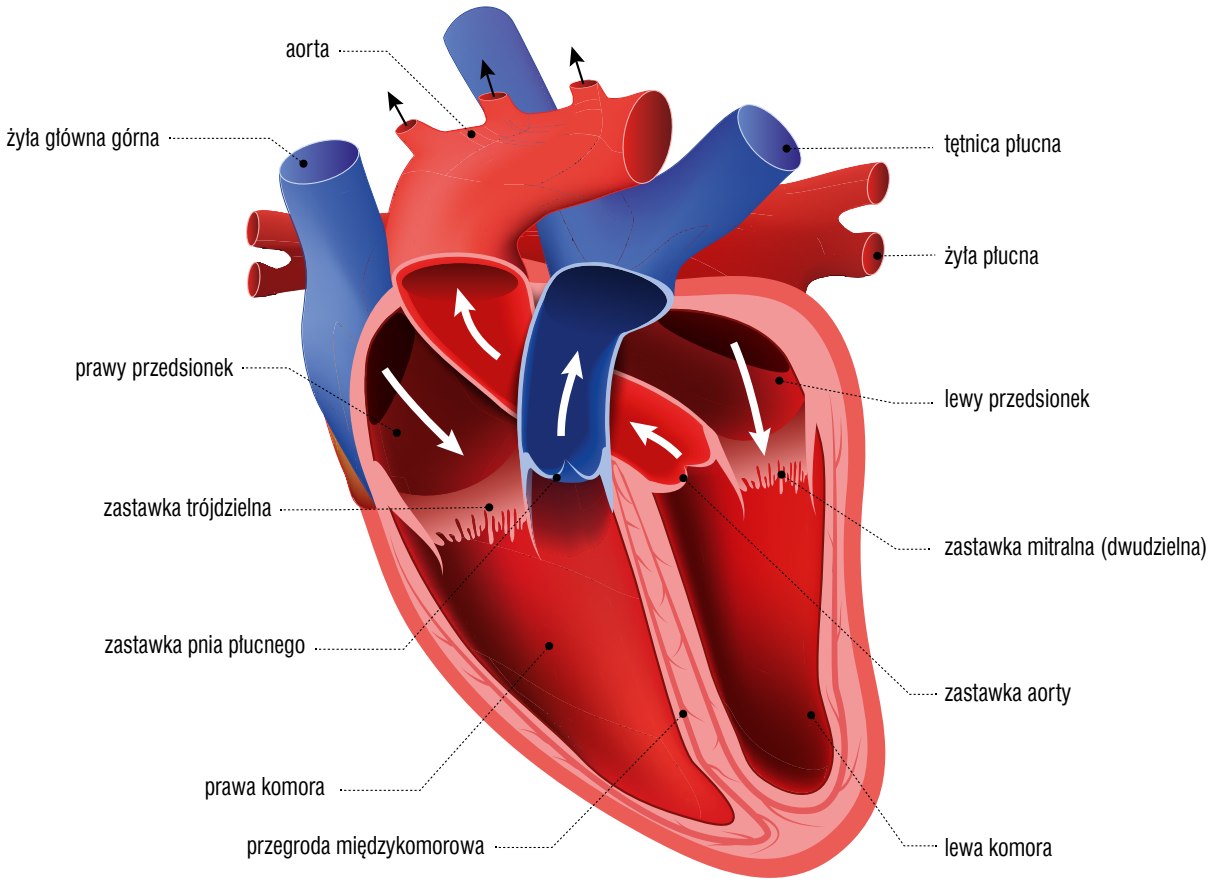
Lekarz nie wdraża wówczas właściwego postępowania terapeutycznego. Jego domeną nie są bowiem „łagodne" zaburzenia funkcjonalne, których nie można skorygować farmakologicznie. Pomocy należy wówczas poszukiwać u terapeuty, który manualnie rozluźni więzadła mostkowo-osierdziowe i samo osierdzie.
Analogiczne struktury stabilizujące worek osierdziowy występują po stronie tylnej na poziomach Th9–Th12 kręgosłupa piersiowego. Są to tak zwane więzadła osierdziowo-kręgowe. Ich napięcie przeniesione z osierdzia może negatywnie wpływać na ruchomość kręgosłupa w omawianym obszarze, a w konsekwencji w pewnym stopniu przyczyniać się do występującego tam bólu. Terapeuta jest w stanie wyczuć zwiększoną sztywność tkanki w okolicy kręgu, spowodowaną napięciem więzadeł, i doprowadzić do jego normalizacji.
Wzmiankowane więzadła otaczają miejsce przejścia aorty przez przeponę do jamy brzusznej. Teoretycznie mogą one uciskać jej ścianę. Aorta jest najprawdopodobniej zbyt mocną strukturą, aby tego rodzaju oddziaływanie mogło zaburzyć jej funkcjonowanie. Tym niemniej przez jeden z otworów w przeponie, tzw. rozwór aortowy, przedostają się inne, delikatniejsze struktury, na które wspomniana kompresja może wywierać negatywny wpływ.

Aorta

Tętnicami nazywa się naczynia krwionośne wyprowadzające krew z serca i doprowadzające ją do tkanek i narządów obwodowych. Wśród tętnic wyróżnia się tętnice sprężyste i mięśniowe (jak również mieszane). Do tętnic sprężystych należą największe tętnice ludzkiego ciała, a wśród nich aorta i jej główne odgałęzienia. Znajduje się w nich mniej włókien mięśniowych, za to więcej elastynowych i kolagenowych. Tętnice – szczególnie te duże – potrzebują,

eprasa.pl 5911199aeb

Anatomia ludzkiego serca



podobnie jak inne narządy, własnego zaopatrzenia krwionośnego, które zapewniają im tzw. naczynia naczyń (łac. *vasa vasorum*), zlokalizowane w zewnętrznej warstwie tętnic (strefie naczyniowej). Kiedy dyfuzja substancji odżywczych od strony światła naczynia oraz ich dostarczanie przez naczynia własne naczyń krwionośnych są niewystarczające, dochodzi do niedożywienia tętnic. Istnieją badania wskazujące na znaczenie autonomicznego układu nerwowego w twardnieniu tętnic (powstawaniu zmian sklerotycznych). Przeglądu badań poświęconych tej tematyce dokonał zespół badawczy kierowany przez Kaisa M. Mäki-Petäjä (2016)[5]. Aczkolwiek wyniki nie są jednoznaczne, nie wykluczają wpływu układu autonomicznego na aortę i naczynia wieńcowe, mogącego przyczyniać się do ich stwardnienia. Układ współczulny może oddziaływać bezpośrednio na ścianę naczynia oraz na naczynia odżywcze naczyń krwionośnych. Być może obkurczanie się naczyń naczyń (*vasa vasorum*) przyczynia się do twardnienia ścian tętnic o charakterze sprężystym[6].

Serce otacza worek osierdziowy zbudowany z podwójnej błony surowiczej

Również tętnice mięśniowe znajdują się pod bezpośrednim wpływem układu współczulnego. Jego nadmierna aktywność (wywołana np. długotrwałym stresem) powoduje skurcz tętnic, przyczyniając się do wzrostu ciśnienia krwi.

Zmniejszenie napięcia układu współczulnego powoduje rozszerzenie tętnic i obniżenie ciśnienia

Zakłada się, że oddziaływanie układu współczulnego może być bardziej uogólnione lub lokalne. Miejscowe zwiększenie aktywności wspomnianego układu jest teoretyczne, lecz jeżeli wysnuta hipoteza okazałaby się poprawna, mogłaby ona dostarczać wyjaśnienia, dlaczego przepływy krwi w odcinkach niektórych naczyń tętniczych są zaburzone, choć w badaniu ultrasonograficznym nie stwierdza się występowania blaszek miażdżycowych. Zaproponowana hipoteza pozwalałaby również wyjaśnić odruchową reakcję naczyniową w odpowiedzi na terapię manualną zwojów układu współczulnego unerwiających określone naczynia krwionośne. Odpowiednio przeszkoleni terapeuci wiedzą, gdzie zlokalizowane są zwoje układu współczulnego odpowiedzialne za unerwienie serca, głowy i poszczególnych odcinków układu naczyniowego, a także potrafią w różnorodny sposób na nie oddziaływać. Dla przykładu, naczynia obszaru głowy unerwione są ze splotów szyjnych oraz górnych splotów odcinka piersiowego kręgosłupa. Podobnie serce unerwione jest współczulnie ze splotu gwiaździstego oraz czterech górnych segmentów odcinka piersiowego. Aorta jako długie naczynie tętnicze uzyskuje swoje ukrwienie między innymi z tętnic międzyżebrowych, a unerwienie współczulne głównie z obszaru kręgosłupa piersiowego. Te informacje mają także wymiar praktyczny.
Umiejętna praca terapeutyczna w okolicy

eprasa.pl 5911199aeb

Stres mobilizuje nas do życiowej aktywności, wpływa na nasze zmysły i dodaje odwagi. Taki stan korzystnego pobudzenia, napięcia i podekscytowania naukowcy określają jako eustres, czyli stres pozytywny. Jeśli jednak utrzymuje się on zbyt długo i przekracza możliwości adaptacyjne organizmu, zamienia się w tzw. distres, oddziałujący na nas negatywnie. Dają wtedy o sobie znać zaburzenia metaboliczne, nadciśnienie tętnicze, bóle w klatce piersiowej, stany lękowe, arytmie... Warto więc posiąść sztukę relaksacji

szyi, kręgów kręgosłupa piersiowego oraz żeber może wywierać bezpośredni wpływ na stan struktur układu współczulnego odpowiedzialnych za sterowanie krążeniem obwodowym i sercem. Oddziaływanie na kości może rozluźniać mięśnie i powięzi, oswobadzając naczynia i nerwy. Taki sposób postępowania został opracowany przez Jo Buekensa[3]. Obecnie została wykształcona przez niego pierwsza grupa terapeutów w Polsce, którzy stosując jego unikalne metody, mogą być pomocni w łagodzeniu zaburzeń układu krążeniowego o podłożu funkcjonalnym.

Zastawki serca

Serce ma własny szkielet. Jest on zbudowany z włóknistej tkanki łącznej, która zapewnia osadzenie zastawek serca oraz oddziela przedsionki od komór.
W obrębie szkieletu serca w pierścieniach włóknistych zlokalizowane są zastawki przedsionkowo-komorowe: dwudzielna i trójdzielna. W jego obrębie znajduje się również zastawka aorty i pnia płucnego. Przez szkielet serca muszą przedostawać się sygnały z węzła zatokowo-przedsionkowego i przedsionkowo-komorowego będących elementem układu bodźcoprzewodzącego serca. Jest to ten układ, który w dużej mierze decyduje o częstotliwości i miarowości bicia serca. Niektórzy autorzy[7] sugerują, że szkielet serca u osób młodych jest elastyczny, jednakże wraz z wiekiem może gromadzić się w nim wapń, a wtedy traci giętkość. Zdaniem autorów przyczynia się to do opóźnienia fali depolaryzacji, która przebiegając przez mięśniówkę przedsionków i komór, powoduje ich skurcz u starszych pacjentów. Problemy szkieletu serca mogłyby w związku z tym być potencjalną przyczyną łagodnych zaburzeń pracy mięśnia sercowego. Hipotetycznie również drobne niedomykalności zastawek mogłyby wynikać z napięć i usztywnienia szkieletu serca. Niedomykalność zastawek powoduje cofanie się krwi i przyczynia się do jej turbulentnego przepływu, a objawia się pod postacią szmerów serca. Oczywiście mówimy tu o bardzo łagodnych postaciach niedomykalności zastawek, a wysnute wnioski mają jedynie hipotetyczny charakter. Tym niemniej błędne byłoby założenie, że napięcia zgromadzone na szkielecie serca z całą pewnością nie mogą być przyczyną dolegliwości funkcjonalnych ze strony serca, które przyjmują postać bólu lub odczuć niemiarowości. Tego rodzaju objawy budzą uzasadniony lęk i powinny być jak najszybciej poddane gruntownej diagnostyce lekarskiej. Kiedy lekarz nie jest w stanie stwierdzić podłoża patoanatomicznego i patofizjologicznego dolegliwości pacjenta, a także wykluczył wszelkie inne poważne patologie, zapala się zielone światło do poszukiwania alternatywnych form pomocy. Jedną z nich może być próba manualnego wpłynięcia na szkielet serca i osadzone w nim zastawki. Wiadomo, że szkielet serca ma określoną konfigurację przestrzenną. Rozpościera się on w płaszczyźnie pomiędzy drugą przestrzenią międzyżebrową po lewej stronie a czwartą–piątą przestrzenią po prawej stronie, tuż przy granicach mostka. Taka wiedza pozwala na uchwycenie linii sił napięć zgromadzonych w obszarze projekcji mostkowej szkieletu serca i podjęcie próby ich zrównoważenia.

W ramach terapii manualnej istnieją również inne chwyty pozwalające na rozluźnienie mostka, żeber i kręgosłupa piersiowego

Struktury te, będące dla laika zwyczajnymi elementami kostnymi, stają się dla profesjonalisty odzwierciedleniem głębiej położonych narządów. Właściwie zastosowany dotyk pozwala „czytać tkanki", podobnie jak osoby niewidome odczytują informacje z enigmatycznego układu kropek, który dla niewtajemniczonego jest niezrozumiały. Odpowiednia głębokość palpacji, kąt, pod którym jest ona wykonywana, znajomość topografii struktur i przebiegu napięć, jakie mogą one generować, oraz umiejętność wizualizacji czynią zewnętrznie położone kości, mięśnie i więzadła skarbnicą wiedzy o wnętrzu organizmu. Stają się one również drogą dostępu do oddziaływania na głębiej położone struktury.
Oczywiście w poszukiwaniu tego rodzaju terapii należy wykazać się zdrowym rozsądkiem. Po pierwsze absolutnie konieczne jest stwierdzenie braku przeciwwskazań medycznych do ingerencji manualnej w okolicy mostka, żeber i kręgosłupa, której celem jest poprawa stanu funkcjonalnego struktur stabilizujących i otaczających serce, jak również wpłynięcie na unerwienie serca i naczyń krwionośnych. Po drugie należy zatroszczyć się o znalezienie kompetentnego i doświadczonego terapeuty, który doskonale zna się na terapii manualnej w odniesieniu do układu krążennia.
W tym zakresie szczególnie pożądana byłaby współpraca pomiędzy terapeutą a lekarzem. Po trzecie należy pamiętać, że funkcjonalne problemy kardiologiczne mają charakter wieloczynnikowy i nawet najdoskonalsza praca manualna nie zastąpi redukcji stresu, właściwego odżywiania i aktywności fizycznej. Jednakże przeciwna zależność również jest prawdziwa. Wymienione powyżej formy pomocy najprawdopodobniej nie będą skuteczne w przypadku mechanicznych problemów funkcjonalnych. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Hans Selye, Stres okiełznany (ang. Stress without Distress), seria: Biblioteka myśli współczesnej, wyd. 2, PIW, Warszawa 1978
2. Dyk D., Badanie fizykalne w pielęgniarstwie. Podręcznik dla studiów medycznych, 2012
3. Buekens J., Materiały szkoleniowe z kursu przeprowadzonego w Warszawie w dniach 07– 09.06.2019
4. Gordan R. et al., Autonomic and endocrine control of cardiovascular function, World J Cardiol. 2015 Apr 26; 7(4): 204–214.
5. Kaisa M. et al., The Role of the Autonomic Nervous System in the Regulation of Aortic Stiffness, Hypertension. 2016 Nov; 68(5): 1290–1297, Epub 2016 Sep 26
6. Mulligan-Kehoe M.J., Simons M., Vasa vasorum in normal and diseased arteries. Circulation. 2014 Jun 17; 129(24): 2557–66
7. Schummer A. et al., The Circulatory System, the Skin, and the Cutaneous Organs of the Domestic Mammals, 2018

Fot.2405360

eprasa.pl 5911199aeb

NOWOŚĆ NA POLSKIM RYNKU!

„Fizjoterapeuta" to miesięcznik skierowany do fizjoterapeutów, rehabilitantów i osteopatów zainteresowanych praktycznym wykorzystaniem najnowszych osiągnięć światowych w strukturalnym i funkcjonalnym usprawnianiu pacjentów.

Naszą misją jest wyselekcjonowanie z dorobku światowej fizjoterapii oraz rehabilitacji najbardziej wartościowych i praktycznych doniesień, by zaprezentować je polskim fizjoterapeutom i rehabilitantom.

Szukaj w salonach prasowych lub zamów na www.UlubionyKiosk.pl (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl 5911199aeb

Lewatywa na zdrowie

W jelitach znajduje się około 70% naszych limfocytów, co tworzy swoisty system odpornościowy, nazywany GALT (ang. gut associated lymphoid tissue – nagromadzenie tkanki limfatycznej w obrębie jelit). Warto więc o ten narząd zadbać.

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Pośpiech, w jakim żyjemy, i spożywanie wysokoprzetworzonych produktów bez wątpienia szkodzą naszym jelitom. Coraz częściej zapadamy na wyniszczające je choroby, takie jak zespół jelita drażliwego czy zespół nieszczelnego jelita. W ich następstwie nie tylko przenikają do organizmu toksyny i metale ciężkie, lecz również ulega zaburzeniu prawidłowa absorpcja składników odżywczych. A to przyczynia się do rozwoju alergii, schorzeń skóry i serca oraz nowotworów, a także do zmniejszenia naszej odporności. Szybciej łapiemy więc infekcje i łatwiej zapadamy na wszelkie choroby. Ponadto nieszczelne jelita mogą prowadzić do rozwoju choroby Leśniewskiego-Crohna, którą niezwykle trudno wyleczyć. Jak więc chronić jelita? Ten proces powinien się składać z trzech faz. Pierwsza to ich oczyszczanie, druga – uszczelnianie, a trzecia – odbudowa flory bakteryjnej[1].

Jeśli chodzi o oczyszczanie jelit, istnieje wiele metod, które temu służą, np. picie świeżo wyciskanych soków i warzywnych koktajli czy spożywanie młodego jęczmienia. Ich skuteczność jest różna, waha się od 20 do 40%. Popularnością cieszy się również lewatywa, zabieg medyczny polegający na wlewaniu przez odbyt płynu do jelita grubego w celu usunięcia mas kałowych, wykonywany także podczas przygotowania pacjentów do zabiegów diagnostycznych i chirurgicznych.

Najbardziej szkodliwie na ściany jelita, nie licząc toksyn, oddziałują pestycydy. Już mniej więcej po 15 minutach od ich dotarcia do jelita ulegają bowiem rozkładowi połączenia komórkowe. Po pewnym czasie w jelicie tworzą się mikroskopijne dziurki, co w konsekwencji umożliwia wszelkim toksynom rozprzestrzenianie się wraz z krwią po całym organizmie. Tak więc pierwszym krokiem ku uszczelnieniu jelit powinno być wyeliminowanie z diety produktów spożywczych zanieczyszczonych pestycydami. Aby przyspieszyć proces naprawczy, warto przeprowadzić kurację oczyszczającą.

Na szczęście komórki jelita regenerują się stosunkowo szybko, choć oczywiście ma znaczenie, co było przyczyną ich uszkodzenia – nie można porównywać oddziaływania pestycydów z chemioterapią czy radioterapią, po której odnawiają się zwykle dopiero po upływie dwóch tygodni. W zdrowym organizmie zajmuje im to mniej więcej 3 dni. O wiele dłużej trwa ten proces w odniesieniu do bioty jelitowej. Aby przyspieszyć jej odnowę, należy stosować odpowiednie preparaty, do których zalicza się pre-, pro- i symbiotyki[2], które dobiera się indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia. Jak twierdzą lekarze z holistycznym podejściem do leczenia, uregulowanie pracy jelit powinno być podstawą postępowania w przypadku każdej choroby, a utrzymywanie ich w dobrym stanie jest najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia. Warto nabrać odpowiednich nawyków żywieniowych, by zachować równowagę bioty, której prawidłowa aktywność zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu schorzeń.

> Jelita mają wpływ na pracę wszystkich narządów ciała. Odpowiadają nie tylko za naszą odporność, lecz również wchłanianie pokarmu, wydalanie produktów przemiany materii i toksyn

Wpływ jelit na stan organizmu

Za wiele naszych przypadłości odpowiada zła dieta. Jeśli jej podstawą są węglowodany, nazywane też cukrami lub sacharydami, w organizmie może dojść do zaburzenia polegającego na rozroście w jelicie cienkim bakterii odpowiadających za ich fermentowanie, czego następstwem jest pogłębienie objawów związanych z nieszczelnością jelit. W dodatku większość z nas spożywa posiłki w pośpiechu, a źle pogryziony pokarm w niewystarczający sposób

eprasa.pl 5911199aeb

Komu i kiedy może zaszkodzić?

Bezwzględne przeciwwskazanie do stosowania lewatyw dotyczy osób, u których występują uchyłki jelita grubego i wewnętrzne hemoroidy. Z tego zabiegu nie powinni też korzystać pacjenci z wrzodziejącym zapaleniem jelita. Nie wolno go również wykonywać tuż po przebytej operacji. Przeciwwskazaniem są ponadto choroby serca i niewydolność nerek. Aczkolwiek Michał Tombak, autor książki pt. „Jak żyć długo i zdrowo", zaleca stosowanie lewatyw właśnie w przypadku wystąpienia chorób serca. W wątpliwych przypadkach najlepiej więc skonsultować się z lekarzem

miesza się ze śliną, co utrudnia obecnej w niej amylazie, enzymowi rozpoczynającemu już w jamie ustnej proces trawienia węglowodanów, wykonanie swojej pracy. W ten sposób doprowadzamy m.in. do tego, że w jelicie zalegają niestrawione resztki pokarmowe, które po prostu gniją. Ponadto wskutek siedzącego trybu życia, przyjmowania zbyt małej ilości płynów oraz stosowania diety ubogiej w błonnik tworzą się kamienie kałowe, które są dla organizmu niebezpiecznym balastem – znane są przypadki zmagazynowania w ciele nawet 8–20 kg substancji toksycznych. Wątroba zaczyna wtedy źle pracować, w pęcherzyku żółciowym tworzą się kamienie, w naczyniach krwionośnych odkładają się szkodliwe złogi, a w stawach i mięśniach – sole, które przyczyniają się do rozwoju chorób stawów.

Na nieprawidłową pracę jelita grubego wskazują zaparcia i gazy, a także nieprzyjemny oddech i biały lub szary nalot na języku. Znamienne jest również poczucie, że nie do końca się wypróżniliśmy. Nierzadkie są dolegliwości żołądkowe, tworzą się wrzody i dochodzi do stanów zapalnych w obrębie śluzówki jelita grubego. Pojawiają się nagłe bóle głowy, lekkie stany depresyjne, apatia, rozdrażnienie i ospałość. Skóra reaguje na zły stan jelit wypryskami i wydawaniem nieprzyjemnego zapachu. Rozwijają się zapalenia stawów, spojówek i śluzówki jamy ustnej. Trzeba działać!

Zanim zdecydujemy się na kurację oczyszczającą jelito grube, warto upewnić się, czy rzeczywiście jest ona potrzebna. By się o tym przekonać, wystarczy wypić 2–3 szklanki świeżo wyciskanego soku z czerwonych buraków. Można też zastosować gotowy sok jednodniowy, który nie jest poddawany pasteryzacji niszczącej betaninę, barwnik obecny w burakach. Kolejnym krokiem jest sprawdzenie koloru pierwszego moczu wydalonego po wypiciu soku. Jeśli zabarwi się na czerwono, oznacza to złe funkcjonowanie jelita.

Rodzaje i zastosowanie lewatywy

Jeśli lewatywa służy wyłącznie oczyszczeniu jelita grubego, można ją przygotować z samej wody. Ale zabieg ten wykorzystuje się również do wprowadzenia do organizmu środków leczniczych, na przykład wtedy, gdy niemożliwe jest doustne przyjęcie leku[3]. Ponadto niektóre leki dzięki ominięciu układu pokarmowego lepiej się

Niebezpieczne masy kałowe

Lewatywy są szczególnie polecane jako sposób na oczyszczenia jelita grubego z mas kałowych. Warto taką kurację przeprowadzić, jeśli nie ma przeciwwskazań (*patrz ramka: Komu i kiedy może zaszkodzić?*), ponieważ zalegające złogi kałowe są często przyczyną rozwoju chorób wielu narządów, na przykład nerek, wątroby i pęcherza moczowego. Zabieg radykalnie usuwa grzyby i pasożyty. Ponadto oczyszcza z toksyn krew i poprawia wchłanialność jelita grubego, które po oczyszczeniu w większym stopniu przyswaja składniki odżywcze dostarczane z pokarmem. Poprawia również motorykę jelit oraz wzmacnia system immunologiczny. W konsekwencji usuwa wszelkie wypryski skórne, nieprzyjemny zapach potu i z ust oraz bóle głowy. Zapobiega powstawaniu alergii, reguluje ciężar ciała zarówno w przypadku wystąpienia nadwagi, jak i niedowagi. Poprawia kondycję umysłową, zwiększa zdolność koncentracji i jasnego myślenia

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

eprasa.pl 5911199aeb

wchłaniają. Właśnie dlatego za pomocą lewatywy podawane są m.in. środki leczące raka, zapalenie stawów czy zwyrodnienie plamki żółtej. Również w przypadku chorób zapalnych jelit niektóre leki, np. kortykosteroidy i mesalazynę, wprowadza się do organizmu właśnie w ten sposób. Za pomocą lewatywy, by zapobiec nudnościom i wymiotom w trakcie zabiegów chirurgicznych i po nich, można także podawać środki znieczulające. Dodanie do lewatywy odpowiednich substancji, np. naparów ziołowych, usuwa lub łagodzi skutki wielu uprzykrzających życie dolegliwości.

Skurcze jelitowe

Pomocny okaże się rumianek, który ma działanie kojące i uspokajające. Cztery łyżki stołowe suszu lub cztery herbatki rumiankowe zalewamy 1,5–2 l wrzącej wody i pozostawiamy pod przykryciem na 20 minut. Gdy temperatura naparu obniży się do 37 st. C, można wykonać lewatywę. Jeśli przygotowany w ten sposób napar ma posłużyć do usunięcia stwardniałego kału, należy do niego dodać łyżeczkę soli (najlepiej sprawdza się morska i tybetańska) oraz łyżeczkę płynnego szarego mydła.

Chroniczne zaparcia

Idealne dodatki w tym przypadku to oliwa, mydło i gliceryna. Łyżkę szarego mydła rozpuszcza się w ciepłej wodzie, mieszając tak długo, aż powstanie piana. Następnie dodaje się 1–2 łyżki stołowe oliwy lub oliwy i gliceryny w równych proporcjach. Lewatywę wykonujemy płynem o temperaturze 38–40 st. C.

Zapalenie jelita grubego

Łagodząco zadziała siemię lniane i rumianek. Łyżkę siemienia lnianego należy zalać 1,5 l wody i gotować 10–20 minut, a następnie zestawić z ognia i dodać 2 łyżki suszu z rumianku. Roztwór pozostawiamy pod przykryciem na 20 minut, po czym go przecedzamy. Kiedy osiągnie temperaturę 33–35 st. C, będzie się nadawał do użycia.

Regulacja odczynu pH panującego w jelitach

Skuteczna okaże się lewatywa z dodatkiem soku cytrynowego, który ma odczyn zasadowy. Sok ten pobudza funkcjonowanie bioty jelitowej, a tym samym wspiera układ odpornościowy. Pomaga ponadto zwalczyć w jelicie patogenne drobnoustroje, hamuje fermentację i zachodzące w nim procesy gnilne. Można go zastąpić sokiem z żurawiny lub czarnej porzeczki bądź octem jabłkowym.

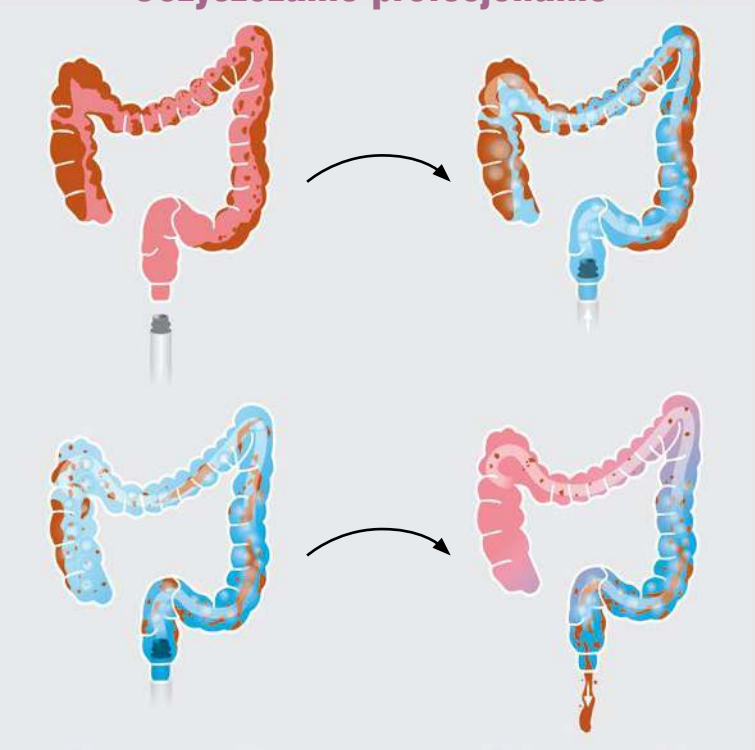
Obniżanie ciśnienia krwi i niszczenie patogenów

Zwolennicy lewatywy z czosnku twierdzą, że nie tylko oczyszcza ona jelito grube, lecz również skutecznie obniża ciśnienie tętnicze i usuwa z krwi toksyny. Ma ponadto właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, a także niszczy pasożyty przewodu pokarmowego. Należy rozgnieść 5 ząbków czosnku i zalać je 2 litrami ciepłej wody, całość odstawić na noc, a następnie odcedzić wodę czosnkową, która posłuży do wykonania zabiegu. Alternatywą jest lewatywa z dodatkiem sproszkowanej papryczki chili. Zawarta w niej kapsaicyna oddziałuje antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo, hamuje m.in. rozwój bakterii wywołujących owrzodzenia jelit.

Podrażnienia i rany w jelitach

Często stosuje się również tzw. lewatywy zatrzymane, polegające na tym, że po całkowitym usunięciu płynu wprowadzonego

Oczyszczanie profesjonalne



Zabieg hydrokolonoterapii polega na oczyszczeniu jelita grubego, łącznie z jelitem ślepym, co daje w sumie odcinek długości od 1,2 do 2 metrów. Metoda ta jest polecana jako sposób na detoksykację całego organizmu, ponieważ pomaga pozbyć się z ciała substancji oddziałujących szkodliwie nie tylko na przewód pokarmowy. Dla wielu osób ważne jest również to, że wskutek usunięcia mas kałowych dochodzi do zmniejszenie masy ciała. Jeśli decydujemy się na hydrokolonoterapię, należy sprawdzić, czy w wybranej przez nas placówce jest zatrudniony certyfikowany personel medyczny. Zyskamy dzięki temu pewność, że oddajemy się w ręce profesjonalistów. Ilustracja przedstawia proces stopniowego oczyszczania jelita

Napary ziołowe dodane do lewatywy łagodzą skutki dolegliwości, których często trudno się pozbyć w inny sposób

eprasa.pl 5911199aeb

do jelit ponownie wlewa się do nich po 30 minutach 250 ml wody o temperaturze 37 st. C (powinna pozostać w jelitach aż do rana). Warto do wody dodać dwa napary: z siemienia lnianego i z rumianku, które łagodzą podrażnienia i przyspieszają proces gojenia ran.

Obstrukcja i kolki

W przypadku spastycznej obstrukcji i kolek, a także przy utrudnionym wydalaniu moczu, wskazane są lewatywy z wody o temperaturze 42–45 st. C. Wykonanie lewatyw o tak wysokiej temperaturze należy powierzyć osobie mającej doświadczenie i świadomej potencjalnych zagrożeń.

Powiększone hemoroidy, neurastenia i nadpobudliwość seksualna

W tym przypadku sprawdzają się lewatywy wykorzystujące wodę o temperaturze 18–20 st. C. Wlewy o objętości 200–300 ml należy wykonywać 3–4 razy dziennie.

Uporczywe zaparcia

Sposobem na wyjątkowo uciążliwe obstrukcje są lewatywy z czystej oliwy. Stosuje się wtedy jednorazowo 125–200 ml oliwy o temperaturze około 36 st. C, którą po 5–6 godzinach należy z organizmu wydalić. Zabieg warto powtarzać przez 5–6 dni. Oliwę można zastąpić roztworem przegotowanym z wody i jednej łyżeczki sody oczyszczonej.
Nie brakuje głosów, że skuteczne jest również stosowanie lewatywy z własnej uryny, ponieważ oczyszcza ona ścianki jelita ze złogów i odbudowuje jego błonę śluzową, a ponadto pomaga w usuwaniu pasożytów. Jej zwolennicy twierdzą, że łagodzi przebieg choroby hemoroidalnej i stan zapalny tkanki okołoodbytniczej.

Jak przygotować i wykonać lewatywę?

Przed zabiegiem trzeba się odprężyć i rozluźnić, czemu służy np. słuchanie relaksującej muzyki. Lewatywę najwygodniej wykonuje się w łazience. Kładziemy na podłodze duży ręcznik, a na nim ceratę – woda może bowiem z jelit wypłynąć. By uzyskać odpowiednie ciśnienie wody, irygator należy zawiesić 1–1,5 m nad podłogą. Woda zbyt szybko dostająca się do jelit powoduje ból brzucha. W razie potrzeby można albo przykręcić kranik, albo po prostu zgiąć dwoma palcami gumową rurkę, przez którą płynie woda.

Najlepiej wykonać zabieg wczesnym rankiem, między godziną 5 a 7, albo wieczorem, około godziny 21, gdy mamy więcej czasu dla siebie i łatwiej się nam odprężyć. Ważne jest, aby zabieg poprzedzało naturalne wypróżnienie. Jeśli nie ma takiej możliwości, należy wykonać lewatywę wstępną, oczyszczającą dolną część jelit z mas kałowych. Unikniemy dzięki temu podczas robienia wlewu ich przesunięcia do górnej części jelit, a tym samym takich problemów jak niedrożność mechaniczna jelit, potocznie nazywana skrętem kiszek, i dolegliwości bólowe.
Istnieją dwie zasady dotyczące poprawności wykonania lewatywy. Po pierwsze, temperatura wody powinna wynosić od 36 do 38 st. C, maksymalnie – 40. W przeciwnym razie dojdzie do zniszczenia cienkiej błony śluzowej odbytu. Drugą ważną zasadą jest to, by przestrzegać zaleceń dotyczących ilości płynu wlewanego do jelit. Warto rozpoczynać stosowanie lewatyw od pół litra płynu, a następnie stopniowo zwiększać jego ilość, która maksymalnie powinna odpowiadać pojemności irygatora. Decydująca jest oczywiście reakcja organizmu na lewatywę.
Przed zastosowaniem lewatywy warto porozmawiać na ten temat z lekarzem. Chociażby po to, by upewnić się, czy w naszym przypadku nie ma przeciwwskazań do jej przeprowadzenia.

Lewatywa wstępna, oczyszczająca

Przygotowujemy płyn składający się z przegotowanej wody z sokiem z połowy cytryny lub naparem z rumianku przy zachowaniu proporcji 0,5 litra wody na dwie torebki rumianku. Zawieszamy irygator na odpowiedniej wysokości, odkręcamy kranik oraz odpowietrzamy gumową rurkę. Smarujemy końcówkę wazeliną, co ułatwi jej wprowadzenie do odbytu. Kładziemy się na boku lub klękamy i opieramy się na łokciach. Następnie należy się rozluźnić, głęboko oddychać i wprowadzić natłuszczoną końcówkę gumowej rurki do odbytnicy na głębokość 5–10 cm, po czym odkręcić kranik.
Jeśli pojawi się uczucie parcia, należy natychmiast zakręcić kranik lub ścisnąć rurkę dwoma palcami w celu zamknięcia lub zmniejszenia dopływu wody. Gdy parcie minie, trzeba zrobić kilka głębokich wdechów, rozluźnić brzuch i pośladki. Dopiero wtedy można wlać pozostałą wodę do jelita i wyjąć końcówkę rurki z odbytu, a następnie przekręcić się na prawy bok. W tej pozycji pozostajemy 10 minut, by woda

Lewatywa z kawy – nie dla każdego

Zwolennikiem tego rodzaju lewatywy jest m.in. dr Max Gerson, twórca jednej z najbardziej znanych terapii w leczeniu nowotworów. Według tego badacza zastosowanie lewatywy z kawy wpływa szczególnie korzystnie na pacjentów, którzy przeszli chemioterapię i radioterapię bądź cierpią z powodu nasilonych bólów nowotworowych.
Do 2 litrów zagotowanej wody, najlepiej destylowanej, dodaje się 4 łyżki zmielonej kawy, następnie całość gotuje 15 minut i odcedza. Płyn można wykorzystać, gdy ulegnie schłodzeniu do 40 st. C. Wprowadza się go do jelita na 10–15 minut. Lewatywy stosuje się przez 3 tygodnie, 3 razy dziennie. Następnie robi się dwutygodniową przerwę, po czym powtarza się cały cykl. Dostępne są również specjalne kawy do lewatywy. Ta terapia to również sposób na zwiększenie skuteczności leczenia w przypadku niewydolności wątroby, narządu pełniącego ważną funkcję w detoksykacji organizmu.
Osoby zdrowe mogą stosować ten rodzaj lewatywy w celu oczyszczenia jelita grubego. Wówczas wykonuje się ją trzy razy dziennie przez tydzień, po czym robi się tygodniową przerwę, a następnie powtarza cały cykl.
Pozytywne działanie lewatywy z kawy to zasługa obecnej w niej kofeiny, która zapobiega wchłanianiu się toksyn do krwi, a dodana do lewatywy pozwala zapobiec wędrówce toksyn przez jelita do wątroby. Kawa rozszerza ponadto drogi żółciowe. Ponieważ wypłukuje ona z organizmu nie tylko wszelkie trucizny, lecz również bakterie i grzyby, trzeba po zakończonej kuracji uzupełnić skład mikrobioty, by przywrócić jej równowagę[5]

Fot. PublicDomainPictures

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

eprasa.pl 5911199aeb

Zacznij od zmiany diety

W czasie przeprowadzania kuracji oczyszczającej organizm za pomocą lewatywy zaleca się całkowite wykluczenie z diety białej mąki i produktów z niej przygotowanych, wszelkich tłuszczów i margaryn, serów, jajek, przetworów mlecznych, mięsa i ryb, potraw smażonych i cukru w każdej postaci, także ciastek, tortów i innych słodyczy. W ten sposób odciążamy układ trawienny. Wskazana jest dieta lekkostrawna. Można pić wodę i naturalne, świeżo wyciskane soki. Trzeba też podczas posiłków dokładnie gryźć każdy kęs (35–50 razy). W ten sposób wesprzemy układ trawienny. Często zaleca się, w zależności od stanu zdrowia, by podczas procesu oczyszczania jelita jeść tylko warzywa i owoce, nie zapominając oczywiście o piciu wody i naturalnych soków

mogła dotrzeć do wszelkich zakamarków jelita. Następnie kładziemy się na plecach i masujemy brzuch zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Po 20–30 minutach wstajemy i zaczynamy chodzić. Możemy również lekko podskakiwać, aby wspomóc odrywanie się mas kałowych od ścianek jelita. Po tej gimnastyce nastąpi wypróżnienie. Dopiero teraz, według przedstawionego scenariusza, można wykonać lewatywę właściwą.
Po przeprowadzeniu zabiegu powinniśmy zadbać, za pomocą probiotyków i symbiotyków dostępnych w aptece, o uzupełnienie dobrych bakterii zasiedlających jelita.

Lewatywa na odchudzanie

Niezwykle popularne stało się stosowanie lewatywy jako skutecznego sposobu na odchudzanie. Faktem jest to, że tzw. hydrokolonoterapia, czyli profesjonalne czyszczenie jelita grubego, pomaga szybciej pozbyć się zbędnych kilogramów. Zabieg wykonywany jest w specjalistycznych placówkach. Polega na wprowadzaniu wody i dotarciu do najdalszych zakątków jelita grubego, włącznie z opłukaniem okolic zastawki kątniczo-krętniczej, czyli miejsca połączenia jelita grubego z jelitem cienkim. W czasie zabiegu zostaje oczyszczone całe jelito grube, wraz z odcinkiem jelita ślepego, a więc łącznie od 1,2 do 2 metrów. Już na tej podstawie można stwierdzić, że jest to skuteczniejsza metoda oczyszczania jelita niż lewatywa wykonana domowym sposobem. Podczas zabiegu przeprowadzany jest jednocześnie masaż brzucha, co pomaga w szybkim usunięciu złogów z okrężnicy[4].
Jak twierdzą eksperci, efekt

Jeśli temperatura lewatywy przekracza 38–40 st. C, może dojść do uszkodzenia błony śluzowej odbytu

Sprawdzone metody – łatwe i skuteczne

Nie wszyscy mogą i chcą stosować lewatywy. Wiele osób np. uważa, że samodzielnie trudno sobie poradzić z aplikowaniem płynów do jelita, nierzadko przeszkodą są psychologiczne bariery i przeciwwskazania zdrowotne. Istnieją na szczęście inne sposoby na oczyszczenie jelita grubego. Zalicza się do nich dietę polegającą na piciu kefiru i świeżo wyciskanych soków oraz jedzeniu sucharów przygotowanych z czarnego pieczywa i warzyw.
Pierwszego dnia oczyszczania należy wypić 2,5 litra kefiru (podzielonego na 6 porcji), który zagryzamy sucharami. Drugiego dnia pijemy 1,5–2 litry świeżo wyciśniętego soku ze słodkich jabłek, w trzecim jemy wyłącznie suchary i sałatki przygotowane z gotowanych warzyw: marchwi, buraków i ziemniaków w mundurkach, a także z kiszonej kapusty z cebulą i olejem. Taką dietę należy powtarzać dwa razy w miesiącu.
Jelita można oczyszczać również za pomocą suszonych owoców.
W tym celu należy zmielić 400 g śliwek i po 200 g daktyli, moreli i fig, a następnie dodać do nich 200 g miodu. Wszystko dokładnie razem wymieszać i przechowywać w lodówce w szczelnie zamkniętym naczyniu. Jedną łyżkę stołową tak przygotowanej mikstury jemy wieczorem tuż przed snem.
Sposobem na oczyszczenie jelita grubego jest picie przez 14 dni, trzy razy dziennie po pół szklanki, soku z kiszonej kapusty. Skutecznie działa też 10-dniowa kuracja polegająca na spożywaniu rano i wieczorem śliwek namoczonych na 12 godzin we wrzątku. 10 suszonych śliwek zalewamy wrzącą wodą na noc, a rano, na czczo, najpierw pijemy tę wodę, a następnie jemy owoce. Analogicznie przygotowujemy porcję przeznaczoną do spożycia wieczorem

Fot. Serginchopacheco

eprasa.pl 5911199aeb

hydrokolonoterapii jest tymczasowy. Oczywiście dzięki temu zabiegowi usuwa się z organizmu toksyny, co wspomaga naturalne procesy metaboliczne i prawidłową pracę wątroby oraz przyczynia się do zmniejszenia masy ciała. Jednak w jego wyniku nie dochodzi do usunięcia z organizmu tłuszczu, tylko mas kałowych i wody. A ich ubytek zostaje szybko uzupełniony.
Należy też pamiętać, że zbyt częste wykonywanie tego rodzaju zabiegów zaburza równowagę elektrolitową w organizmie i powoduje odwodnienie.
WAŻNE! Przejście zabiegu pod okiem niewyszkolonej osoby może doprowadzić do uszkodzenia błony śluzowej jelita, co skutkuje spowolnieniem jego pracy i powstawaniem zaparć, a nawet do perforacji okrężnicy wskutek zbyt dużego ciśnienia wody lub niewłaściwego użycia sprzętu irygacyjnego.
Prawdopodobnie właśnie dlatego zyskuje na popularności hydrokolonoterapia bezciśnieniowa, podczas której woda jest wprowadzana do jelita pod wpływem grawitacji. Nie brakuje jednak głosów, że w ten sposób nie można przeprowadzić głębokiego oczyszczania jelita, a zabieg niczym nie różni się – poza metodą wykonania – od zwykłej lewatywy.

Inne zastosowania

Lewatywę przeprowadza się przed niektórymi badaniami diagnostycznymi oraz przed zabiegami chirurgicznymi i porodem. Wykonuje się wtedy oczyszczanie jelita za pomocą wody o temperaturze 25–30 st.C z dodatkiem fosforanu sodu, czyli substancji, która przez działanie osmotyczne w świetle jelita grubego zapobiega wchłanianiu wody, powodując zmiękczenie masy kałowej przy równoczesnym zwiększeniu jej objętości, co natychmiast pobudza odruch defekacji.
Jeszcze do niedawna lewatywa była obowiązkowo stosowana na oddziałach położniczych. Wykonywano ją, aby w trakcie porodu nie dochodziło do wypróżnienia, poprzez które dziecko miało styczność z bakteriami znajdującymi się w kale. Albo też w celu przyspieszenia akcji porodowej. W związku z tym, że po porodzie oddawanie kału jest utrudnione, zalecano wówczas wykonywanie lewatywy, aby kobieta po urodzeniu dziecka nie musiała korzystać z toalety czy obawiać się mimowolnego wypróżnienia. Jednak według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) lewatywa nie jest uzasadniona medycznie i rodząca nie musi się na nią zgadzać.
Przez wiele osób lewatywa uważana jest za niezastąpiony sposób oczyszczenia organizmu z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Uważają one, że dzięki jej stosowaniu nie tylko wspomaga się układ trawienny i odpornościowy, ale również powoduje poprawę samopoczucia i zdrowia. Dla innych zabieg ten jest nie do przyjęcia. Godzą się na lewatywę jedynie przed określonymi badaniami medycznymi. Jednak bez względu na to, co sądzimy o lewatywie, nawet jeśli jesteśmy jej entuzjastami, warto przed zabiegiem porozmawiać z zaufanym lekarzem i uzależnić swoja decyzję od jego opinii, uwzględniającej nasz stan zdrowia. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Małachow G., Samoleczenie i uzdrawianie, 2004
2. Jelisejewa O., Metody oczyszczania i regeneracji organizmu, 2005
3. Tombak M., Jak żyć długo i zdrowo, 2000
4. Lewatywa na odchudzenie. Lewatywa sposobem na szybką utratę wagi, www.poradnik zdrowie.pl.
5. Gerson Ch., Bishop B., Terapia doktora Gersona. Sprawdzony program żywieniowy leczenia raka i innych chorób, 2014

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Wspomaga organizm w alergii *

Alerbon

Suplement diety

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności [1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią [2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych [3]

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Mańkowska, W. Bylka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna ,,Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1

* 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 5911199aeb

Dieta w leczeniu boreliozy

Agnieszka Piskała-Topczewska – dietetyczka, specjalistka z zakresu żywienia i suplementacji, współautorka książki „Chrzań te diety", prelegentka konferencji poświęconych zdrowiu i żywieniu

Długotrwała antybiotykoterapia prowadzona u osób z boreliozą jest bardzo często przyczyną rozwoju grzybicy powodowanej przez drożdżaki, dla których naturalną pożywką – o czym często zapominamy – są cukry proste i skrobia.

Dlatego na pierwszym etapie leczenia uwzględniającego odpowiednie żywienie zaleca się dietę niskowęglowodanową, co oznacza zupełne usunięcie z menu cukrów, w tym słodyczy, wszelkich produktów wysokoprzetworzonych i o wysokim indeksie oraz niektórych owoców. Dopuszcza się spożywanie pieczywa z mąki z pełnego przemiału (np. żytniego, owsianego i bezglutenowego), kasz (gryczanej, jęczmiennej) i ryżu (brązowego i dzikiego).

Dieta stosowana synchronicznie z leczeniem boleriozy powinna zmniejszać stan zapalny i chronić jelita, czyli trzeba z niej wykluczyć produkty, które mogą je podrażniać, przerywać ich szczelność bądź powodować zaburzenie równowagi mikrobioty. Najlepsza jest dieta składająca się z żywności o niskim indeksie glikemicznym i jak najmniej przetworzonej. Należy spożywać więcej białka niż w standardowej diecie, tak zwierzęcego, jak i roślinnego.

Produkty zalecane: ryby i owoce morza • mięso drobiowe, wołowe, chuda wieprzowina • jajka • warzywa o małej zawartości skrobi, np. kapustne, a także sałata, szpinak, rzodkiew, seler, korzeń i natka pietruszki, szparagi, cukinia, cebula, czosnek, por • awokado • kwaśne owoce: jabłka, kiwi • ziarna dyni i słonecznika, siemię lniane • herbaty ziołowe i owocowe oraz krótko parzone czarne, naturalne soki wyciskane z warzyw lub kwaśnych owoców • duże ilości świeżych ziół: bazylia, szczypiorek, rozmaryn, kolendra • mleko i jego przetwory (wapń utrudnia wchłanianie niektórych antybiotyków, np. tetracyklin, dlatego należy je zażywać w odstępie kilku godzin od posiłku).

Ze względu na obecność polifenoli, działających przeciwzapalnie, warto sięgać po borówki, zielone warzywa, białą i zieloną herbatę, cynamon, goździki, kurkumę i tymianek. Z kolei preparaty zawierające szczepy bakterii probiotycznych, np. z rodziny *Lactobacillus*, korzystnie wpływają na układ odpornościowy, a także spowalniają rozwój drożdżaków. Należy codziennie spożywać produkty fermentowane, zarówno warzywa, np. kiszoną kapustę, jak i napoje (jogurt, mleko zsiadłe i acidofilne, kwas buraczany).

Produkty przeciwwskazane: cukier w każdej postaci (miód, dżem, soki, czekolada, cukierki, słodkie pieczywo, wyroby cukiernicze, soki i napoje gazowane z cukrem, budynie) • mleko i produkty mleczne niefermentowane, np. maślanka, napoje mleczne • produkty z białej mąki: białe pieczywo, tosty, makarony, naleśniki, pierogi • biały ryż, chleb z mąki mieszanej, zupy w proszku • ocet i wszystkie zawierające go produkty (marynowane warzywa, grzyby) • drożdże i wszelkie produkty, w których są one obecne (np. piwo, kefir) • alkohol, kawa, także zbożowa • słodkie owoce: gruszki, banany, pomarańcze, winogrona, mandarynki, brzoskwinie, morele, śliwki, owoce suszone, kompoty • warzywa zawierające znaczne ilości skrobi: ziemniaki, bataty, warzywa strączkowe, gotowana marchewka i buraki • sery żółte, wędliny sklepowe, musztardy, ketchupy • produkty na bazie soi.

Antybiotyki mogą hamować przyswajanie witamin z pokarmu. Należy w związku z tym dostarczać do organizmu witaminę D (u pacjentów z boreliozą jej niski poziom może powodować rozsiane bóle różnych części ciała i skurcze). Badania potwierdziły, że osoby cierpiące na zapalenie stawów, powodowane także przez boreliozę, mają niedobór witamin A i E oraz selenu. Trzeba też pamiętać o witaminie C, ważnej dla tkanki łącznej. Badania kliniczne wykazały również, że w przypadku infekcji spowodowanej przez krętki z rodzaju *Borrelia* stosowanie witamin z grupy B jest pomocne w usuwaniu objawów neurologicznych.

Należy przyjmować suplementy diety budujące chrząstkę: cynk, miedź, kwas krzemowy, siarczan glukozaminy, pregnenolon, kwas alfa-liponowy (ALA) i selen. Bakterie *Borrelia burgdorferii* pozyskują bowiem energię do życia z kolagenu – rozmiękczają galaretowatą tkankę chrzęstną i czerpią z niej substancje odżywcze.

Kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejszają zaś objawy zmęczenia i osłabienia, a także dolegliwości bólowe i zawroty głowy. Są one również wskazane w przypadku zaburzeń pracy układu krążenia, takich jak kłucie w sercu.

Zdaniem specjalistów w zakresie leczenia boreliozy działanie antybiotyków polega na zwalczaniu krętków *Borrelia*, a nie wytwarzanych przez nie neurotoksyn, które krążąc w organizmie, wywołują reakcje zapalne, np. bóle mięśni i kości. Gdy w wyniku działania antybiotyków znaczna ilość krętków zostaje uśmiercona, może dojść do wzmożonego uwalniania toksycznych białek peryferyjnych, co zaostrza objawy choroby. Należy wtedy zastosować terapię oczyszczającą organizm. Wniosek taki sformułował dr Richie Shoemaker. Zaproponował on leczenie cholestyraminą, czyli żywicą jonowymienną, która usuwa z organizmu toksyny. Podobnie działają substancje goryczkowe i błonnik, karczoch, kurkuma, babka jajowata, owies zwyczajny. Produkty te mają ponadto właściwości przeciwzapalne i zwiększające odporność.

eprasa.pl 5911199aeb

Redakcja uosabiana przez Pacjenta zasięga porad u Naturopaty – postaci reprezentującej wiedzę publikowaną przez wybitnych ekspertów medycyny naturalnej. Formuła tej rubryki zakłada, że Pacjent jest już pod opieką lekarza i Naturopata w żadnym stopniu nie ingeruje w jego diagnozę oraz zalecenia terapeutyczne.

Choroba Alzheimera

PACJENT: Lekarz zdiagnozował u mojej matki alzheimera. Mama jest zrozpaczona, odmówiła przyjścia na tę wizytę. Nie chce też włączać się w sprawy rodzinne ani chodzić na nasze cotygodniowe spacery. Czy da się cokolwiek zrobić, aby powstrzymać chorobę lub chociaż złagodzić jej objawy?

NATUROPATA: Powstrzymać alzheimera niestety nie można, ale jeśli choroba jest w początkowym stadium, udaje się jej rozwój odrobinę spowolnić. Problem polega na tym, że bardzo trudno uchwycić początek alzheimera, gdyż ludzie niechętnie przyznają się do problemów z pamięcią i orientacją w czasie, ze znajdowaniem właściwych słów. Gdyby zgłaszali się zaraz po dostrzeżeniu u siebie pierwszych symptomów, hamowanie rozwoju choroby byłoby skuteczniejsze. Pacjenta powinien diagnozować neurolog i neuropsycholog, należy też zrobić tomografię albo fMRI (funkcjonalny rezonans magnetyczny). Ale te badania nie dają gwarancji, że specjaliście uda się odróżnić alzheimera od demencji. Tak naprawdę chorobę tę można bezbłędnie zdiagnozować dopiero po śmierci pacjenta. Wtedy sekcja zwłok umożliwia zbadanie mózgu. Mózg osoby chorej na alzheimera, w przeciwieństwie do zdrowego czy ze zmianami spowodowanymi demencją, wygląda tak, jakby był podziurawiony. To skutek zanikania tkanki nerwowej. Nawet elektroencefalografia, inaczej EEG, czyli badanie fal mózgowych, nie jest miarodajne, ponieważ zmiany stwierdzane w ten sposób u osób z alzheimerem są charakterystyczne nie tylko dla tej choroby. Dlatego ciekawi mnie, skąd diagnoza, że pani mama ma alzheimera, a nie demencję?

P To samo pytanie zadałam lekarzowi i poprosiłam, żeby zrobił mamie fMRI. Powiedział, że niestety w Polsce nie diagnozuje się alzheimera tą metodą, bo fMRI wymaga, aby pacjent leżał spokojnie, co w przypadku osób cierpiących na alzheimera jest w zasadzie niemożliwe.

N Rzeczywiście, fMRI trwa około godziny, zdjęcia powstają co kilka sekund. Pacjent musi w tym czasie leżeć nieruchomo. Funkcjonalny rezonans magnetyczny pokazuje mapę aktywności mózgu, polega na rejestrowaniu czynności komórek nerwowych i wykrywaniu zmian w utlenowaniu krwi i jej przepływie. Źródłem sygnału w fMRI są atomy tlenu we krwi przenoszone przez hemoglobinę. Urządzenie fotografuje obraz krwi natlenowanej (oksyhemoglobiny), czyli przepływającej przez bardziej aktywne miejsca w mózgu, i krwi pozbawionej tlenu (dezoksyhemoglobiny). Każda z nich ma inne właściwości magnetyczne i dzięki temu powstaje obraz. Jeśli ten obraz ma być wyraźny, pacjent nie może podczas badania ruszać głową. W ciągu godziny powstaje seria zdjęć całego mózgu, a każde z nich składa się z setek wokseli, czyli trójwymiarowych odpowiedników pikseli. Analizy tych zdjęć może dokonać tylko naprawdę dobrze wyszkolony lekarz. Trzeba bowiem nałożyć woksele na siebie i zrobić ostateczny obraz mózgu, który umożliwi ocenę, czy atrofia płatów mózgowych jest charakterystyczna dla alzheimera. Nie pytałem jeszcze o wiek mamy.

N Mama ma 58 lat i zawsze była aktywna zawodowo. Zdobyła wykształcenie, dużo czyta i jest wysportowana. Ale kilka miesięcy temu przestała chodzić na siłownię i jeździć na rowerze, zrobiła się kapryśna, czasem wręcz agresywna. Menopauzę miała dwa lata temu, więc zaczęłam szukać innej przyczyny. Wydawało mi się, że jest za młoda, by zapaść na alzheimera czy demencję, ale gdy zaczęła opowiadać te same historie trzy razy dziennie i zapominać, co do niej mówię, oraz narzekać, że nie pracuje tak wydajnie, jak dawniej, zabrałam ją do neurologa. Niestety po kilku miesiącach odmówiła chodzenia do lekarza.

N Jakie jeszcze objawy ma pani mama?

P Niepokojące jest to, że zaczęła zaniedbywać dom. Mama zawsze była bardzo porządna i elegancka, utrzymywała mieszkanie w czystości. Teraz jest jej wszystko jedno. Mój tata zginął w wypadku kilka lat temu, mama mieszka sama. W czystej zawsze kuchni nagle zaczęły się pojawiać nieumyte naczynia, choć można je łatwo wstawić do zmywarki. Na podłodze w sypialni leżą brudne ubrania. Poza tym mama nie chce spotykać się ze znajomymi, trudno wyciągnąć ją na spacer, przestała interesować się wnukami, moimi bliźniakami, choć zawsze lubiła spędzać z nimi czas. No i narzeka na bezsenność. Wziąwszy pod uwagę jej wiek i zmiany w zachowaniu, lekarz uznał, że to początki alzheimera.

N Takie zachowania w wieku 58 lat, w dodatku u aktywnej zawodowo osoby, rzeczywiście wskazują na tę chorobę. Czy objawy nasiliły się w ostatnim półroczu?

P Myślałam, że stan mamy się nie pogarsza, ale... Wczoraj oskarżyła mnie o kradzież jej ubrań i pierwszy raz w życiu mnie uderzyła. Co prawda od razu przeprosiła, jednak nadal uważała, że ukradłam jej spódnice. A one wisiały w szafie.

N Czy w pani rodzinie występowały tego typu zaburzenia?

P Nie przypominam sobie, by ktoś z moich bliskich cierpiał na chorobę neurodegeneracyjną.

N Nie wiemy na sto procent, co powoduje alzheimera, ale naukowcy wymieniają kilka przyczyn. Sprawdźmy, czy któraś z nich może dotyczyć pani rodziny. Warto to wiedzieć, by łatwiej było ustalić, czy pani nie znajduje się w grupie ryzyka. Alzheimer może być chorobą uwarunkowaną genetycznie.

P Tak, chciałabym wiedzieć, czy mnie również zagraża.

N Amerykańscy naukowcy podejrzewają, że częste stany zapalne w organizmie przyczyniają się do powstawania złogów dwóch białek, amyloidu i tau, które odkładają się w mózgu. Czy pani mama często choruje lub zaniedbuje leczenie?

P Mama zawsze cieszyła się dobrym zdrowiem, nie miała przewlekłych stanów zapalnych. Ja też na szczęście jestem zdrowa i regularnie uprawiam sport.

Fot.stevepb

eprasa.pl 5911199aeb

N To bardzo dobrze! Sport wzmacnia organizm i dotlenia mózg, więc proszę przekonać mamę, by nadal go uprawiała, najlepiej na świeżym powietrzu. Może raz wyjdziecie na rower, innego dnia na spacer z kijkami, następnego na basen. Takie zmiany stymulują mózg i pomagają dłużej zachować sprawność.

P Postaram się.

N Kolejną przyczyną alzheimera mogą być zaburzenia hormonalne. Mówię, że mogą, ponieważ nikt nie ma w tej kwestii pewności, mimo że naukowcy dwoją się i troją, by ustalić przyczyny choroby i stworzyć na nią skuteczny lek. Wśród problemów hormonalnych, mogących stymulować rozwój alzheimera, jest nieodpowiedni poziom testosteronu i hormonów tarczycy. Czy tego rodzaju zaburzenia występowały w rodzinie pani mamy?

P Mama chorowała na nadczynność tarczycy. Brała leki hormonalne, ale w końcu tarczycę trzeba było usunąć, bo pojawiły się nowotworowe guzki. Ja badam tarczycę raz w roku, jak dotąd wszystko jest okej.

N Czy w pani rodzinie był jakiś przypadek choroby psychicznej? Czy mama miała kiedykolwiek depresję? Podejrzewa się, że zaburzenia i choroby psychiczne również mogą prowadzić do alzheimera, podobnie jak wylewy.

P Mama nie miała wylewu. Po śmierci taty jednak cierpiała na depresję, brała leki i chodziła na psychoterapię.

N Wśród możliwych przyczyn choroby wymienia się też zbyt wysoki poziom wapnia, niedobór witaminy B12, za dużą ilość płynu rdzeniowo-mózgowego, zakażenie bakteriami *Chlamydia pneumoniae*, meningokokami, HIV i krętkiem bladym, powodującym kiłę. Nawet jeśli nie podejrzewa pani u siebie tego rodzaju infekcji czy chorób, warto zrobić odpowiednie badania, które je definitywnie wykluczą. A czy pani mama cierpi na paradontozę? Pytam o to, ponieważ naukowcy odkryli, że bakterie, które ją powodują, mogą przenikać do mózgu i przyczyniać się do powstania choroby Alzheimera. Ocenia się, że u osób, które mają chore dziąsła, ryzyko rozwoju choroby może być nawet o 70% wyższe.

P Nie, już mówiłam, że mama zawsze była zadbana. W życiu nie dopuściłaby do rozwoju chorób zębów czy dziąseł. Czy możemy jej jakoś pomóc?

N No cóż, nie powiem pani, że istnieje jakaś naturalna czy holistyczna metoda mogąca wyleczyć człowieka z choroby Alzheimera, ale spróbujmy złagodzić jej objawy. Ponieważ nie wiadomo, kiedy rozpoczął się u pani mamy proces neurodegeneracji, nie jesteśmy w stanie ocenić, jak długo już choruje. Ale mama ciągle jeszcze pracuje zawodowo i jakoś sobie radzi, więc możemy przyjąć, że nie jest to zaawansowane stadium alzheimera. Sporo czytała pani na ten temat, więc na pewno nie jest dla pani tajemnicą, że alzheimer wskutek obumierania mózgu prowadzi niestety do śmierci. Ludzie chorują zwykle około 5 lat. Przykro mi.

P Dziękuję. Co pan proponuje?

N Przede wszystkim zastrzyki z witaminą B12, jeśli jej poziom w organizmie jest za niski, ponieważ wzmacnia ona neurony. Są niestety bolesne. Również witamina B3, czyli niacyna, opóźnia zanik funkcji poznawczych. Trwające pięć lat badania, które objęły grupę 3,7 tys. pacjentów, wykazały, że przyjmowanie 45 mg niacyny dziennie wpływa pozytywnie na pracę mózgu. Warto zrobić mamie badanie krwi uwzględniające poziom tych witamin w organizmie.

P Dobrze, w razie czego przekonam mamę do przyjmowania witamin z grupy B w postaci zastrzyków.

N Ważna jest również suplementacja witaminą E. „Journal of the American Medical Association" opublikował wyniki prowadzonych przez pięć lat badań, z których wynika, że dawka 1000 IU tej witaminy przyjmowana dwa razy dziennie spowolniała chorobę o 6 miesięcy w stosunku do grupy kontrolnej. W Chinach leczy się pacjentów witaminą A pozyskiwaną z wrońca. Na Zachodzie ta roślina również jest coraz częściej stosowana. Ponad 20 losowych prób klinicznych wykazało, że Chińczycy mają rację – codzienne przyjmowanie około 400 mikrogramów witaminy A pozyskanej z wrońca wpłynęło pozytywnie na chorych i pomogło im w wykonywaniu codziennych czynności. Potwierdziły to również badania porównawcze prowadzone z grupą placebo. O ile dzienna dawka 200 mikrogramów nie miała żadnego wpływu na chorych, o tyle dawka 2–4 razy większa już tak. Holenderscy naukowcy przebadali ponad tysiąc starszych osób bez demencji i odkryli, że niski poziom soku żołądkowego osłabia funkcjonowania aksonów, czyli połączeń między neuronami. Prewencyjnie proponuję więc łyżkę octu jabłkowego dziennie. Można go dodawać do sałatek. W połączeniu z suplementacją witaminami pomoże to trochę mamie, a u pani wzmocni system neuronalny.

P Wezmę to wszystko pod uwagę. Co jeszcze możemy zrobić?

N Odkryto również, że oleje występujące w rybach, zwłaszcza kwasy tłuszczowe omega-3, wzmacniają błony komórek mózgowych. Ostatecznie można je przyjmować w postaci suplementów. Warto jeść też kurkumę i żeń-szeń – badania przeprowadzone w Indiach wykazują, że na alzheimera choruje w tym kraju zdecydowanie mniej osób niż np. w USA. Kurkuma i żeń-szeń są często stosowane w kuchni indyjskiej. Co ważne, działają na organizm stymulująco i wzmacniająco. Mogą je panie spożywać świeże albo w postaci proszku lub gotowych preparatów. Nie zatrzymają choroby, ale dla mózgu na pewno będą zastrzykiem energii. Warto też rozważyć rezygnację z czerwonego mięsa i nabiału. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Columbia w grupie 2,1 tys. osób wykazały, że osoby będące na diecie owocowo-warzywnej są o 48% mniej podatne na rozwój alzheimera. Uczestnicy eksperymentu jedli przede wszystkim szpinak, jarmuż, brokuły, kalafiory, pomidory, orzechy i ryby. Proszę też zbadać gęstość krwi. Niektórzy naukowcy uważają, że zatory, które powstają w naczyniach krwionośnych i prowadzą do wylewów, mogą zwiększać ryzyko alzheimera. Jeśli krew mamy okaże się za gęsta, może profilaktycznie przyjmować małe dawki aspiryny lub leki rozrzedzające krew. Życzę pani mamie jak najwięcej zdrowia, a pani cierpliwości. Proszę zatroszczyć się także o własny komfort psychiczny, pani jest równie ważna, jak pani mama. Powodzenia.

P Dziękuję, zadbam i o mamę, i o siebie.

ŹRÓDŁA

Kłodowska-Duda G., https://dziennikzachodni.pl/chorobe-alzheimera-da-sie-opanowac-ale-chorzy-sa--zle-leczeni-mowi-dr-gabriela-klodowskaduda/ar/11476162
https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/badania/badanie-fmri-funkcjonalny-rezonans-magnetyczny-badanie-aktywnosci-mozg-aa-YtPC-MkZM-Dvf8.html
Ferenc S. i in., Badania neuroobrazowe w diagnostyce łagodnych zaburzeń neuropoznawczych o etiologii alzheimerowskiej, 2016
Teitelbaum J., Gottlieb B., Real Cause, Real Cure, Rodale 2011

eprasa.pl 5911199aeb

Oregano na zapalenie jamy ustnej

DAMIAN GRĄDZKI – dietetyk, specjalista z zakresu żywienia w chorobach układu krążenia. Absolwent Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie

Bardzo częstą przyczyną zapalenia jamy ustnej jest zakażenie drożdżakami *Candida albicans*. Pierwszy objaw choroby to zwykle pieczenie lub ból, następnie pojawiają się białe plamki na błonie śluzowej jamy ustnej i gardła.

Niekiedy występują też trudności w przełykaniu i nieprzyjemny zapach z ust. Przed rozwojem choroby chroni nas dobrze funkcjonujący układ odpornościowy. Ale co zrobić, gdy ten strażnik nas zawodzi, a stosowanie antybiotyków tylko pogarsza sytuację?

Silne działanie przeciwgrzybicze wykazuje oregano, czyli suszone i rozdrobnione liście dzikiej lebiodki pospolitej. Przyprawa ta ma ponadto właściwości antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne, a także zwalcza pasożyty, działa żółciopędnie, rozkurczowo, przeciwbólowo i uspokajająco. To prawdziwe panaceum na wiele dolegliwości! Nic dziwnego, skoro są w nim obecne takie prozdrowotne substancje jak karwakrol, tymol, sekwiterpeny, kwas kawowy i rozmarynowy, luteolina, garbniki i fitosterole.

Fot. Ariesa66

Szczególne właściwości lecznicze ma olejek z oregano, który świetnie sobie radzi z pasożytami, takimi jak ogoniastek jelitowy (pierwotniak wywołujący u ludzi, psów i kotów gardiozę, chorobę jelita cienkiego) i świdrowiec amerykański (powoduje chorobę Chagasa), a także łagodzi stany zapalne górnych dróg oddechowych (może stanowić składnik inhalacji na zatoki). Co ważne, w postaci płukanki do ust zwalcza grzyby, zwłaszcza z gatunku *Candida albicans,* a także przykry zapach z jamy ustnej. Oregano można stosować jako przyprawę, a także w postaci naparu (łagodzi infekcje dróg oddechowych i odkaża układ pokarmowy) i olejku (kilka kropli przyjmowanych rano pomaga łagodzić dolegliwości układu pokarmowego i wspomaga trawienie). Warto wiedzieć, że dostępne są również kapsułki z olejkiem z oregano. Zażywanie ich zwiększa odporność organizmu i wspomaga pracę jelit.

Istnieje wiele analiz oceniających wpływ składników oregano na zdrowie. Okazuje się na przykład, że zemulgowany olejek z oregano podawany pacjentom przez 6 tygodni całkowicie wyeliminował z ich organizmów pasożyty *Endolimax nana, Blastocystis hominis, Entamoeba hartmanni.* Zauważono ponadto, że w wyniku terapii pacjenci przestali cierpieć z powodu objawów żołądkowo-jelitowych, takich jak wzdęcia czy naprzemienne biegunki i zaparcia. Kolejne badanie potwierdziło, że obecność karwakrolu i tymolu w olejku z oregano powoduje zmniejszenie liczby szkodliwych komórek w ciele o 95% w ciągu 6 godzin od zastosowania wyrobu. Karwakrol jest wyjątkowo skuteczny w leczeniu zarówno infekcji grzybiczej jamy ustnej, jak i pochwy.

Niedawno zgłosił się do mnie 22-letni mężczyzna ze zdiagnozowanym zapaleniem jamy ustnej, spowodowanym przez drożdżaki *Candida albicans*. Skarżył się na takie objawy jak żółtawy, metaliczny w smaku nalot na języku, nieprzyjemny zapach z ust (halitoza), osłabienie i bóle mięśni. Zastosowałem terapię polegającą na włączeniu do diety produktów obfitujących w składniki wzmacniające odporność (kiszonki, fermentowane produkty mleczne, sok z aronii i fioletowe owoce bogate w antyoksydanty: jagody, borówki amerykańskie i czarne porzeczki). Pacjent otrzymał też zalecenie, by dwa razy dziennie płukać jamę ustną naparem z oregano.

Aby przygotować skuteczny napar z oregano, należy zalać wrzątkiem dwie czubate łyżeczki tego surowca, następnie odczekać przynajmniej 5 minut. Gdy napar przestygnie, można nim płukać jamę ustną.

Jakie były efekty kuracji?

Po jednym dniu: nastąpiła zauważalna poprawa zapachu z ust, zmniejszyły się objawy halitozy.

Po dwóch dniach: ewidentnie zmniejszył się biały nalot na języku.

Po pięciu dniach: doszło do znacznej poprawy stanu zdrowia, zmniejszył się ból mięśni;

Po siedmiu dniach: nalot z języka całkowicie zniknął, pacjent wrócił do pełni zdrowia, odzyskał dobre samopoczucie.

Jak widać, oregano to nie tylko przyprawa, która przyda się w kuchni. To również roślina wzmacniająca odporność i pomagająca w przypadku dolegliwości związanych z obniżoną odpornością organizmu, takich jak infekcje grzybicze.

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

eprasa.pl 5911199aeb

Bezpieczny dom

Czy wiesz, że sprzątanie z użyciem gotowych środków czystości może być równie groźne dla ludzkiego organizmu jak wypalenie 20 papierosów dziennie?[1]

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Obecne w tych środkach związki chemiczne są przyczyną rozwoju astmy i występowania różnorodnych problemów związanych z układem oddechowym[2]. Co gorsza, niektóre z nich wykazują działanie rakotwórcze, a także mogą być przyczyną wad wrodzonych płodu, jeśli kobieta będąca w ciąży miała z nimi kontakt. Alergia, podrażnienia skóry czy układu oddechowego wydają się w tym kontekście niewielkim zagrożeniem. Nie można ich jednak lekceważyć, podobnie jak ewentualnych poparzeń czy zatruć, które mogą doprowadzić do ciężkich powikłań i nieodwracalnych zmian w organizmie. Co je powoduje? Grupa szkodliwych chemikaliów wchodzących w skład środków czystości, popularnie nazywanych chemią gospodarczą lub po prostu chemią, jest długa. Jeden z nich to **amoniak**, związek chemiczny o silnym i drażniącym zapachu. Może on nawet uszkodzić błony śluzowe i oczy. W wysokich stężeniach powoduje problemy z oddychaniem, uszkadza wątrobę i nerki. Najczęściej jest obecny w płynach do mycia szyb, środkach przeznaczonych do czyszczenia kuchni i łazienek oraz do udrażniania rur. Zagrożenie dla zdrowia stanowi również **chlor**. Występuje on m. in. w wybielaczach i preparatach do czyszczenia toalet. Nie tylko podrażania oczy, skórę i drogi oddechowe, lecz również wywołuje bóle gardła i kłopoty z oddychaniem, a nawet choroby płuc. Ze względu na dużą zawartość aktywnego chloru działanie bakteriobójcze i grzybobójcze wykazuje **dichloroizocyjanuran sodu** (NaCC), stosowany do produkcji środków do mycia toalet i dezynfekcji. On również podrażnia oczy, skórę i układ oddechowy. Rozpuszczony w wodzie tworzy m.in. kwas podchlorawy, który ma silne właściwości utleniające i dlatego jest wykorzystywany do wybielania tkanin na skalę przemysłową, ale występuje też w środkach do użytku domowego.

W preparatach do czyszczenia i ochrony drewna, w środkach dezynfekujących i płynach zmiękczających tkaniny są obecne **czwartorzędowe sole amoniowe** (CSA). Wdychanie CSA powoduje podrażnienia błon śluzowych i nieżyty dróg oddechowych, grozi też rozwojem astmy. Wskutek kontaktu ze skórą związki te powodują zaś alergię i zapalenia. **Formaldehyd**, zwany także aldehydem mrówkowym, jest związkiem nie tylko podrażniającym błony śluzowe, lecz również przyczyniającym się do powstania zmian rakowych[3,4], głównie w obrębie gardła i nosa. Mimo to jest powszechnie wykorzystywany w odświeżaczach powietrza. Zarówno on, jak i uwalniające go substancje, czyli na przykład fenylometoksymetanol i 5-bromo-5-nitro-1,3-dioksan, to składniki preparatów bakteriobójczych i odkażających oraz produktów do czyszczenia mebli i podłóg.
Jednym z podstawowych składników proszków do prania i płynów do zmywania są **fosforany**, które wywołują bóle głowy i gardła oraz kaszel. Przedostając się do zbiorników wodnych, powodują rozwój glonów wytwarzających toksyczne substancje, które przyczyniają się do wymierania ryb. Zwiększone nagromadzenie glonów w wodzie, która trafia do wodociągów, wpływa na przebieg procesu jej uzdatnia. Stosuje się wtedy stosunkowo duże ilości chloru, co w rezultacie zmienia jej smak i zapach.
W proszkach do prania i płynach zmiękczających tkaniny czy służących do mycia szyb można znaleźć **ftalany**, czyli sole i estry kwasu ftalowego. Powodują one zaburzenia pracy układu hormonalnego u kobiet i mężczyzn. Innym związkiem o podobnym działaniu jest **triklosan**[5], środek antybakteryjny wykorzystywany w produktach do dezynfekcji i w płynach do zmywania, a także w mydłach czy pastach do zębów. Osoby narażone na częsty z nim kontakt częściej zapadają na infekcje górnych dróg oddechowych i ciężej je przechodzą. Głównym składnikiem wybielaczy, środków do dezynfekcji i do udrażniania rur jest wodorotlenek sodu, czyli **soda kaustyczna**, nazywana również żrącą. Soda może spowodować podrażnienie układu oddechowego, poparzyć skórę czy uszkodzić oczy. Jej opary, powstające w kontakcie z wodą, powodują poparzenie spojówek. Preparaty chemiczne przeznaczone do mycia i pielęgnacji karoserii i szyb w autach oraz do czyszczenia dywanów i wykładzin często zawierają **2-(butoksyetoksy) etanol**. Jest to związek chemiczny powodujący podrażnienia nosa i oczu, zapalenia skóry oraz bóle głowy i wymioty.

Niebezpieczne związki

Szkodliwe oddziaływania na organizm poszczególnych składników występujących w chemii gospodarczej jest oczywiste. Jednak trzeba również uważać na ich połączenia. Jednoczesne użycie dwóch różnych środków czystości może doprowadzić do groźnych interakcji między ich składnikami. Dotyczy to m.in. połączenia chloru

Fot. Prawny

Fot. Coccoparisienne

eprasa.pl 5911199aeb

z amoniakiem. Ich drażniące opary powodują nudności i kaszel oraz wywołują problemy ze wzrokiem. Podobnie działa chlor zmieszany z kwasami. W wyniku kontaktu związków obecnych w środkach czystości z ozonem występującym w odświeżaczach powietrza powstają substancje rakotwórcze, takie jak np. formaldehyd.

Sprzątanie, które nam nie szkodzi

Jednym ze sposobów na uniknięcie skutków niebezpiecznych interakcji między związkami chemicznymi jest podzielenie procesu sprzątania na etapy, w zależności od używanych preparatów i ich składu. Należy również wystrzegać się wycierania armatury sanitarnej tą samą ściereczką, którą były myte za pomocą chemicznego płynu np. lustra. Jednak wprowadzenie tego rodzaju środków ostrożności nie chroni w pełni przed negatywnym działaniem chemii. I tu przychodzą z pomocą ekologiczne środki czystości, które możemy albo sami wykonać z naturalnych składników, albo zaopatrzyć się w nie w sklepie. W ich składzie nie występują szkodliwe związki chemiczne, dlatego są bezpieczne nie tylko dla naszego zdrowia, lecz również dla środowiska naturalnego.
Często zapominamy, że stosowanie chemii gospodarczej prowadzi m.in. do eutrofizacji zbiorników wodnych, czyli zwiększenia w nich stężenia fosforu i azotu. Przekroczenie norm zaburza równowagę biologiczną, co doprowadza do tzw. zakwitu wód, czyli silnego rozwoju glonów i planktonu. Następstwem tego procesu jest zmniejszenie populacji stworzeń wodnych, którym ci niechciani goście odbierają tlen i światło naturalne, rozrastając się na powierzchni wody. Zanieczyszczona woda powoduje zaś degradację gleby. Przyczyniają się do tego także kwaśne deszcze, skażone powietrze i powszechnie stosowane sztuczne nawozy. Ekologiczne środki czystości, jak podają producenci, powstają w większości wyłącznie z naturalnych, bezpiecznych dla zdrowia składników. Zazwyczaj dodaje się do nich oleje i skrobię, składniki mineralne, alkohole i mydła roślinne. Nie zawierają natomiast szkodliwych enzymów, formaldehydu, wybielaczy optycznych, konserwantów, toksycznych czy syntetycznych substancji zapachowych, triklosanu i drażniących środków pianotwórczych. Są również biodegradowalne, czyli ich rozkład nie wiąże się z powstawaniem substancji negatywnie wpływających na środowisko. Nie oddziałują szkodliwie na organizm ludzki, czyli nie wywołują łzawienia oczu, podrażnień układu oddechowego, duszności czy szczypania w gardle. Dzięki temu są bezpieczne dla alergików i łagodne dla skóry. Dostępne w sprzedaży ekologiczne środki czystości mają, w przeciwieństwie do produktów chemicznych, opakowania biodegradowalne, ulegające szybkiemu rozkładowi bądź dające możliwość ich przetworzenie w celu ponownego wykorzystania. W ten sposób ogranicza się zaśmiecenie środowiska. Chemiczne preparaty do czyszczenia są sprzedawane w plastikowych pojemnikach, które rozkładają się latami i na koniec, w postaci malutkich kawałków niewidocznych gołym okiem, zanieczyszczają środowisko naturalne. Nieprzypadkowo ekolodzy w alarmistycznym tonie wypowiadają się na temat plastiku, którego tony dryfują w morzach i oceanach.

Zrób to sam

Ekologiczne środki czystości można przygotować samemu z naturalnych, łatwo dostępnych składników. Zazwyczaj wykorzystuje się do tego celu sodę oczyszczoną, ocet i sok z cytryny. Dodaje się do nich wybrane według własnego gustu olejki eteryczne. Co ważne, włożony w wykonanie tych środków wysiłek opłaca się z wielu powodów. Po pierwsze, chronimy zdrowie. Po drugie – dbamy o planetę, bo ograniczamy jej zaśmiecanie. Po trzecie – przyczyniamy się do zmniejszenia popytu na chemiczne środki czystości, co zmusza producentów do modyfikowania ich składu zgodnie z oczekiwaniami nieustannie rosnącej rzeszy zwolenników stylu życia eko. No i po piąte, czynimy oszczędności w domowym budżecie, ponieważ przygotowane przez nas pasty i płyny

Jeśli do pół litra wody dodasz 4 łyżki soku z cytryny, otrzymasz ekologiczny płyn do mycia szyb i luster. Skuteczny!

Fot. bibin9363pbr

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

eprasa.pl 5911199aeb

Usuwa nieprzyjemny zapach z lodówki oraz kamień i osad z czajnika, dodana do prania zastępuje środki wybielające, udrażnia zapchane rury... Tak działa soda oczyszczona, która w dodatku jest bezpieczna dla środowiska

są ekonomiczne. Wydajemy mniej, ale czystość utrzymujemy w swoim otoczeniu dłużej niż wtedy, gdy korzystamy z chemii dostępnej w sklepie. Dodajmy, że zapach naturalnych olejków jest bardzo trwały.

Cudowne właściwości natury

Nieocenionym wprost składnikiem naturalnych środków czystości jest **ocet.** Dezynfekuje, usuwa plamy i nieprzyjemne zapachy. Ma właściwości bakteriobójcze. Za pomocą octu można wyczyścić i zdezynfekować wnętrze lodówki, a nawet pozbyć się z niej rdzy. Wystarczy na 20 minut pozostawić go w zajętych przez rdzę miejscach, a następnie spłukać ciepłą wodą. Ocet świetnie się również sprawdza w czyszczeniu szkła i luster. Najbardziej skuteczny jest roztwór przygotowany z 0,25 szklanki octu i 4 szklanek wody. Należy spryskać nim szklane powierzchnie, a potem przetrzeć je papierowym ręcznikiem. Jeśli dodamy do wspomnianego roztworu jedną łyżeczką wodorowęglanu sodu, czyli sody oczyszczonej, zyskamy idealną miksturę do czyszczenia blatów i wanien.

Ocet wlany do pralki neutralizuje nieprzyjemne zapachy i usuwa resztki detergentów, a także zapobiega elektryzowaniu się ubrań. Należy wlać go w ostatnim cyklu prania, po wypłukaniu proszku. Przemycie nim umywalki czy wanny usunie resztki mydła, a jeśli zmiesza się go z solą, powstanie roztwór umożliwiający dokładne umycie ekspresu do kawy, który trzeba następnie obficie przepłukać wodą. Ocet świetnie też sobie radzi z zapachem czosnku i cebuli na dłoniach.

Wodorowęglan sodu, czyli **soda oczyszczona**, nadaje się do usuwania wszelkich osadów z wanny i płytek w łazience, ponieważ nie ma właściwości ścierających. Wystarczy przetrzeć powierzchnie wilgotną gąbką z nasypaną na nią sodą, a następnie przepłukać je wodą i wytrzeć do sucha. W przypadku znacznych zabrudzeń można użyć pasty przygotowanej z sody oczyszczonej, soli i wody. Soda skutecznie zastąpi też detergenty do mycia naczyń. Należy napełnić zlewozmywak z brudnymi naczyniami wodą, następnie dodać dwie łyżki sody. Gdy się rozpuści, można przystąpić do działania. To idealny sposób na szybkie pozbycie się zaschniętych resztek jedzenia. Za pomocą pasty składającej z 3 części sody i 1 części wody można z użyciem ściereczki wypolerować sztućce – na koniec trzeba je dokładnie wypłukać w wodzie i wytrzeć do sucha. Również wnętrze piekarnika, jeśli posypiemy je na noc sodą i delikatnie skropimy wodą, odzyska swój pierwotny wygląd. Soda radzi sobie także z nieprzyjemnym zapachem w lodówce (trzeba na jednej z półek postawić otwarty pojemnik z tą substancją), w koszu na śmieci (wystarczy rozsypać jej nieco na dnie) i w odpływie kanalizacyjnym – należy umieścić w nim pół szklanki sody, a następnie zalać ją ciepłą wodą. Związek ten sprawdza się również fantastycznie jako usuwający przykry zapach talk do butów.

Ostrożność i rozwaga są najważniejsze

Boraks to minerał, który do 2000 r. był wykorzystywany do produkcji środków służących utrzymaniu czystości. Szczególnie cenione były te jego właściwości, które umożliwiały zastąpienie nim substancji ropopochodnych. Badania przeprowadzane w kolejnych latach wykazały jednak, że boraks może mieć niekorzystny wpływy na organizm ludzki, ponieważ działa drażniąco i wywołuje zaburzenia hormonalne[6, 7]. Niestety nigdy nie zostało to jednoznacznie potwierdzone. Rząd Kanady, po wykonaniu w 2016 r. przesiewowej oceny kwasu borowego przez organizację Health Canada, zaproponował jedynie, by uznać kwas borowy i jego sole za szkodliwe dla zdrowia[8]. Nie został wszakże wydany zakaz jego stosowania. Płynie stąd nauka, by w przypadku braku pewności odnośnie do działania danej substancji zachować ostrożność w jej stosowaniu.

Czy warto zastępować chemiczne produkty czyszczące naturalnymi, wykonanymi przez siebie czy wybranymi z oferty dostępnej w sklepach? Biorąc pod uwagę poziom zanieczyszczenia środowiska naturalnego, narastające problemy ze zdrowiem społeczeństw, a przede wszystkim skalę występujących alergii, należy poważnie podejść do tego tematu. Wbrew powszechnemu przekonaniu na samodzielne przygotowanie mieszanek do czyszczenia czy prania nie potrzeba wiele czasu. A efekt na pewno zaskoczy nas pozytywnie. Można też sięgnąć po gotowy produkt ekologiczny. Ważne, by świadomie dokonywać wyborów najlepszych dla siebie, dla domowników i dla naszej planety. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.thoracic.org/about/newsroom/press-releases/resources/women-cleaners-lung-function.pdf
2. Jan-Paul Zock, Manolis Kogevinas, Jordi Sunyer, Enrique Almar, Nerea Muniozguren, Félix Payo, José Luis Sánchez, Josep Maria Antó i hiszpańska grupa robocza Wspólnoty Europejskiej Badanie Zdrowia Oddechowego, Skandynawski Dziennik Pracy, Środowisko i Zdrowie, 2001
3. EPA (amerykańska agencja ochrony środowiska). 2010. Przegląd toksykologiczny 1,4-dioksanu (nr CAS 123-91-1) na poparcie informacji zbiorczych na temat zintegrowanego systemu informacji o ryzyku (IRIS). Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska. Sierpień 2010
4. Steinman D. 2010. Wyniki badań 1,4-dioksanu metodą chromatografii gazowej/spektrometrii masowej
5. Zorrilla, L.M., Gibson, E.K., Jeffay, S.C., Crofton, K.M., Setzer, W.R., Cooper, R.L., Stoker, T.E., 2009. The effects of triclosan on puberty and thyroid hormones in male Wistar rats. Toxicol. Sci. 107, 56e64
6. CLH Report For Boric Acid, 2008, https://echa.europa.eu/documents/10162/13626/clh_report_boric_acid_en.pdf
7. http://www.ewg.org/guides/cleaners/2507-20MuleTeam-BoraxNaturalLaundryBoosterMultiPurposeHouseholdCleaner
8. https://www.canada.ca/en/health-canada/services/chemical-substances/fact-sheets/chemicals-glance/boric-acide-salts-precursors.html

Fot. Monfocus

eprasa.pl 5911199aeb

seria ekologiczna

Astma-Allergi Danmark

seria hipoalergiczna

Gold drop®

golddrop.eu

eprasa.pl 591119aeb

Skóra w wielkim mieście

Życie w wielki mieście jest pełne wyzwań, którym musi sprostać także nasza skóra, nieustannie narażona na kontakt z zanieczyszczonym powietrzem. Jak ją chronić?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia spośród 50 europejskich miast o największym stopniu zanieczyszczenia powietrza aż 33 znajdują się w Polsce. Wskutek smogu, na który składają się również spaliny samochodowe i dym, jesteśmy narażeni na kontakt ze szkodliwymi związkami chemicznymi. Organem, który jako pierwszy stawia im czoło, jest nasza skóra.

Wielkomiejskie powietrze zawiera sadzę, tlenek węgla, tlenek azotu, związki siarki, węglowodory, aldehydy, metale ciężkie i dioksyny. Substancje te osiadają na skórze i działają drażniąco, uszkadzają komórki naskórka i skóry właściwej. Przenikają nawet do krwi, zatruwając cały organizm, a także zatykają gruczoły łojowe, co przyczynia się do powstawania zaskórników i zaburza wytwarzanie sebum. Skóra traci wtedy gładkość i łatwo ulega uszkodzeniom, a powstające drobne rany w kontakcie z zanieczyszczeniami zamieniają się w ogniska stanu zapalnego. Właśnie dlatego tak wiele dorosłych osób żyjących w wielkich miastach uskarża się na zmiany skórne podobne do trądziku młodzieńczego.

Poważnym zagrożeniem dla naszej skóry jest jej przesuszenie, powodowane również przez klimatyzatory, które dostarczają powietrza o wilgotności w granicach 25–40%, podczas gdy optymalna dla nas wilgotność to 40–60%. W nieodpowiednio nawilżonej skórze gruczoły łojowe nie mogą efektywnie wytwarzać ochronnej warstwy lipidowej, w której znajdują się enzymy uniemożliwiające inwazję chorobotwórczym mikrobom. Pozbawiona wilgoci skóra staje się szorstka i wrażliwa na podrażnienia. W miejscach, gdzie dochodzi do jej uszkodzeń, natychmiast zaczyna działać układ odpornościowy, którego zadaniem jest rozpoznanie i zwalczenie zagrożenia. Jeśli musi on interweniować często, zmęczony ciągłym pobudzaniem zaczyna reagować nadmiernie w stosunku do zagrożenia i może wyzwolić reakcję alergiczną lub przez pomyłkę zaatakować także zdrowe tkanki organizmu. Jednym z następstw tej sytuacji jest rozwój trądziku różowatego, który najczęściej dotyka osoby mieszkające właśnie w dużych miastach.

W zanieczyszczonym powietrzu znajdują się także wolne rodniki tlenowe, które przyspieszają starzenie się skóry. Odpowiedzialny za ich powstawanie jest ozon, występujący w niektórych rodzajach smogu. Wolne rodniki uszkadzają błony komórkowe, dezaktywują enzymy, zaburzają oddychanie komórkowe i prowadzą do nieodwracalnych uszkodzeń w nici DNA. Wskutek ich działania skóra staje się matowa i szara, pojawiają się na niej plamy i zmarszczki[1,2].

Skuteczna pielęgnacja

Najważniejsze jest prawidłowe oczyszczanie zarówno cery, jak i skóry całego ciała, najlepiej z użyciem preparatów o odpowiednim pH, które nie uszkadzają bariery lipidowej. Nadmiernie zrogowaciały i łuszczący się naskórek trzeba usunąć za pomocą peelingu. Dzięki temu ulegną odblokowaniu gruczoły łojowe, co umożliwi im podjęcie prawidłowej pracy. Przy okazji pozbędziemy się zaskórników.

Przesuszona i podrażniona skóra wymaga delikatnej pielęgnacji kosmetykami odpowiadającymi jej potrzebom.

Ważne jest również picie odpowiedniej ilości wody i regularne stosowanie kremów nawilżających, które zawierają zarówno substancje uszczelniające barierę lipidową, co hamuje przeznaskórkową utratę wody, jak i mające właściwości higroskopijne, czyli wiążące wodę[3,4].

Zdrowa skóra to podstawa

Tylko odpowiednio oczyszczona skóra jest w stanie zareagować na składniki odżywcze i lecznicze z kosmetyków. Dlatego warto stosować kremy czy balsamy z mocznikiem, który zmiękcza zrogowaciały naskórek i delikatnie go złuszcza, dzięki czemu aktywne składniki kosmetyków mogą przenikać do głębszych warstw skóry. Z kolei alantoina wspomaga regenerację komórek

Fot. nicolagiordano

eprasa.pl 5911199aeb

naskórka i łagodzi podrażnienia. Ceramidy, naturalny składnik lipidów, tworzą zaś uszczelniający naskórek cement. Chronią tym samym skórę przed utratą wilgoci i regulują wchłanianie substancji czynnych z kosmetyków. Wytwarzanie ceramidów zmniejsza się wraz z wiekiem, by mniej więcej po 40. roku życia ustać całkowicie. Dlatego należy stosować zawierające je kosmetyki i suplementy. Warto też wybierać preparaty, które zawierają skwalen, będący jednym z głównych składników płaszcza lipidowego. Prawidłowe nawilżenie skóry wspomagają także naturalne oleje, które zapobiegają odparowaniu z niej wody, a jednocześnie działają kojąco i przeciwzapalnie. Cennym składnikiem są również niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które łagodzą podrażnienia i pobudzają procesy naprawcze w komórkach. Z kolei witamina C rozjaśnia przebarwienia i wyrównuje koloryt skóry, a witamina E zwalcza wolne rodniki tlenowe. Jeśli w naszym menu są warzywa i owoce, dostarczamy skórze te cenne witaminy również od wewnątrz. Aby mieć pewność, że przyjmujemy je w odpowiedniej ilości, warto sięgnąć po suplementy diety.
W wielu kosmetykach miejskich znajdują się również ekstrakty ziołowe o działaniu leczniczym. Trzeba więc nabrać orientacji, jakie składniki będą odpowiednie dla skóry naczynkowej (np. ruszczyk, kasztanowiec, lukrecja) czy suchej (np. wyciąg z owsa, bławatek, aloes, ogórecznik) bądź tłustej (np. szałwia, zielona herbata, lawenda).
W wielu nowoczesnych kosmetykach obecny jest łagodzący i regenerujący śluz ślimaka, występują w nich także wyciągi z egzotycznych owoców i roślin oraz algi[3].

Tarcza ochronna

Najlepiej wybierać kosmetyki, które poza łagodzeniem podrażnień i wzmacnianiem skóry działają jak tarcza ochronna i uniemożliwiają zanieczyszczeniom wnikanie w jej głąb. Powinny one zawierać naturalne filmy odgradzające skórę od środowiska zewnętrznego, dzięki czemu zanieczyszczenia nie mają z nią bezpośredniego kontaktu i łatwo je wtedy usunąć. Ważne, by nie zaburzały one oddychania komórkowego i nie zatykały porów. Trzeba również sprawdzić, czy w naszym kosmetyku są filtry UV. Promieniowanie UV niszczy bowiem fibroblasty, komórki biorące udział w syntezie kolagenu. Ponadto stymuluje ono wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają komórki naskórka i przyspieszają procesy starzenia. Najlepiej sprawdzają się filtry mechaniczne, które nie są przez skórę wchłaniane, a więc tworzą na jej powierzchni warstwę nieprzepuszczalną dla promieni UV[3,4]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://health.howstuffworks.com/skin-care/beauty/skin-and-lifestyle/smog-affect-skin.htm
2. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744187006701834
3. https://www.theguardian.com/cities/2018/jun/15/anti-pollution-skincare-can-a-cream-really-help-you-face-the-city
4. https://nwhjournal.org/article/S1751-4851(16)30277-X/fulltext

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

REKLAMA

RÓWNOWAGA HYDROLIPIDOWA DLA ZDROWIA I PIĘKNEGO WYGLĄDU TWOJEJ SKÓRY

Nowoczesny nutrikosmetyk z lipidami oraz witaminami A i E.

BIO MEDICAL PHARMA

szukaj na **www.bmpharma.pl**
oraz w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

eprasa.pl 5911199aeb

Spraw, by było mądre

Według wybitnego psychologa, profesora Horwarda Gardnera, wszystkie testy badające iloraz inteligencji należałoby wyrzucić do kosza. Każdy z nas ma bowiem unikalną kombinację aż siedmiu rodzajów inteligencji, co czyni nas wyjątkowymi i niepowtarzalnymi. Warto zatem zadbać o to, by zdolności te rozwijały się u dziecka harmonijnie.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Teoria inteligencji wielorakiej, wprowadzona do psychologii w latach 80. ubiegłego wieku przez prof. Gardnera, zakłada, że każdy z nas ma inteligencję językową, logiczno-matematyczną, przestrzenną, kinestetyczną, muzyczną, interpersonalną i intrapersonalną (intuicyjną). O tym, jacy jesteśmy i jakie mamy zdolności, decyduje zaś stopień rozwinięcia każdej z nich. Z reguły jedna bądź dwie są dominujące i sprawiają, że stajemy się specjalistami w konkretnej dziedzinie.
„Każdy jest geniuszem, ale jeśli zaczniesz oceniać rybę pod względem jej zdolności wspinania się na drzewa, to przez całe życie będzie myślała, że jest głupia" – wypowiedź ta, przypisywana Albertowi Einsteinowi, doskonale oddaje istotę teorii prof. Gardnera. O inteligencji człowieka świadczy bowiem nie iloraz inteligencji (IQ), określany na podstawie testów psychologicznych, czy poziom wykształcenia, ale praktyczna umiejętność radzenia sobie w konkretnych sytuacjach życiowych, która zależy od tego, w jaki sposób ukształtowały się wszystkie rodzaje inteligencji.
Warunkiem harmonijnego rozwoju intelektualnego, pozwalającego w pełni odkryć drzemiący w dziecku potencjał, jest wspieranie wszystkich rodzajów inteligencji. To zadanie dla rodziców, ponieważ szkoła siłą rzeczy promuje inteligencję językową i logiczno-matematyczną. Jeśli te dwa rodzaje inteligencji ustępują miejsca innym, dzieci są niesłusznie szufladkowane jako mniej inteligentne. Rodzice bacznie obserwujący rozwój swojej pociechy mają szansę odkryć jej wyjątkowe zdolności, np. muzyczne czy sportowe, dzięki czemu nie zostają one zaprzepaszczone[1].
Niezwykła wprost plastyczność mózgu dziecka umożliwia wpływanie na jego rozwój umysłowy, kształtowanie zdolności intelektualnych i usprawnienie pracy zmysłów. Pomocne są odpowiednie zajęcia, gry i zabawy, ale liczy się także... odpowiednia dieta.

Zadbaj o pokarm dla mózgu

W jadłospisie malucha powinny znaleźć się konkretne pokarmy, które chronią neurony i wspomagają ich funkcjonowanie. Zła dieta jest częstą przyczyną słabych wyników w nauce, problemów z uczeniem się i koncentracją. Dlatego warto, aby rodzice najpierw upewnili się, czy dziecko je to,

Fot.2081671

eprasa.pl 5911199aeb

Muzyka kontra rozkojarzenie

Jeśli dziecko ma problemy ze skupieniem podczas odrabiania lekcji, nie może rozwiązać zadania lub ma trudności z przyswojeniem wiedzy do sprawdzianu, włącz mu muzykę. Słuchanie ulubionej melodii zwiększa kreatywność umysłu i ułatwia zapamiętywanie

co powinno, a dopiero potem szukali pomocy specjalisty. Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym w pełni zaspokaja zapotrzebowanie na składniki odżywcze u dzieci. Ale około trzeciego roku życia, gdy maluszek idzie do przedszkola, rodzice tracą kontrolę nad jego talerzem. Zdarza się, że dzieci wracają z przedszkola głodne, bo nie smakował im obiad, a wtedy jedzą za dużo przed snem. Skutek jest taki, że przeciążony układ trawienny może utrudniać zaśnięcie i być przyczyną wybudzania się w nocy, a to właśnie spokojnego snu potrzebuje rozwijający się mózg. Gdy śpimy, organ ten intensywnie regeneruje się, przetwarza i zapamiętuje informacje zdobyte w ciągu dnia. Niewyspane dziecko jest ponadto rozdrażnione i nie potrafi się skupić.
Zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju intelektualnego dziecka jest także... szkolny sklepik, kuszący słodyczami i napakowanymi konserwantami przekąskami. Nawet jeśli dieta naszej pociechy jest zbilansowana, sztuczne barwniki i popularny środek konserwujący, benzoesan sodu, zaburzają pracę mózgu. Po ich spożyciu dzieci stają się pobudzone i nie potrafią się skoncentrować. Z kolei nadmiar cukru osłabia pamięć i negatywnie wpływa na zdolności poznawcze, a w dłuższej perspektywie prowadzi do uszkodzenia neuronów[2].
W diecie dziecka powinny znaleźć się produkty, które zawierają kwasy omega-3: eikozapentaenowy (EPA), alfa-linolenowy (ALA) i – szczególnie ważny – dokozaheksaenowy (DHA). DHA jest jednym z budulców tkanki nerwowej i siatkówki oka, dlatego już w pierwszych dniach życia maluchy powinny go otrzymywać wraz z mlekiem matki. Niedobory DHA skutkują pogorszeniem zdolności poznawczych i zaburzają rozwój psychoruchowy dziecka. Doskonałym źródłem kwasów omega-3 są ryby, olej lniany i rzepakowy, awokado i orzechy włoskie. Zawiera je również tran, który jest często wzbogacany witaminą A, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania narządu wzroku, i witaminą D, która poprawia pamięć i zdolność uczenia się, a także korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne malucha.
Niezwykle ważne w rozwoju intelektualnym dziecka są neuroprzekaźniki, substancje odpowiadające za przesyłanie impulsów nerwowych między zmysłami i mózgiem oraz pomiędzy komórkami nerwowymi. Aby organizm dziecka mógł je syntezować, potrzebuje odpowiednich składników odżywczych.
Do wytwarzania acetylocholiny, podstawowego neuroprzekaźnika, potrzebna jest cholina. Znajduje się ona w brokułach, kalafiorze, kapuście, ryżu, jajach, mięsie i rybach. Z kolei serotonina, tzw. hormon szczęścia, który usprawnia pracę mózgu, powstaje z tryptofanu. Aminokwas ten jest obecny w jajach, mięsie, rybach, kaszy gryczanej i pestkach dyni. Aby bodźce nerwowe były przesyłane z odpowiednią prędkością, która przekłada się na tempo kojarzenia i czas reakcji oraz zdolności intelektualne, niezbędny jest magnez. Doskonałym źródłem tego mikroelementu są otręby, płatki owsiane, pestki dyni, kiełki, szpinak, ciemne pieczywo, ciecierzyca i jabłka.
Rozwijający się mózg potrzebuje również witamin z grupy B. Witamina B1 bierze udział w przemianach glukozy w tkance nerwowej i wspomaga pamięć. Witamina B6 jest potrzebna do syntezy neuroprzekaźników i korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne. Jest również niezbędna w procesie wchłaniania witaminy B12, która z kolei bierze udział w kształtowaniu pamięci krótkotrwałej i usprawnia procesy myślowe. Dzieci potrzebują także witaminy B9 (kwas foliowy), która odpowiada za bystrość umysłu, wspomaga uczenie się i jest niezbędna do wytwarzania neuroprzekaźników. Bierze ona również udział w procesie mielinizacji włókien nerwowych, polegającym na wytwarzaniu się wokół nerwów ochronnej otoczki. Jej zadaniem jest izolacja elektryczna neuronów, która usprawnia przesyłanie impulsów nerwowych, i ochrona ich przed mechanicznym uszkodzeniem. Witaminy z grupy B występują w mięsie, m.in. podrobach i drobiu, a także w rybach, orzechach, pestkach i szpinaku[3].

Pozwól maluchowi jeść samodzielnie

Spróbuj zastosować metodę BLW (z ang. Baby Led Weaning), która polega na pominięciu etapu papek i zachęceniu malucha do samodzielnego jedzenia rączkami. BLW wprowadza się zwykle po ukończeniu przez niemowlaka 6. miesiąca życia, gdy w jego diecie mogą już pojawić się pokarmy inne niż mleko. Zamiast miksować warzywa na papki, podajemy je dziecku ugotowane i pokrojone na cząstki. Do ich przeżucia nie są potrzebne zęby, wystarczą dziąsła i rozmiękczająca pożywienie ślina. W większości przypadków, zanim pokarm trafi do buzi, zostaje dokładnie przez maluszka obejrzany i rozgnieciony. Dzieci chętnie też przysłuchują się dźwiękom wydawanym przez miażdżone w dłoni pożywienie.

Im częściej dziecko powtarza daną czynność, tym łatwiej mu ją wykonywać, ponieważ stymulowanie odpowiedzialnego za nią szlaku nerwowego prowadzi do wzmocnienia połączeń nerwowych i przyspieszenia przesyłania impulsów. Trening czyni mistrza!

Fot. maciej236

eprasa.pl 5911199aeb

Dzięki temu posiłek przestaje być nudnym zaspokajaniem głodu, a staje się przygodą, która dostarcza rozwijającemu się umysłowi wrażeń wzrokowych, zapachowych, dotykowych, słuchowych i oczywiście smakowych. Nowe, nieznane bodźce stymulują mózg dziecka do pracy i rozwijają zmysły. Usprawnia się również koordynacja ruchowa maluszka, szczególnie na linii oko–ręka, co jest niezbędne do zdobycia w przyszłości umiejętności czytania i pisania. Żucie pokarmów, konieczność rozdrabniania ich w buzi i praca, jaką podczas jedzenia wykonuje język, stanowią zdaniem logopedów niezwykle ważne ćwiczenie, które ułatwia dzieciom naukę mowy. Dzięki zastosowaniu BLW rodzic nie musi się martwić, czy zalecana przez producenta ilość pokarmu jest wystarczająca dla dziecka, ani zastanawiać, czy nie przekarmił malucha. Dziecko zje tylko tyle, ile potrzebuje, by się nasycić. Metodę BLW warto wprowadzić po konsultacji z lekarzem pediatrą, który oceni, czy maluch jest gotowy na taką zmianę i czy nie istnieją przeciwwskazania[4].

Zabawki kupuj z głową

Wielu rodziców dziwi się, gdy ich pociecha porzuca misia i zaciekawiona sięga np. po klucze, którymi potrafi się bawić przez długie minuty. Otóż mózg dziecka nieustannie szuka nowych wrażeń, ale też męczy go przeciążenie zbyt licznymi bodźcami. Warto zatem kupować zabawki manipulacyjne. Niemowlęta lubią grzechotki z elementami o różnej grubości i fakturze. Podczas zabawy stymulują one wszystkie zmysły dziecka i pobudzają mózg do pracy. Starszym, kilkumiesięcznym maluchom spodoba się tablica manipulacyjna, dzięki której w bezpieczny sposób mogą się bawić przedmiotami codziennego użytku, takimi jak klamki, zamki, klucze i włączniki. Ich obsługiwanie wymaga precyzji, dlatego poprawiają koordynację oko–ręka i sprawność dłoni. Pobudzają również wyobraźnię i pomagają zrozumieć ciąg przyczynowo-skutkowy.

Uczą i rozwijają także proste zabawki interaktywne dostosowane do wieku dziecka. Przekładanie kółek, wbijanie drewnianych palików, przewlekanie sznurków przez oczka, układanie klocków – wszystkie te czynności rozwijają samodzielność, rozbudzają ciekawość, uczą koncentracji i logicznego myślenia. Zaletą takiej zabawy jest również to, że nie stymuluje ona nadmiernie mózgu, czego nie można powiedzieć o grających i świecących przedmiotach, które nie wymagają od dziecka wchodzenia w interakcję, a jedynie przykuwają jego wzrok i przeciążają zmysły.

Zabawą, która angażuje zarówno rodziców, jak i dzieci, są gry planszowe. Pomagają rozwijać zdolności manualne, uczą logicznego i kreatywnego myślenia, zwiększają zasób słów, poszerzają wiedzę o otaczającym świecie i rozbudzają wyobraźnię[5].

Poślij maluszka do przedszkola

Przebywanie z rówieśnikami dostarcza maluchowi nowych wrażeń i rozwija jego inteligencję emocjonalną, umożliwiającą odczytywanie cudzych emocji i reagowanie na nie.

IQ to nie wszystko

Przedszkolni i szkolni psycholodzy w ocenianiu poziomu inteligencji dzieci posługują się najczęściej skalą inteligencji Stanford-Binet. Dzięki niej są w stanie określić iloraz inteligencji dziecka oraz jego wiek umysłowy, a także ocenić stopień niepełnosprawności umysłowej czy wyłowić te maluchy, które wykazują się ponadprzeciętnymi zdolnościami intelektualnymi. Test pozwala również na ocenę poziomu rozumowania płynnego, wiedzy, rozumowania ilościowego, przetwarzania wzrokowo-przestrzennego i pamięci roboczej. Jest on podstawą do wydawania przez poradnie pedagogiczno-psychologiczne specjalnych zaleceń, które mają pomóc dzieciom w rozwoju, nauce i pokonywaniu trudności. Warto jednak mieć na uwadze to, że sam test to nie wszystko. Na jego wynik może mieć bowiem wpływ wiele czynników, np. zmęczenie malucha, zły humor, niechęć do współpracy z psychologiem, wada wzroku lub problemy ze słuchem czy koncentracją.
Słaby wynik testu nie powinien załamywać rodzica, tylko zachęcić go do pracy z dzieckiem. Dzięki opiece doświadczonego zespołu psychologów i pedagogów, odpowiednim zajęciom i terapiom, dziecko zyskuje szansę na prawidłowy rozwój. W wielu ośrodkach odbywają się spotkania z rodzicami, podczas których uczą się oni, jak pomóc dziecku i wspierać je tak, aby maksymalnie wykorzystało swój potencjał[8]

Niezwykle ważne jest także to, że dziecko, które do tej pory komunikowało się głównie z mamą, w przedszkolu jest zdane jedynie na siebie i musi nauczyć się porozumiewania z opiekunami i innymi dziećmi. Nie wystarczy już płacz i posługiwanie się zrozumiałym jedynie dla rodziców językiem. Konieczność zdobycia tego rodzaju umiejętności pobudza mózg do intensywnej pracy i tworzenia połączeń nerwowych. Dzięki temu przedszkolaki szybko doskonalą mowę i coraz precyzyjniej wyrażają swoje potrzeby, zarówno fizjologiczne, jak i emocjonalne. Już w pierwszym roku uczęszczania do przedszkola dziecko przechodzi skok rozwojowy, który zadziwia nawet rodziców. Przyczyniają się do niego również zabawy z rówieśnikami, inicjowane przez opiekunów, które stymulują rozwój psychoruchowy i zmysły dziecka, a także rozwijają jego zdolności manualne[5].

Pozwól mu na nudę

Na każdym etapie rozwoju dziecka jego mózg jest przystosowany do odbierania informacji z określoną częstotliwością. Jeśli ona się zmniejsza, pojawia się nuda. To nie powód, aby szukać w panice kolejnych zajęć dla dziecka. Warto pozwolić maluchowi na nudę, ponieważ to właśnie ona rozbudza kreatywność i sprzyja innowacyjnemu, niestereotypowemu myśleniu. Daje mózgowi odpoczynek, podczas którego zebrane informacje mogą zostać odpowiednio sklasyfikowane, zapamiętane i połączone z tymi, które dziecko zdobyło już wcześniej. Dzięki temu rozwija się inteligencja i zdolność kojarzenia faktów oraz wyciągania wniosków ze zdobytej wiedzy. Ponadto nudzący się

eprasa.pl 5911199aeb

Fot. White 77

Warto pozwolić maluchowi na nudę, ponieważ to właśnie ona rozbudza kreatywność i sprzyja innowacyjnemu myśleniu

mózg pragnie się czymś zająć i intensywnie poszukuje nowych bodźców, więc dziecko po chwili marudzenia samo sobie znajdzie jakieś zajęcie. Maluszki mogą odkryć, jak doskonałą zabawką są ich własne rączki i stópki, dzięki czemu przy okazji poprawią swoją sprawność psychoruchową. Starsze dzieci na pewno zainteresują się otaczającym światem, co zainspiruje je do wymyślenia jakiejś zabawy[6].

Nie rozpraszaj dziecka

Gdy maluch jest skupiony na zabawie, malowaniu czy układaniu klocków, nie rozpraszaj go pytaniami i nie podsuwaj innych zabawek. Tym bardziej nie przeszkadzaj nastolatkowi, który uczy się lub czyta. Jeśli dziecko będzie głodne albo zechce skorzystać z pomocy rodziców, samo zakomunikuje swoje potrzeby. Badania dowodzą, że jesteśmy w stanie skoncentrować się w stu procentach na jednej czynności jedynie przez 8 sekund, a to za mało, by dziecko wykazało się kreatywnością – uruchomienie szlaków myślowych w mózgu wymaga więcej czasu. Umysł dziecka, skupiony na jakiejś czynności, dopiero po kilku minutach zaczyna wykorzystywać zdobytą wiedzę, szuka nowych rozwiązań i kojarzy fakty. Rozproszenie uwagi powoduje zaś przerywanie ciągu myślowego – ponowne skupienie się wymaga i czasu, i wysiłku. Utrzymywanie stanu maksymalnego skupienia to sztuka, której trzeba zacząć się uczyć już w dzieciństwie[6].

Rozmawiaj z niemowlakiem

Czy mówienie do małego dziecka, które nas nie rozumie, ma sens? A jeśli już mówić, to co i jak? Te pytania zadaje sobie wielu rodziców. Odpowiedź jest prosta: tak, mówić i to jak najwięcej, ale z jednym zastrzeżeniem – nie wolno seplenić. Jeśli w czasie wykonywania codziennych czynności będziemy opisywać dziecku to, co robimy, jeśli poświęcimy czas na opowiadanie mu bajek, w ciągu godziny dotrze do niego od tysiąca do dwóch tysięcy słów. Maluchom pomaga to osłuchać się z językiem i poznać jego intonację, a starszakom – zwiększyć zasób słów i poprawić zdolności komunikacyjne. Kilkuletniemu dziecku warto dać czas na wypowiedzenie się, nawet jeśli przychodzi mu to z trudem. Dzięki temu nauczy się ubierać myśli w słowa. **Do dzieci należy mówić od momentu narodzenia,** ponieważ dzięki temu uczą się szybciej wymowy i mają bogate słownictwo, prawidłowo dobierają też słowa o odpowiednim znaczeniu. Lepiej rozwija się również u nich tzw. słuch fonematyczny, który pozwala na rozróżnianie dźwięków mowy i ich rozumienie – mózg dziecka uczy się analizować docierające do niego dźwięki i nadaje im znaczenie. Umiejętność ta jest podstawą do późniejszej nauki czytania i pisania, bez której dziecko nie będzie mogło rozwinąć swojej inteligencji.
Rozmowa z dzieckiem i słuchanie tego, co ono mówi, ma znaczenie także dlatego, że możemy w ten sposób pomóc dziecku rozpoznawać i nazywać emocje i uczucia, zarówno własne, jak i obserwowane u innych. Przyczynia się to do rozwoju empatii i inteligencji emocjonalnej[7].

Czytaj z dzieckiem

Prowadzona od wielu lat kampania „Cała Polska czyta dzieciom" zachęca do tego, by przynajmniej 20 minut dziennie poświęcić na czytanie dziecku na głos. W ten sposób rodzice mogą wspomagać rozwój intelektualny dziecka, rozbudzić jego wyobraźnię i zachęcić do zdobywania wiedzy także za pośrednictwem książek. Warto jednak nie tyle dziecku czytać, ile robić to razem z nim. Nie wystarczy usiąść obok malucha leżącego już w łóżeczku i oddać się głośnej lekturze. O wiele lepsze efekty przynosi czytanie w bliskości z dzieckiem, które słuchając, podgląda ilustracje, komentuje je i zadaje pytania. Starsze dzieci powinny zaś śledzić wzrokiem czytany im tekst. Są to metody, które pomagają rozbudzić wyobraźnię, osłuchać się z poprawnym językiem i poznać nowe słowa. Uczą ponadto zapamiętywania istotnych informacji, ćwiczą pamięć i poprawiają koncentrację. Podczas gdy dziecko odtwarza w wyobraźni sceny z czytanej przez rodzica książki, jego umysł łączy usłyszane informacje w związki przyczynowo-skutkowe i wyciąga z nich wnioski, co jest istotnym elementem w nauce logicznego myślenia[5].

Wyjdźcie z domu

Pokoiki naszych pociech to bajkowe krainy, pełne kolorowych zabawek, w których maluchy czują się dobrze i bezpiecznie, gdzie nigdy się nie nudzą. Warto jednak, gdy tylko maluszek podrośnie i jest zdrowy, jak najwięcej czasu spędzać z nim na świeżym powietrzu. Nie ma bowiem bardziej ekscytującej dla dziecka przygody niż wyjście z domu, a spacer i przebywanie na palcu zabaw rozwijają maluszki wszechstronnie. Przede wszystkim zmuszają wszystkie zmysły do pracy, bo zewsząd docierają do nich nowe bodźce. Zapach powietrza, szum wiatru, odgłosy przyrody, mróz szczypiący w policzki lub ciepło promieni słonecznych, zmienna faktura każdego dotykanego przedmiotu, kontakt z innymi dziećmi – to wszystko dostarcza wielu nowych informacji o otaczającym świecie i rozbudza ciekawość. Jest też doskonałym sposobem na rozwijanie inteligencji przestrzennej, kinestetycznej, logiczno-matematycznej i językowej[5].

eprasa.pl 5911199aeb

Rodzaje inteligencji
(wg teorii prof. Horwarda Gardnera)[1]

Inteligencja językowa – to umiejętność prawidłowego wysławiania się, argumentowania w dyskusji i rozumienia czytanego tekstu, zapamiętywania informacji i ich zapisywania. Jest cechą dominującą u pisarzy, prawników, dziennikarzy i poetów. Ćwiczyć inteligencję językową można już u niemowlaka – trzeba do niego jak najwięcej mówić. W przypadku nieco starszych dzieci ważna jest rozmowa i czytanie książek, a także zachęcanie do samodzielnego czytania, rozwiązywanie krzyżówek, granie w scrabble, pisanie pamiętników i słuchanie audiobooków.

Inteligencja logiczno-matematyczna – to zdolność rozumienia ciągu przyczynowo-skutkowego, schematów i wartości mierzalnych. Osoby nią obdarzone lubią wokół siebie porządek i są bardzo zorganizowane, cierpliwe i spokojne. Inteligencja logiczno-matematyczna jest cechą naukowców, księgowych, analityków finansowych, programistów i informatyków. Rozwijać ją u dziecka można już od pierwszych miesięcy życia za pomocą zabawek sensorycznych, pozwalając dziecku na badanie przedmiotów i obserwowanie skutków swojego działania (np. rzucona grzechotka zawsze spadnie na podłogę) i karmienie metodą BLW. Starszym dzieciom można zaproponować zabawy logiczne, rozwiązywanie sudoku lub układanie puzzli.

Inteligencja muzyczna – to umiejętność odnajdywania i wyczuwania rytmu, dźwięków i melodii w otaczającym świecie, a także ich tworzenia. Jest cechą muzyków, piosenkarzy, DJ-ów, kompozytorów. Rozwijają ją zajęcia z rytmiki, śpiewanie dziecku i z dzieckiem, słuchanie radia i muzyki.

Inteligencja przestrzenna – polega na umiejętności odnajdywania w otoczeniu niedostrzegalnych dla innych zjawisk (np. symetrii, powtarzalności elementów), wiąże się również z wrażliwością na detale i łatwością w poruszaniu się w trójwymiarowej przestrzeni. Osoba nią obdarzona tworzy w swoim umyśle alternatywne wersje tego, co widzi, a w myśleniu posługuje się obrazami, które trudno jej ubrać w słowa. Rozwiniętą inteligencją przestrzenną mogą się pochwalić piloci, architekci, dekoratorzy wnętrz, fotografowie, artyści malarze i rzeźbiarze. Małe dziecko rozwinie ją, jeśli będzie często rysowało, malowało lub lepiło z plasteliny. Podczas spacerów warto również uważnie obserwować przyrodę i szukać w niej ukrytych detali, np. doszukiwać się znajomych kształtów w ułożeniu chmur. Starsze dzieci można zainteresować fotografią, malarstwem, projektowaniem na komputerze czy tworzeniem gier.

Inteligencja kinestetyczna – to umiejętność precyzyjnej kontroli ruchów swojego ciała i sprawnego posługiwania się przedmiotami. Najbardziej rozwinięta jest u wszelkiego rodzaju rzemieślników, którzy do wytwarzania przedmiotów korzystają z narzędzi. Jest również cechą sportowców. Rozwijać ją można poprzez ruch, gimnastykę, pływanie, uprawianie jazdy na rowerze, rolkach i hulajnodze, a także dzięki trenowaniu tzw. małej motoryki rąk, np. za pomocą zabawek manipulacyjnych, rysowania, wycinania czy układania puzzli.

Inteligencja interpersonalna (emocjonalna, społeczna) – daje łatwość nawiązywania kontaktów międzyludzkich, zdolność do odczuwania empatii i rozumienia potrzeb innych ludzi. Osoby nią obdarzone są urodzonymi liderami, doskonale sprawdzają się w roli polityków, nauczycieli, trenerów i negocjatorów. Ten rodzaj inteligencji rozwijamy u dzieci, jeśli rozmawiamy z nimi o uczuciach, uczymy je okazywania współczucia i szacunku dla odmiennych poglądów, a także dbamy o to, by spędzały czas z rówieśnikami. Ważne jest również utrzymywanie kontaktów rodzinnych.

Inteligencja własna (intrapersonalna, intuicyjna) – pozwala nam rozumieć własne uczucia i emocje, co jest niezbędne w pracy nad swoim rozwojem osobistym. Ten rodzaj inteligencji cechuje indywidualistów, myślicieli, filozofów i mistrzów duchowych. Aby dziecko mogło ją rozwinąć, potrzebuje czasu dla siebie i kreatywnej nudy. Warto również, stosownie do wieku dziecka, pozwolić mu na decydowanie o sobie, o planie dnia i rozkładzie zajęć. ■

Rozmawiaj z dzieckiem, kiedy tylko możesz: podczas zabawy, karmienia czy kąpieli. Dzięki temu rozwija się lepiej tzw. słuch fonematyczny, który pozwala rozróżniać i rozumieć dźwięki mowy

Integracja zmysłów

Aby umysł dziecka działał sprawnie i mógł się rozwijać, potrzebuje wsparcia ze strony zmysłów. Bodźce z nich płynące muszą być wyraźnie i prawidłowe. Dlatego warto sprawdzić u lekarza specjalisty, czy nasza pociecha dobrze widzi i słyszy, czy jej zmysły prawidłowo współpracują ze sobą. Może się bowiem okazać, że przeszkodą w rozwoju są uszkodzenia wzroku lub słuchu albo choroba neurologiczna, skutkujące brakiem integracji sensorycznej. Zaburzenie to powoduje nieprawidłowości w procesie odbierania i przetwarzania informacji płynących ze zmysłów do układu nerwowego dziecka. Maluchy z tego rodzaju problemami, zaopatrzone w odpowiednie okulary czy aparaty słuchowe i leczone pod kontrolą neurologa, poddaje się terapii sensorycznej umożliwiającej im harmonijny rozwój[5]

BIBLIOGRAFIA

1. Howard Gardner, Ph.D., 7 Kinds of Smart, Plume, Subsequent edition (October 1, 1999)
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29243862
3. https://www.medicalnewstoday.com/articles/324044.php#supplements-for-brain-function
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6202902/
5. https://dziecisawazne.pl/
6. https://www.youtube.com/watch?v=rDbnm4jgLA0
7. http://poradnik-logopedyczny.pl/wychowanie-sluchowe/wychowanie-sluchowe/261/sluch-fonematyczny.html
8. https://www.pracowniatestow.pl/pl/p/Skala-Inteligencji-Stanford-Binet-5-SB5/187

Fot. PublicDoaminPictures

eprasa.pl 5911199aeb

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

+

prenumerata
HOLISTIC HEALTH

Z 50-PROCENTOWĄ ZNIŻKĄ
czyli w cenie 41,70 zł za rok

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

Prenumeratę *Holistic Health* z rabatem 50% zamówisz:

- na **www.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

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

Jeśli interesuje Cię tylko *Holistic Health*, wszystkie aktualne informacje nt. prenumeraty znajdziesz na stronie 130.

eprasa.pl 5911199aeb

UWIĘZIONA WYZWOLONA

Swoją książkę „Uwięziony krzyk" Anna zaczyna od fraszki Jana Kochanowskiego „Na zdrowie". Banał, powiecie. Każdy tak by zrobił, pisząc o swojej chorobie. Może i każdy, ale Anna do bólu poznała jej sens. Umiała docenić i ocenić, jak ważne jest zdrowie i jak bolesna może być jego utrata. Dziś mówi, że jest dobrze.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Od dnia, który przewrócił jej życie do góry nogami, minęło już dwadzieścia lat, a wtedy miała zaledwie 24. Dopadł ją niedokrwienny udar mózgu i móżdżku z czterokończynowym porażeniem spastycznym. Do tego doszła afazja, czyli brak mowy. Anna Maria Naskręt stała się więźniem własnego ciała.

– Wiele osób nie rozumie tego, co się dzieje z człowiekiem, kiedy musi żyć z nie swoim ciałem – tłumaczy Anna.

– Ciało to jedno, psychika drugie. Porażenie czterokończynowe, tak silne, jakiego doznałam, potrafi nie tylko dosłownie zwalić z nóg, ale też odebrać godność, człowieczeństwo i siły do życia, już o walce o siebie nie wspomnę. Udar udarowi nierówny. Każdy jest inny. Nikt, kto miał udar, nie może powiedzieć, że doświadczył lub doświadcza takich samych zaburzeń, jak inny udarowiec. Kiedyś osoba na wózku, chora od urodzenia, zaczęła prawić mi morały, jak powinnam żyć i jak mam się pogodzić z chorobą. Zapytałam tylko: A chodziłaś kiedyś? I po temacie. Dziś dobrze wiem, że nie da się porównać ludzkich tragedii. Każdy przeżywa je sam, na swój własny sposób. Każdy inaczej zmaga się ze swoimi ułomnościami.

Trochę wspomnień

Szkołę średnią, wolność, którą dawało mieszkanie w internacie liceum zawodowego o profilu rolniczym, Anna wspomina dobrze. Dzielenie się jedzeniem, które dziewczyny przywoziły z domu, wypady na koncerty, no i możliwość zrobienia prawa jazdy za free. Cudownie było pędzić fiatem 126p na weekendy do domu. Była też miłość...

– Działałam emocjonalnie, pochopnie – pisze w swej książce Anna. – Jeden błąd pociągał za sobą drugi. Pożałowałam tego gorzko i szybko. Poznałam chłopaka, zaszłam w ciążę, wzięliśmy ślub. Tak, w tej kolejności. Urodziłam zdrową córkę. Nie czułam się szczęśliwa, byłam znerwicowana i smutna. Snułam plany na przyszłość, chciałam kupić maszynę do szycia, myślałam o założeniu biura rachunkowego. Miałam swoje plany. Córka była bardzo pogodną i grzeczną małą paplą. Mimo niełatwego życia patrzyłam

eprasa.pl 5911199aeb

w przyszłość ze spokojem. Miałam plany zawodowe, miałam też marzenia, życie było w miarę poukładane, córka rosła zdrowo, skończyła dwa latka...
I przyszedł ten dzień, niby zwyczajny. Mąż w domu, dziecko nakarmione, wykąpane, ułożone do snu.
– Po kolacji zakręciło mi się w głowie – opowiada Anna.
– Bardzo mocno, tak że upadłam i nie wiedziałam, co się dzieje. Za chwilę przeszło, więc zbagatelizowałam problem. W nocy ze snu wyrwał mnie dziwny ból głowy. Znów kręciło mi się w głowie, nie wiedziałam, gdzie sufit, gdzie podłoga. Obudziłam męża, zaniósł mnie do toalety i zaczęłam wymiotować. Wisiałam nad muszlą do 6.00 rano. Kiedy do mojego domu dotarli rodzice, wszystko potoczyło się błyskawicznie. Wezwali pogotowie, lekarz widząc, że mam sztywny kark i pływające oczy, mówię bełkotliwie i popuszczam mocz, stwierdził, że coś jest nie tak. Na sygnale zawieźli mnie do szpitala miejskiego. Natychmiast trafiłam na oddział i podłączyli mi kroplówkę przeciw wymiotom. Przestałam widzieć na prawe oko, nie czułam też prawej ręki i nogi. Były jak martwe. Po lewej stronie ciała chodziły mi mrówki. Było ich coraz więcej, więc nieudolnie kopałam nogą, aby je zrzucić. Wydukałam „siku". Dali mi basen, ale dalej kopałam mrówki. Basen spadł na podłogę, narobił rabanu. Wtedy od personelu usłyszałam, jaka to jestem syfiara i niewychowana, że basenem się nie rzuca. Później przewieźli mnie do szpitala klinicznego. Podróż wyjącą karetką trwała 40 minut, a ja coraz gorzej widziałam i dusiłam się. Nie do zapomnienia. Nie chcieli mnie przyjąć. Usłyszałam: „po co, przecież i tak umrze". Tata interweniował u znajomego lekarza, więc przewieźli mnie na badanie rezonansem magnetycznym. Wsadzili mnie do tej tuby, ale brakowało mi coraz bardziej tchu, dusiłam się. Chciałam jakoś dać znać, że nie jest dobrze. Wierzgałam nogami ze wszystkich sił, ale słabo to wychodziło. Wreszcie ktoś zauważył mój wysiłek i wyciągnęli mnie. Tym razem usłyszałam: „o, język wpadł jej do gardła". Rodzicom sprzedali kit, że rezonans się zepsuł. Zaintubowali mnie, potem była punkcja, czyli wkłucie w rdzeń kręgowy i... urwał mi się film.

Pokora i cierpliwość

Anna przeleżała w śpiączce dwa tygodnie. Pomału zaczęła się budzić. Nie rozglądała się, nie mogła, bo oczy pływały, rozjeżdżały się. Gdy zaczęła jej wracać świadomość, dotarło do niej, że nie może poruszyć ustami, rękoma, nogami. Leżała jak kłoda. Próbowała usiąść, ale ciało nie drgnęło nawet o milimetr.
– Wtedy myślałam, że jak się zdrzemnę, zamknę oczy i oddalę te napływające myśli, to mi nazajutrz TO przejdzie – wspomina. – Mijały kolejne dni, ale tak się nie działo. Naiwnie pocieszałam się, że w końcu wstanę i będę mogła chodzić, zrobię, co chcę... Ale to był koszmarny dzień świstaka, codziennie to samo. Byłam w pułapce i na domiar złego nie mogłam się nikogo o nic zapytać... Wtedy nawet nie wiedziałam, co to za choroba i że to coś, co mnie trzyma i nie daje skinąć nawet palcem, to nie są niewidzialne pasy, tylko paraliż. Byłam jak worek kartofli. Czułam się, jakby mnie nie było, obserwowałam otoczenie, ale wszystko było nierealne, wydawało się snem. Żyłam, ale w innym wymiarze czasowym, jakimś równoległym. Żyjesz, myślisz, jesteś, ale jak ktoś niewidzialny. To bardzo bolesne. Ciężko to ująć w słowa, nieraz chciałam krzyknąć „jestem tu!", ale moje mięśnie nawet się nie napinały.
Wreszcie przyszedł czas na powrót do domu. Sanitariusze zapakowali Annę do karetki, zapięli pasami i w milczeniu zawieźli pod dom rodziców.
– Już nie byłam leżącym tobołkiem – mówi Anna. – Stawałam się człowiekiem. Najbliżsi traktowali mnie jak człowieka, jak siostrę, córkę. Mówili, żartowali, roztoczyli nade mną opiekę, żebym mogła dochodzić do zdrowia. Szybko nauczyłam się cierpliwości i zrozumiałam, że od teraz wszystko, co się ze mną dzieje, będzie składało się z małych kroczków. Nie wstanę nagle któregoś dnia, nie pójdę o własnych siłach... Nie wiedziałam, ile czasu na to potrzeba. Myślałam, że kiedy już stanę jak *Homo sapiens* na własnych nogach, będzie normalnie, jak przed chorobą, że wróci tamto życie...
Anna od pierwszych dni po powrocie do domu miała zapewnioną prywatną rehabilitację. Kosztowną, ale bardzo skuteczną. Uczyła się wszystkiego od nowa: gryźć, przełykać,

Przez Internet poznałam Mariusza. Przystojny, z bródką i kucykiem, a na niektórych fotkach z gitarą. Miałam wrażenie, że znamy się od zawsze

Zaprenumeruj na www.avt.pl/prenumerata

5911199aeb

siadać, chodzić, trzymać równowagę. Dopiero po trzech latach walki o jako taką sprawność mogła zejść ze schodów i wyjść na spacer przed blokiem, ale zawsze pod czyjąś opieką.
– Udar odebrał mi w sferze fizycznej bardzo duży procent sprawności – ocenia Anna. – Nie mogę robić tego, co przed chorobą, nie pływam, nie biegam, nie podskakuję. Nie mogę prowadzić samochodu, poruszać się komunikacją miejską ani sama wychodzić z domu. Psychicznie – na pewno odebrał mi pewność siebie. Ale nie pozbawił mnie chęci do życia. Jestem zmęczona swoją niepełnosprawnością. Nie pokonałam choroby w pełni, ja się z nią zżyłam. Ale cały czas przeszkadza mi to, że nie jestem w stanie wykonać wielu czynności.

Nauka życia

Po ośmiu miesiącach od udaru Anna zaczęła mówić. Chociaż, jak sama podkreśla, to raczej tylko jakiś głos się z niej wydobywał. Nie poznawała tego głosu. Był nosowy, jak u osób niedosłyszących. I powolny, jakby dobiegał z kasety wciąganej przez magnetofon.
– Ćwiczyłam mozolnie, ale niestety wciąż mam głos nosowy, mimo że wymawiam wszystkie głoski – relacjonuje Anna. – Są jednak bezdźwięczne i bełkotliwe, gdy wychodzą z moich ust. Mowa sprawia, że jestem wycofana i niechętnie odzywam się do obcych ludzi. Dziwne spojrzenia, szepty. Przykra sprawa, która bardzo utrudnia życie. Obecnie jeżdżę na elektrostymulację podniebienia. Zabieg polega na pobudzaniu podniebienia prądem o niskim natężeniu. Jestem dopiero po kilku zabiegach, ale mówię już troszkę lepiej, mam więcej siły w głosie, nie ucieka mi powietrze podczas mówienia. Wcześniej jednocześnie próbowałam mówić i dmuchałam nosem. To było i jest nadal bardzo męczące, ale mam nadzieję na zmiany na lepsze...
Życie Anny diametralnie zmieniło się po udarze. Słabe mięśnie i zawroty głowy utrudniają bowiem codzienne funkcjonowanie. Nadal wielu rzeczy nie może robić. Ciężko jej chodzić, bo stopa wciąż opada. Nie wychodzi sama z domu, ponieważ ma lęki przestrzenne. Przeraża ją ruch uliczny, a pędzące samochody wywołują zawroty głowy. Zawsze ktoś jej towarzyszy, podtrzymuje ją, aby czuła się pewniej.
– Powrót do jako takiego zdrowia był mozolny, trudny i powolny – przyznaje. – Wielu osobom wydaje się, że wyzdrowiałam i w końcu tak po prostu gdzieś sobie poszłam. Nic takiego nie nastąpiło i nie nastąpi. Choroba jest i będzie zawsze. Jestem i będę niepełnosprawna, czy tego chcę, czy nie. Zawsze będę uzależniona od innych. Z zazdrością patrzę na przechodzących ludzi. Biegną przed siebie, pędzą gdzieś zamyśleni, mogą i potrafią równocześnie iść i patrzeć w telefon – nie zastanawiają się nad tym, którędy iść, czy krawężnik nie jest zbyt wysoki, czy schody mają poręcz. Dla mnie już zawsze każde wyjście z domu będzie naszpikowane takimi utrudnieniami. To przypomina bieg z przeszkodami, ale ani nie biegnę, ani nie skaczę. Wygraną zawsze jest dotarcie do obranego celu.

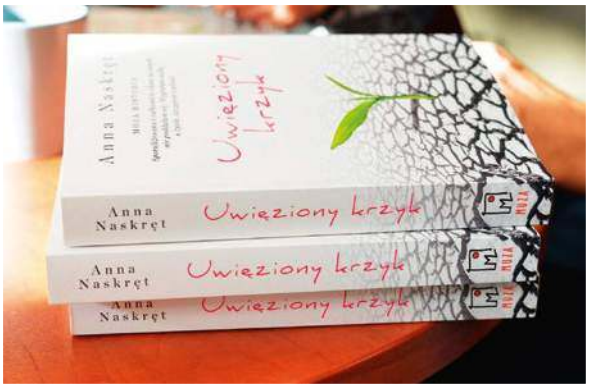
Zanim doszło do udaru, miałam plany zawodowe, miałam też marzenia, życie było w miarę poukładane...

Wielka tęsknota

Paraliż, utrata mowy i ogromna tęsknota za córką czyniły pobyt Anny w szpitalu jeszcze trudniejszym.
– Córkę widziałam tylko raz, gdy przyprowadzili ją teściowie – wyznaje Anna. – Urosła, utyła. Patrzyłam na nią, jak chodzi po pokoju i tuli się do mnie. A ja z niemocy płakałam. Całe szczęście, że była za mała, by cokolwiek rozumieć. Nie życzę tego najgorszemu wrogowi, dziecko siedzi obok, a ty po prostu płaczesz. Byłam wściekła, ale nic nie mogłam zrobić. Rozpacz wypełniała kolejne tygodnie, bo nie przyprowadzano do mnie dziecka. Wiedziałam, że Indze nie dzieje się krzywda, przecież jest u ojca. Ale to wszystko było bardzo niesprawiedliwe. Sytuacja, o której ciężko do dzisiaj opowiadać. Gdy byłam w szpitalu, ale także po powrocie do domu rodziców, córką zajmował się mąż i teściowie. To nie było możliwe, by moja rodzina zajęła się osobą potrzebującą opieki dwadzieścia cztery godziny na dobę i małym, biegającym i wymagającym uwagi dzieckiem. Nie widywałam córki. Po kilku tygodniach mojego pobytu w domu rodziców mąż przestał się interesować moim losem. Bolało tak bardzo, że trudno to opisać. Czułam się jak zero – nieważne, odepchnięte. Bardzo trudno odnieść się do tej sytuacji tak, by nikogo nie oskarżać i nie analizować jego zachowań. Nie opisałam w książce mojego małżeństwa, bo to nie o nim jest „Uwieziony krzyk". Musiałam się skupić na sobie, swoich emocjach, na tym, co mam do przekazania. Nie można iść naprzód, oglądając się do tyłu. Przecież nie osiągnie się nowego brzegu, pozostając na starym lądzie. Po rozwodzie pozostawiłam temat byłego małżeństwa sam sobie. Córkę odzyskałam dopiero po dwóch latach od udaru. Zamieszkała

eprasa.pl 5911199ae

Promocja książki „Uwięziony krzyk"



Jestem bardzo dumna z córki. No i z siebie, że udało mi się wychować ją na porządnego człowieka

ze mną i moją rodziną. Inga była dzieckiem wystraszonym i lękliwym, ale też rozgadanym i roześmianym. A ja uczyłam się jej od nowa, jakbym adoptowała dziecko. Taka moja – nie moja. Cieszyłam się, że mam ją przy sobie. Byłam już na tyle sprawna, że mogłam się z nią pobawić, grać w planszówki czy dziecięcą grę komputerową. Ale jednocześnie zdawałam sobie sprawę z tego, że tak naprawdę to moja mama zajmuje się mną i Ingą. Wychodziła z nią na spacery, ubierała, odprowadzała do przedszkola, później do szkoły, chodziła na wywiadówki, bo ja z powodu mojej wymowy wstydziłam się na nich odezwać. Bałam się też ludzi, ale nie było taryfy ulgowej. Sama schodziłam ze schodów i szłam na plac zabaw z tyłu bloku. Córka bawiła się w piaskownicy, a ja łykałam świeże powietrze, siedząc na ławce. Starałam się zawsze, i robię to do dzisiaj, przełamywać swoje ograniczenia. Nie ja jedna tak postępuję, wiele osób do czegoś dąży, ktoś chce rzucić palenie, ktoś inny pokonać lęk wysokości. Ja zmagałam się z niepełnosprawnością, ograniczeniami fizycznymi, no i tym, w jaki sposób mogę być odbierana. Nie raz i nie dwa płakałam w domu w poduszkę, z bezsilności.

I przyszła miłość

Czas szybko leciał, życie jakoś się ułożyło. Córka Anny dorosła, dojrzała, dzisiaj jest dwudziestolatką. Ma chłopaka, jest piękna, mądra, rozsądna i pracowita.

– Jestem z niej bardzo dumna. No i z siebie, że udało mi się wychować ją na porządnego człowieka – podkreśla z zadowoleniem Anna. – Empatycznego i dobrego. A ja? Cóż... Przez Internet poznałam Mariusza. Przystojny, z bródką i kucykiem, a na niektórych fotkach z gitarą. Przysłał mi filmik, jak na niej gra, urzekły mnie jego dobre oczy i ciepłe spojrzenie. Mimo że znaliśmy się tylko przez Internet, byliśmy nierozłączni, mogłam być sobą, nie udawać niczego, nie musiałam żartować, kiedy miałam zły nastrój. Rozumieliśmy się bez słów. Aż nadszedł dzień, w którym mieliśmy porozmawiać przez telefon. Do tej pory nie przywiązywałam się do ludzi w Internecie i prawie nikomu nie dawałam swojego numeru telefonu. A jak już z kimś porozmawiałam, przestawał się do mnie odzywać. Kiedy usłyszałam Mariusza w telefonie, nogi mi się trzęsły i zabrakło mi tchu, a tu jeszcze miałam mówić. Rozmawialiśmy chwilę. Na bank mówiłam jakieś głupoty, bałam się, że nie zadzwoni więcej, ale zadzwonił w dniu następnym i w kolejnych. Umówiliśmy się na spotkanie, oczywiste było, że przyjedzie do mnie, ja nie mogę podróżować. Przyjechał w mglisty poranek, a ja czułam, że to niemożliwe, bym poznała go dopiero w tamtej chwili. To nasze spotkanie było bardzo naturalne, bo czułam, jakbym go znała wcześniej, jakby wrócił po długiej nieobecności. Dzisiaj mieszkamy razem, jesteśmy zgodną parą i staramy się łapać wszystkie chwile szczęścia. Jest dobrze. ■

eprasa.pl 5911199aeb

Poradnik MEDYCZNY

Insulinooporność

Jest to zaburzenie gospodarki węglowodanowej, które polega na zmniejszeniu wrażliwości komórek na insulinę, a nieleczone prowadzi do cukrzycy.

Insulina, hormon wytwarzany przez trzustkę, transportuje glukozę z krwiobiegu do komórek. Jeśli w organizmie poziom glukozy jest stale podwyższony, trzustka nieustannie wytwarza insulinę, by go obniżyć. Komórki nie nadążają jednak z przyjmowaniem glukozy, przestają więc reagować na insulinę, co powoduje, że są niedożywione, a my odczuwamy zmęczenie. Jednocześnie rośnie stężenie glukozy we krwi. Nadmiar glukozy jest przekształcany w tkankę tłuszczową, co powoduje nadwagę. Z kolei rozrost tkanki tłuszczowej pociąga za sobą nasilenie insulinooporności, ponieważ:

- powiększone komórki tłuszczowe wytwarzają prozapalne cytokiny, które zaburzają działanie insuliny i przyciągają makrofagi, zwłaszcza o fenotypie M1, które wydzielają kolejne prozapalne cytokiny;
- w tkance tłuszczowej powstają hormony o działaniu odwrotnym do działania insuliny lub zaburzającym to działanie;
- u osób otyłych do krwiobiegu przenikają wolne kwasy tłuszczowe, które są wykorzystywane przez komórki zamiast glukozy, co dodatkowo podwyższa jej poziom w krwiobiegu i nasila wytwarzanie insuliny.

Cały proces zapętla się coraz bardziej i często doprowadza do rozwoju cukrzycy typu 2. Można powiedzieć, że insulinooporność jest jednocześnie przyczyną i skutkiem otyłości.

Insulinooporność mogą także wywoływać:

- nadciśnienie, miażdżyca i inne problemy z układem sercowo-naczyniowym;
- zespół policystycznych jajników (wiąże się z zaburzeniami miesiączkowania i niepłodnością);
- niealkoholowe stłuszczenie wątroby (przewlekłe zapalenie wątroby, często prowadzące do jej włóknienia i marskości).

Pierwsze symptomy

Insulinooporność bardzo często nie powoduje żadnych specyficznych objawów, ale może na nią wskazywać:

- przyrost masy ciała, zwłaszcza na brzuchu;
- zwiększony apetyt i napady głodu;
- rozwój nadciśnienia tętniczego;
- odczuwanie braku energii, zmęczenie i senność;
- występowanie problemów skórnych, takich jak nadmierne rogowacenie skóry (tzw. rogowacenie ciemne), szczególnie w okolicy pach i szyi.

Objawom często towarzyszy podwyższone stężenie glukozy, cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

Przyczyny

Najczęściej za insulinooporność odpowiada nadwaga i otyłość, szczególnie typu brzusznego, a także nadmiar hormonów o działaniu przeciwstawnym do insuliny, takich jak:

- kortyzol (np. w zespole Cushinga);
- glukagon (hormonu głodu);
- hormony tarczycy (przy nadczynności tarczycy);
- hormon wzrostu (przy akromegalii);
- parathormon (przy pierwotnej nadczynności przytarczyc);
- androgeny (męskie hormony płciowe).

Czynniki ryzyka

Zalicza się do nich:

- obciążenie genetyczne;
- otyłość brzuszną (diagnozowaną, gdy współczynnik obwodu talii do obwodu bioder –WHR, jest większy lub równy 0,9 u mężczyzn i 0,85 u kobiet);
- wiek (ryzyko rozwoju insulinooporności zwiększa się z wiekiem);
- nadmiar kalorii w diecie;
- mała aktywność fizyczna;
- niektóre leki (np. glikokortykosteroidy, tabletki antykoncepcyjne, hormonalna terapia zastępcza, diuretyki tiazydowe i pętlowe, inhibitory proteazy HIV, blokery kanału wapniowego);
- używki (tytoń, alkohol);
- ciąża.

Pomocne badania

Najdokładniejsze wyniki daje metoda klamry metabolicznej (elementem badania jest dożylne podawanie pacjentowi przez dwie godziny insuliny w celu oznaczenia wrażliwości komórek na ten hormon). Prostszym sposobem jest **model oceny HOMA** (Homeostatic Model Assessment), czyli jednoczesne oznaczenie poziomu glukozy i insuliny we krwi, a następnie wyliczenie wskaźnika insulinooporności (HOMA-IR). Można także wykonać **doustny test obciążenia**

eprasa.pl 5911199aeb

DRODZY CZYTELNICY!

Nasze czasopisma z segmentu zdrowia: „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" i „Holistic Health", podobnie jak portal *www.oczymlekarze.pl*, od lat cieszą się Waszym zaufaniem. Doceniacie to, że zajmując się poradnictwem zdrowotnym, czerpiemy również z dorobku medycyny holistycznej. A my staramy się, by w jak największym stopniu spełniać Wasze oczekiwania.
Często kierujecie do nas prośby dotyczące udzielenia pomocy w znalezieniu terapeutów: osteopatów, kinezjologów, chiropraktyków czy naturopatów, którzy stosują niekonwencjonalne terapie i metody leczenia przedstawiane w naszych czasopismach. Dlatego stworzyliśmy nowy serwis adresowy:

KtoCieWyleczy.pl

Jeśli z zamieszczonego w serwisie przewodnika wybierzecie odpowiednie hasło, zyskacie dostęp do informacji adresowych, umożliwiających kontakt z konkretnym terapeutą, a także do poradnika medycznego, który ułatwia skojarzenie problemów zdrowotnych z określoną specjalizacją terapeutyczną. Przedstawiony tu artykuł pochodzi właśnie z tego serwisu. Zachęcamy do odwiedzin!

WYDAWCA

glukozą, który obrazuje, jak organizm radzi sobie z wchłanianiem cukru do tkanek (a pośrednio, jak reaguje na insulinę).

Leczenie insulinooporności

Najważniejsza jest **dieta i aktywność fizyczna**, pomocne w zmniejszaniu objętości tkanki **tłuszczowej,** także trzewnej (w okolicy brzucha), która zaburza reakcję organizmu na insulinę. Dieta ma także zapobiegać gwałtownym wzrostom poziomu glukozy we krwi, a tym samym nagłym wyrzutom insuliny. Aktywność fizyczna dodatkowo zwiększa liczbę receptorów glukozy w mięśniach, co przyspiesza zużywanie glukozy i zmniejsza jej poziom we krwi.

Pomocne ćwiczenia

Najlepsze efekty daje połączenie **treningu aerobowego** (biegi, pływanie, jazda na rowerze) i **siłowego** (przysiady, pompki, brzuszki), ponieważ wydatnie zwiększa wrażliwość organizmu na insulinę – efekt utrzymuje się do 48 godzin po treningu. Zaleca się **bieganie** (nawet 5 km dziennie) lub **spacery** (7–10 tys. kroków na dzień). Dobre rezultaty daje także **trening interwałowy**, powtarzany 3 razy w tygodniu.
Bardzo ważna jest regularna aktywność fizyczna. Jeśli zmagamy się z otyłością, jej rodzaj powinien nam pomóc dobrać specjalista.
Ale uwaga! Zbyt duży wysiłek doprowadza do podwyższenia w organizmie poziomu kortyzolu (antagonisty insuliny).

Działania farmakologiczne

Dotyczą one, w zależności od indywidualnego przypadku, podawania takich leków jak:

- **metformina** – zwiększa wrażliwość komórek na insulinę; stosuje się ją w leczeniu cukrzycy, stanów przedcukrzycowych, zespołu policystycznych jajników i niealkoholowego stłuszczenia wątroby;
- **analogi glukagonopodobnego peptydu 1** – zmniejszają apetyt; w Polsce przepisuje się je tylko diabetykom;
- **plioglitazon** – zwiększa komórkowe działanie insuliny w tkance tłuszczowej i mięśniowej.

Odpowiednia dieta

Wskazane jest spożywanie produktów spożywczych o niskim indeksie glikemicznym, które nie powodują gwałtownego wzrostu stężenia cukru we krwi, a tym samym – wyrzutu insuliny. Zasady, których warto przestrzegać:

- głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste zboża (razowe pieczywo i makarony, kasze, brązowy ryż, quinoa – komosa ryżowa), warzywa nieskrobiowe (zwłaszcza zielone liściaste), kiszonki i rośliny strączkowe;
- do diety trzeba włączyć pomidory, awokado, owoce jagodowe (szczególnie maliny), grejpfruty, oliwę z oliwek, olej kokosowy, orzechy i siemię lniane;
- należy wybierać dobre źródła białka: jaja, ryby, chude mięso;
- w jadłospisie powinny być uwzględnione produkty będące źródłem kwasów omega-3, takie jak: śledź, makrela, dziki łosoś, jaja, siemię lniane, nasiona chia.

Wskazane są produkty z mąki z pełnego przemiału lub gryczanej, a także kokosowej i migdałowej oraz otrzymywanej z ciecierzycy. Przerwy między posiłkami powinny wynosić 3,5–4 godz. Daje to szansę na obniżenie stężenia glukozy we krwi. Trzeba też pamiętać o piciu odpowiedniej ilości wody (ok. 2 l dziennie).
Dobre efekty często przynosi stosowanie postów okresowych, zwłaszcza typu 16:8 – jemy tylko w oknie 8-godzinnym, przez pozostałe 16 godzin pościmy. Badania wykazały, że tego typu postępowanie znacznie poprawia wrażliwość na insulinę, obniża ciśnienie krwi, a nawet zmniejsza apetyt.
Nie ma jednej diety dobrej dla wszystkich, najlepiej dostosować jadłospis do własnych potrzeb i stanu zdrowia (warto skorzystać z pomocy dietetyka).

Produkty, których należy w diecie unikać:

- ciasta i słodycze;
- alkohol i napoje słodzone, w tym soki owocowe;
- warzywa skrobiowe (ziemniaki, dynia, kukurydza);
- gotowe dania i przekąski;
- produkty z białej mąki;
- potrawy smażone;
- produkty o dużej zawartości tłuszczów nasyconych.

Naturalne sposoby na insulinooporność:

- odpowiednia ilość snu (jego niedobór zaburza wrażliwość komórek na insulinę, zwiększa wyrzut kortyzolu);
- unikanie stresu (hormony stresu podnoszą poziom glukozy we krwi);
- stosowanie przypraw i ziół, takich jak: morwa biała, koci pazur, opuncja, *Gymnema sylvestre* (roślina stosowana na cukrzycę w tradycyjnej medycynie indyjskiej), lagerstremia wspaniała, rutwica lekarska, nasiona kozieradki, kurkuma, imbir, czosnek, cynamon, ocet jabłkowy;
- odpowiednie suplementowanie diety (spirulina, magnez, chrom, berberyna, resweratrol).

Fot. MykhailoMaksymenko

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

eprasa.pl 5911199aeb

Poradnik MEDYCZNY

Usuwanie blizn

Uchodzą za szpecące, często towarzyszy im swędzenia, ból i napięcie skóry. Jak pozbyć się blizn?

Ze względu na wygląd wyróżnia się blizny **zanikowe,** czyli atroficzne (mają kształt wklęsły, zalicza się do nich m.in. blizny po ospie wietrznej i trądziku oraz rozstępy), **przerostowe**, czyli hipertroficzne (są czerwone, twarde, bywają wypukłe, powstają często po oparzeniach i zabiegach chirurgicznych) i **keloidowe,** inaczej bliznowce bądź guzy łącznotkankowe (twarde, włókniste, mają kształt nieregularny lub wydłużony, rozrastają się poza linię urazu).
Im świeższa blizna, tym łatwiej możemy sprawić, by była jak najmniej widoczna. Oto metody, które warto w tym celu wykorzystać.

BLIZNY ZANIKOWE:

wypełnianie blizn kolagenem lub kwasem hialuronowym; mikrodermabrazja – ścieranie rogowej warstwy naskórka; **dermabrazja** – ścieranie naskórka i górnych warstw skóry właściwej za pomocą głowicy diamentowej lub lasera; **wycinanie fragmentów tkanki bliznowej** – zabieg także pozostawia bliznę, ale płaską i mniej widoczną; **podcinanie dna blizny** – staje się wtedy gładsza, ale powstaje zasinienie skóry; **zabiegi przy użyciu lasera ablacyjnego CO2** lub **erbowego** (pobudzają syntezę kolagenu w skórze) i **lasera frakcyjnego** lub **pikosekundowego** (zwiększają wytwarzanie kolagenu i gęstość skóry).

BLIZNY PRZEROSTOWE:

żel silikonowy – najskuteczniej działa na świeże blizny; zapewnia dobre nawilżenie skóry i zapobiega przerostom; **wstrzykiwanie steroidów** (np. kortyzonu) w bliznę – hamuje wytwarzanie kolagenu, zmniejsza swędzenie; **zabiegi przy użyciu lasera CO2** lub **erbowego** – wywołują przemodelowanie kolagenu i niwelują wypukłość blizny; **presoterapia** – leczenie za pomocą opasek lub ubrań uciskowych; **doustne środki farmakologiczne** – hamują syntezę kolagenu i stymulują działanie kolagenazy; **krioterapia,** czyli zamrażanie ciekłym azotem; **radioterapia** – może powodować efekty uboczne: hipo- i hiperpigmentacje, zaczerwienienie, teleangiektazje, atrofię, a nawet raka skóry.

BLIZNY KELOIDOWE:

żel silikonowy – terapia pierwszego rzutu; **zastrzyki ze steroidami**, często w połączeniu z fluorouracylem, hamującym wytwarzanie produkujących kolagen fibroblastów; **specjalistyczne preparaty podawane drogą iniekcji**, takie jak: werapamil, kolchicyna, pentoksyfilina, interferon i bleomycyna; **doustne środki farmakologiczne** – hamują syntezę kolagenu i stymulują działanie kolagenazy; **krioterapia** – zamrażanie ciekłym azotem; **radioterapia** – zmniejsza ryzyko nawrotu bliznowca do 16–21%, ale może powodować raka skóry; **chirurgiczne usunięcie bliznowca** – keloid często potem odrasta.
W leczeniu wszystkich blizn ważne jest to, by chronić je przed wysoką temperaturą i promieniowaniem ultrafioletowym, które może powodować przebarwienia, poparzenie lub nawet zmiany nowotworowe. Zrosty operacyjne leczy się chirurgicznie lub laserowo.

Domowe sposoby na blizny: żele i opatrunki silikonowe oraz **maści** z wyciągiem z cebuli (zmniejszają widoczność blizn, zmiękczają tkankę bliznowatą), z alantoiną (przyspieszają regenerację naskórka) i z heparyną (zmniejszają obrzęk, działają przeciwzakrzepowo); **wyciąg z wąkroty azjatyckiej** – pomaga na blizny zanikowe (stymuluje wytwarzanie kolagenu), przerostowe i keloidowe (przydatny w fazie zapalnej blizny); **peelingi** (przeznaczone do stosowania w domu**; miąższ liści aloesu i maść z aloesem** – zmniejszają blizny, zwłaszcza trądzikowe; **olejek z drzewa herbacianego** (rozcieńczony, np. w oleju kokosowym) – zmniejsza blizny przerostowe i potrądzikowe; **olejek z kocanki włoskiej** – zmniejsza blizny każdego rodzaju; **witamina E** – stosowana miejscowo przyspiesza blednięcie blizny; **okłady z miodu** – przyspieszają proces regeneracyjny; **masaże** – rozbijają tkankę bliznowatą i zmiękczają blizny; **ocet jabłkowy** – złuszcza martwe komórki skóry.

Fot. Rosina-Sch

eprasa.pl 5911199aeb

Naukowcy odkryli, że...

Stosując ostropest plamisty (*Silybum marianum*), chronisz nie tylko wątrobę, ale również nerki. Badanie z udziałem pacjentów z cukrzycą wykazało, że ostropest utrzymuje równowagę w tiolach u osób z zaawansowaną nefropatią cukrzycową. Tiole są związkami, które nadają skórze charakterystyczny zapach czosnku. Zalecana dawka ostropestu to 420 mg standaryzowanego ekstraktu z nasion dziennie

Naukowcy analizowali poziom immunoglobuliny A (IgA) i kortyzolu przed i po wykonaniu tatuażu. Okazało się, że wskutek tatuowania ciała następuje mobilizacja układu odpornościowego do walki z potencjalnym zakażeniem związanym z wprowadzeniem barwnika

Już w 2010 r. piąta generacja sieci komórkowej, czyli 5G, została porównana do rakotwórczego azbestu. Specjaliści ostrzegają, że sieć 5G może zwiększać ryzyko wystąpienia nowotworów, zaburzeń neurologicznych i niepłodności

Naukowcy z Wielkiej Brytanii twierdzą, że złocień maruna to niedoceniana roślina. Jest ona powszechnie wykorzystywana do produkcji preparatów zwalczających gorączkę, migrenę i bóle stawów, tymczasem wyróżnia się także silnymi właściwościami przeciwnowotworowymi. Wyizolowany związek o nazwie partenoid prowadzi do samozniszczenia komórek rakowych, a robi to skuteczniej niż cytarabina, lek na białaczkę

Lukrecja, z której wytwarzane są słodycze, chroni przed rozwojem próchnicy! Wykazano, że ekstrakt z jej korzenia hamuje aktywność bakterii *Streptococcus mutant*, wywołujących próchnicę. Naukowcy potwierdzili ponadto w badaniach, że korzeń lukrecji działa nie tylko przeciwbakteryjnie, ale również przeciwzapalnie, a ponadto usuwa płytkę nazębną

Naukowcy z University of Eastern Finland uważają, że chleb żytni zawiera najzdrowszy gluten. Wszystko za sprawą bakterii kwasu mlekowego, które występują w dużych ilościach w zakwasie żytnim. Bakterie te chronią przed udarem oraz kontrolują metabolizm węglowodanów, zmniejszając ryzyko zachorowania na cukrzycę

Okazuje się, że jajka, chociaż są bogate w cholesterol, nie zwiększają ryzyka rozwoju chorób serca czy wystąpienia udaru mózgu. Prowadzone w Finlandii przez 21 lat badanie obserwacyjne z udziałem prawie 2 tys. osób wykazało, że spożywanie jednego jajka dziennie jest bezpieczne, a nawet korzystne dla zdrowia

Niekontrolowane oddawanie moczu podczas snu dotyczy co dziesiątego dziecka. Jeszcze 20–30 lat temu uważano, że zaburzenie to ma podłoże psychologiczne. Z najnowszych badań wynika, że moczenie nocne może doprowadzić do zaburzeń psychicznych wywołanych poczuciem wstydu, ale przyczyn problemu należy szukać głównie w nieprawidłowym funkcjonowaniu pęcherza, związanym z jego zmniejszoną pojemnością, i z nadmiernym wytwarzaniem moczu

Chińscy naukowcy przeprowadzili badania z udziałem 500 osób uzależnionych od tytoniu. Okazało się, że po dwóch miesiącach terapii, która polegała na uciskaniu konkretnych punktów na małżowinie usznej i stosowaniu akupunktury, u uczestników zmniejszyła się chęć sięgnięcia po papierosa, a ponadto objawy odstawienia były u nich łagodniejsze

Tymianek to zioło, które w czasach starożytnych było stosowane jako środek przeciw zatruciom pokarmowym. W jednym z badań przeprowadzonych w naszym kraju wykazano, że niszczy on aż 120 rodzajów bakterii! Olej tymiankowy znajduje zastosowanie w leczeniu infekcji jamy ustnej, dróg oddechowych i układu moczowo-płciowego

Fot. jarmoluk

Masz problemy ze snem? Nie możesz zasnąć lub często budzisz się w nocy? Zwykle za bezsenność obwiniamy kawę wypitą o zbyt późnej porze. Powody kłopotów ze snem mogą być jednak inne – z badań wynika, że takie używki jak alkohol czy papierosy bardziej zakłócają sen niż filiżanka wieczornej kawy

Za rozwój depresji czy choroby dwubiegunowej w dużej mierze odpowiada jakość powietrza, którym oddychamy. Wykazano, że kontakt z zanieczyszczonym powietrzem przez pierwsze dziesięć lat życia podwaja ryzyko wystąpienia schizofrenii. Badania obserwacyjne, którymi objęto ponad 151 mln osób, sugerują bezpośredni związek między jakością powietrza a ryzykiem zaburzeń psychicznych

Pełne teksty tych i innych newsów znajdziesz w portalu ktociewyleczy.pl

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

eprasa.pl 5911199aeb

W ciszy można usłyszeć więcej

Kiedy się uśmiecha, bije od niej ciepło i spokój. W ogóle nie widać śladów zmęczenia, mimo że ostatnie miesiące porządnie dały jej w kość! Całe dnie spędzała w teatrze Komedia, na próbach do musicalu „Atrakcyjna wdowa", w którym gra główną rolę, łącząc dwa talenty: aktorski i wokalny. A po jego premierze... szybko rzuciła się w wir pracy nad następnymi spektaklami: „Kwartet" i „Między płotem a kowadłem". Do tego promuje singiel „Czuła przystań" i już przygotowuje nowy, na festiwal w Opolu. – Mam dobry czas, nie mogę go zmarnować – mówi Olga Bończyk. Pracoholiczka? Tak, ale też pasjonatka, dla której praca jest wielkim szczęściem, a cisza... luksusem.

Ewa Anna Baryłkiewicz: Ostatnio zrobiło się głośno – i u pani, i o pani...

Olga Bończyk: ...bo dużo się działo. Trochę nawet za dużo! W pewnym momencie poczułam, że jestem totalnie wykończona i „jadę na oparach". Po prostu nie przewidziałam, że projekty, które zaczęłam rozkręcać latem, muzyczne i teatralne, ruszą lawinowo. Przeraziłam się: co teraz? Doba jest za krótka, a sił mi nie przybywa... Nie mogłam się jednak wycofać, to byłaby porażka. Jestem osobą odpowiedzialną, więc... jak się powiedziało „a", to trzeba powiedzieć i „b". Ale wie pani, jaki jest tego plus? Oczywiście oprócz satysfakcji, że dałam sobie radę. Ominęła mnie zawodowa pułapka! Artyści po premierze zazwyczaj popadają w jakieś odrętwienie, apatię – do tej pory był szum, emocje, dużo adrenaliny, a tu nagle... nic, pustka. Ja wieczorem zagrałam „Atrakcyjną wdowę" i z koszami kwiatów wróciłam do domu, by się wyspać, bo już rano.... wyruszałam w trasę koncertową! (*śmiech*) Muszę wytrwać w takim biegu do końca marca. A potem – ta myśl dodaje mi sił do walki – wsiadam do samolotu i lecę na Florydę, do przyjaciół. I odcinam się od gwaru i zgiełku...

EAB: A może spróbuje pani to zrobić już teraz? Mimo medialnego szumu wokół pani artystycznych dokonań, chciałabym porozmawiać... o ciszy. Mam wrażenie, że ona głęboko w pani tkwi i że jest pani w stanie zagłębić się w tej wewnętrznej ciszy w każdej chwili i wszędzie. Nawet tutaj, w tej tętniącej życiem kawiarni, gdzie siedzimy...

OB: Tak, mam ją w sobie. Zawsze powtarzam, że cisza jest dla mnie największym luksusem. I właśnie dlatego, że to jest luksus, bardzo ją szanuję i próbuję odnaleźć zarówno w sobie, jak i miejscach, w których jestem. Niezbyt chętnie przebywam wśród ludzi hałaśliwych, wolę tych, którzy w ciszy odnajdują wartość i sens. Takich, którzy rozumieją, że cisza nie jest pustką, tylko fantastycznym czasem na to, aby wsłuchać się w siebie. I ja tak ją właśnie traktuję. Gdy wstaję z łóżka, nie włączam telewizora ani radia. Cały poranek, aż do wyjścia z domu, spędzam w absolutnej ciszy, którą zakłóca jedynie elektryczna szczoteczka do zębów, szumiąca woda pod prysznicem, ekspres do kawy i miauczące koty, które domagają się jedzenia. Życie... Natomiast sama z siebie, będąc w domu, nigdy nie zaburzam tego spokoju, nie wymuszam żadnego dźwięku, bo nie jest mi to potrzebne. Uwielbiam ciszę, tę cudowną równowagę, którą we mnie

Fot. Kasia Jarosz

eprasa.pl 5911199aeb

wprowadza. Jeśli tam, gdzie się znajduję, cichutko szemrze muzyka, potrafię się w niej przyjemnie zatracić, jednocześnie zachowując otwarty umysł i spokój wewnętrzny. Ale kiedy wchodzę do sklepu, w którym muzyka jest za głośna, a do tego kompletnie nie współgra z tym miejscem, już po kilku sekundach robię zwrot i... kieruję się do wyjścia. Mam taki problem–nieproblem: bardzo wrażliwy słuch. Zbadałam go nawet – i faktycznie, słyszę więcej, niż człowiek przeciętnie może zarejestrować. Mam zawyżoną skalę decybeli.

EAB: Idealny słuch – jest cudownym darem dla muzyka. W życiu bywa przekleństwem?
OB: Tak, i już jako dziewczynka to zrozumiałam. Kiedy na przykład jechałam tramwajem, do którego wsiadła na kolejnym przystanku matka z płaczącym dzieckiem, już po kilku sekundach dźwięk wydawany przez malucha doprowadzał mnie do takiego dygotu, że na najbliższym przystanku musiałam wybiec z wagonu. Czekałam na następny tramwaj, przez co czasami spóźniałam się do szkoły. Nie byłam w stanie znieść tego przeraźliwego krzyku – bo tak go słyszałam! – rozsadzał mnie od środka. Inny przykład. W tamtych czasach były telewizory tranzystorowe. Kiedy się je włączyło do prądu, ale zostawiło na stand-byu, wydobywał się z nich dźwięk, którego człowiek nie miał prawa słyszeć – a ja słyszałam: potworny koci pisk! Tak więc dźwięk jest dla mnie albo wielką karą, albo przyjemnością. A muzyka jest rodzajem magii, czegoś, co mnie totalnie wciąga, porywa i potrafi doprowadzić do łez, albo czymś, co mnie wykańcza, rozstraja wewnętrznie. Tak mam i nic na to nie poradzę. Tym bardziej doceniam chwile ciszy. Bo tylko wtedy słyszę siebie i zaczynam ze sobą rozmawiać...

EAB: Podobno dopiero po czterdziestce dopuściła pani do głosu tę prawdziwą Olgę?
OB: Chyba tak. Wcześniej mi się to zdarzało, ale... nie wiedziałam do końca, kim jestem i jak powinnam żyć, by być szczęśliwą. Dopiero kiedy dojrzałam, zaczęłam zwracać większą uwagę na znaki: miejsca, sytuacje, „przypadki", które powtarzają się w moim życiu, ale też czytać sygnały, jakie wysyła mi podświadomość. Myślałam o tym, co lubię, a czego nie. Jacy ludzie pojawiają się wokół mnie, co ich tak naprawdę przyciąga? I dlaczego akurat z tymi jest mi dobrze, a tamci mnie drażnią i męczą? Co sprawia, że moje związki nie mogą się utrzymać? Że wciąż jestem sama... Zaczęłam to wszystko analizować i wyciągnęłam mądre wnioski. Pozamykałam wiele drzwi, z szacunkiem, ale bez żalu, na zasadzie: było, minęło, trzeba iść dalej, bo życie pędzi i nie będzie na mnie czekać. Tak, dopiero po czterdziestce pozwoliłam sobie na to, by być sobą. I wielka jest w tym zasługa ciszy. Bo w codziennym huku, wrzasku, zgiełku i dźwiękach cywilizacji niełatwo jest medytować.

EAB: Zwłaszcza że świat jest coraz bardziej inwazyjny.
OB: Tak... ale może właśnie na tym polega sens ciszy, by odnaleźć ją w hałasie? Gdybyśmy od rana do nocy przebywali w parku narodowym, w którym kojąco śpiewają ptaki i tylko od czasu do czasu zaszeleści na drzewie jakiś listek poruszony przez wiatr, nie dostrzegalibyśmy tego cudu. To jest jak z tlenem – nie doceniamy oddechu, dopóki nie dostaniemy astmy albo czymś się nie zadławimy, prawda? Ciszę możemy zatem docenić wtedy, kiedy jej nie ma.

EAB: Radość i smutek. Zło i dobro. Ból i ulga. Fakt... całe życie opiera się na kontrastach.
OB: Dokładnie. Jeśli przez wiele tygodni pada deszcz, zaczynamy rozumieć, czym są piękne słoneczne dni. I odwrotnie: gdy słońce nas przypieka, bo panuje 45-stopniowy upał, zaczynamy marzyć o kropli deszczu. Tak, w tych sprzecznościach kryje się wielka mądrość. Żyję więc w obu światach jednocześnie: ciszy i zgiełku. Ale świadomie wybieram ciszę. W niej nie tylko najlepiej odpoczywam i łączę się z własnym „ja", ale także kreuję lepszy świat, bo mogę stworzyć tekst i piękną muzykę. A wszystkie dźwięki mają swój początek w ciszy...

EAB: Pani dostała ją od życia niejako... w pakiecie. Rodzice byli niesłyszący i z wami, panią i cztery lata starszym bratem – słyszącymi i niezwykle muzykalnymi! – porozumiewali się, migając. Mieliście szczęście, że dostrzegli w was talent i pasję...
OB: Tak! Oczywiście mama i tata nie wiedzieli, że jesteśmy muzykalni, bo niby jak mieli to odkryć? Natomiast od dziecka miałam (i mam nadal!) wielkie szczęście do nauczycieli i mistrzów, których spotykałam na swojej drodze. ZAWSZE znalazł się ktoś, kto otwierał mi drzwi do rozwoju. Te pierwsze otworzyła pani Zosia z przedszkola, która powiedziała moim rodzicom, że mam talent (a wcześniej odkryła go u Mirka). Ale, paradoksalnie, to niesłyszący

> „Dźwięk jest dla mnie albo wielką karą, albo przyjemnością"

Artystka współpracuje z najlepszymi muzykami. Od lewej Michał Bocek – perkusja Jan Zeyland – fortepian Andrzej Zielak – kontrabas

Fot. Archiwum prywatne Olgi Bończyk

eprasa.pl 5911199aeb

rodzice otworzyli przede mną te najważniejsze drzwi, bo pozwolili mi się uczyć w szkole muzycznej, podobnie jak mojemu bratu. I robili wszystko, żebyśmy ją skończyli, mimo że nie mogli nam w żaden sposób pomóc. Odkąd pamiętam, sami musieliśmy sobie radzić z wieloma sprawami. Jak statki, które płyną niezależnie, sami wybieraliśmy kierunek. Ale rodzice bardzo nas wspierali: „Jesteśmy z wami! Chcemy, byście byli szczęśliwi". Mama żartowała: „Nie będziesz chciała grać i śpiewać? Powiedz jedno słowo – z przyjemnością przeniosę cię do rejonówki". Tym najlepiej motywowała mnie do nauki i ćwiczenia na fortepianie! (*śmiech*) Ale już wtedy czułam – podskórnie i intuicyjnie – że scena to jest moja droga, moje życie, moja miłość.

EAB: Brat też? Dziś jest koncertmistrzem w Orkiestrze Kameralnej Agnieszki Duczmal.
OB: Oboje kurczowo trzymaliśmy się muzyki. Nawet jak nam nie szło, dostaliśmy gorszą ocenę, nie zrażaliśmy się. Rodzice to widzieli. Dziś myślę, że to musiało być upiorne! Ja ćwiczyłam na pianinie, brat na skrzypcach, a oni... Nie jestem sobie nawet w stanie wyobrazić, co czuli.

EAB: Przychodzili na wasze koncerty. I na pewno pękali z dumy, mimo że nic nie słyszeli...
OB: Nie raz widziałam łzy w oczach mamy i taty... Ale myślę, że dziś siedzą sobie na jakiejś chmurce i słuchają nas, podziwiają... Pamiętam, jak kiedyś zapytałam mamę, dlaczego się na to odważyli – wychowywać muzyków w domu, w którym panuje cisza. „Bo miałabym grzech, marnując wasz talent", odpowiedziała. Piękne... Zawsze mówiła – bo była bardzo wierząca – że największym grzechem człowieka wobec samego siebie jest zmarnowanie talentu, który dostał od Boga. „My z tatą dajemy wam szansę – a co z nią zrobicie, zależy już od was". Nie zmarnowaliśmy jej! Mimo że tak wielu ludzi rzucało nam kłody pod nogi...

EAB: Te doświadczenia odcisnęły na pani piętno. Ale chyba i wyostrzyły zmysły, intuicję?
OB: I to... niepostrzeżenie! Wychowując się w rodzinie niepełnosprawnej, człowiek naturalnie i z większą empatią zwraca uwagę na ludzi, którzy na swój sposób są niekompatybilni z otaczającym go światem. Rozumie, że trzeba im podać pomocną dłoń, coś wytłumaczyć, w czymś wyręczyć... Niestety, zaburzenie codziennej relacji i funkcji społecznej, które w naszej rodzinie nastąpiło – mam na myśli to, że będąc dzieckiem, stałam się opiekunem własnych rodziców – z psychologicznego punktu widzenia wcale nie zrobiło mi dobrze...

EAB: Musiała pani dorosnąć, żeby podołać zadaniu. Dzieciństwo szybko się skończyło...
OB: Za szybko. Ale rzeczywiście, ta odpowiedzialność, która na mnie spoczywała, siłą rzeczy sprawiła, że byłam nieustająco wyczulona na najdrobniejsze gesty, mimikę, mowę ciała, wszystko, co „zdradzało" rodziców. Nie musieli migać – zawsze wiedziałam, kiedy mają jakiś problem, nie byli w stanie niczego przede mną ukryć. I to ultrawyczulenie na wszystko, co niewidzialne i niesłyszalne, zostało mi do dzisiaj. To są ułamki sekund... Ludzie nie chcą czasem czegoś powiedzieć, bo jest im wstyd albo nie mają odwagi, a ja spojrzę... i wiem, że coś jest nie tak. I nawet często wiem co! Tak, oboje z bratem mamy specjalne czułki (*śmiech*) i czujemy więcej. Oczywiście wiele razy dostaliśmy za to po nosie. Bo o ile chęć pomagania innym w świecie, w którym dorastaliśmy, była czymś naturalnym, o tyle wśród ludzi zdrowych już tak postrzegana nie jest. Bardzo często byliśmy wykorzystywani albo odrzucani. Aż musieliśmy się nauczyć tak żyć, by ochronić siebie – czyli oferować pomoc, ale w sposób zdrowy. Nie odruchowo, spontanicznie, ale dopiero wtedy, gdy ktoś sam o to poprosi. Ja bardzo często rwałam się do pomocy, a później słyszałam: „Nie prosiłam cię o to!".

EAB: Ludzie nie zawsze doceniają takie gesty...
OB: Ale ja ich nie oskarżam! Prawdą jest, że często wchodziłam spontanicznie w rolę opiekuna – i ciągle to robię, bo jeszcze się tego całkowicie nie oduczyłam – a to nie jest dobre. Przecież nie mogę odrobić za kogoś jego lekcji, on sam musi się potknąć, przerobić coś i zrozumieć. Na szczęście udaje mi się odkryć niestosowność mojego zachowania na tyle szybko, by się dyskretnie wycofać. Jestem w stanie zadzwonić, przeprosić, powiedzieć, że nie miałam złych intencji – nie chciałam przekraczać granicy czyjejś prywatności, wciskać mu na siłę swojej dobroci ani pokazywać, że ja coś wiem lepiej niż on. Umiem się już w tym poruszać. Niestety został mi ten bezsensowny odruch, że coś zrobię, zanim pomyślę...

EAB: W stosunku do mężczyzn też była pani tak opiekuńcza?
OB: Tak, i dlatego jestem w tym punkcie, w którym jestem. Był pierwszy mąż, drugi... potem też podejmowałam próby, by zbudować związek, ale... zwyczajnie się nie udało. Mimo że się starałam. Dziś wiem, że moja nadopiekuńczość i potrzeba kontrolowania wszystkiego wokół – tu kłania się dzieciństwo! – to było jakieś... szaleństwo. Bo i ja się w tym dusiłam, i mój partner. Ale już umiem powiedzieć wprost: Słuchaj, nie ma sensu się szarpać. Po co? Jesteśmy na innych etapach życia, więc... zostańmy kumplami, po prostu! Tak samo komunikuję się w sprawach zawodowych. Jestem uczciwa i transparentna. I jeszcze jednego się nauczyłam: nie przejmuję się już tym, co ktoś mówi. Latami słyszałam: „I po co to robisz?" albo „Są lepsi". A ja się z nikim nie ścigam! I nie walczę o puchary! Robię to, co kocham! I będę, dopóki są widzowie i słuchacze, którzy przychodzą na moje spektakle i koncerty.

EAB: Najpiękniej jest wtedy, gdy spotykają się ludzie, którzy wierzą w te same wartości, mają podobną pasję i wrażliwość. Bo mogą – nawet bez słów – porozmawiać o wszystkim, również artystycznie. Dla pani taką osobą był Zbigniew Wodecki, świetny wokalista i skrzypek, nieżyjący

eprasa.pl 5911199aeb

Polonia też zna jej piosenki! Koncert w Chicago, marzec 2019

już... Podobno wciąż z nim pani „rozmawia", tak samo jak z rodzicami...

OB: Tak, rozmawiam i z rodzicami, i ze Zbyszkiem. I nie widzę w tym nic dziwnego – to jest tylko inny rodzaj komunikacji. Robię to zresztą od dawna. Po śmierci mojej mamy, a miałam wówczas 18 lat, nauczyłam się korzystać z jej pomocy pozagrobowej, ponieważ naprawdę uwierzyłam i wierzę do dziś, że coś takiego istnieje. Później zmarł mój tato. A potem moja przyjaciółka – i cały czas mam poczucie, że ona ciągle robi mi jakieś psikusy i żarty. No i niech robi, bo... wtedy wiem, że gdzieś obok mnie jest, czuwa. A bardzo mi jej brakuje... Rodziców też... Kolejną bardzo ważną osobą w moim życiu był oczywiście Zbyszek. Od jego śmierci mijają teraz trzy lata, a ja cały czas jestem z nim „w kontakcie". Podkreślam jednak: nie traktuję tego jako coś wyjątkowego. Po prostu wierzę w taką relację, więc... ona działa. Mam na to wiele różnych dowodów. Te wszystkie znaki, które dostaję z nieba, wydają mi się zupełnie naturalne. Czasem widzimy, jak ktoś idzie ulicą i coś mruczy pod nosem. „O, gada do siebie", kwitujemy. A może on rozmawia ze swoją podświadomością? W niej są wszyscy ci, od których chcielibyśmy uzyskać pomoc, radę, podpowiedź mentalną. Każdy z nich ten swój „zlepek mądrości" zabrał ze sobą na drugą stronę tęczy. Dziś wie więcej...

EAB: Jest w tym moc! Czyli wtedy, gdy ma pani jakiś problem i nie wie, co zrobić, zadaje pani pytanie i...

OB: ... dostaję odpowiedź, zawsze! I od Zbyszka, i od rodziców. To jest piękne. Znam wielu ludzi, którzy posiłkują się pomocą pozagrobową – „rozmawiają" z dziadkami, mamami, przyjaciółmi. I nie widzę w tym nawet cienia szaleństwa. Tylko trzeba w tę komunikację uwierzyć. Ale znów: nawiązać ją można wyłącznie w ciszy. To jest ten moment wyjścia...

EAB: Po śmierci Zbigniewa Wodeckiego wyznała pani: „nie robię żadnych planów, bo jak widać, mogą zniknąć w sekundę. Dobiegam pięćdziesiątki i... nie żałuję ani jednego dnia i decyzji. Zawodowo czuję się spełniona. A prywatnie... Jutro też jest dzień". Nadal aktualne?

OB: Zdecydowanie! Niedawno skończyłam 52 lata i... jestem w najlepszym okresie życia! Nie, nie robię żadnych planów. Żyję tu i teraz. Uważnie, świadomie... Otrzymuję przeróżne propozycje zawodowe. Wymieniło się znacznie grono moich przyjaciół – nie, to za dużo powiedziane: znajomych. Ktoś przypłynął, ktoś odpłynął. Dzisiaj mam poczucie, że życie staje się niezwykle interesujące, kiedy... niczego od niego nie chcemy! Spróbuję to opisać obrazowo. Gdy siadamy na brzegu rzeki czy w wygodnym fotelu i wymyślamy: „Chcę, żeby to i to się wydarzyło", ale mimo długiego czekania, a nawet próby przyjścia z pomocą swojemu szczęściu, to „coś" jakoś nie nadpływa, rodzi się w nas frustracja, złość, poczucie, że marnujemy tylko czas, że los nas oszukuje, jest dla nas niedobry i podły. Ale jeśli siadamy na tym symbolicznym brzegu, mówiąc sobie: „Zaakceptuję wszystko, co do mnie przypłynie. I spróbuję w tym zobaczyć samo dobro", wydarzą się cuda. Może to trochę przypomina historię Robinsona Crusoe, który znalazł się na samotnej wyspie i – nie mając żadnych możliwości powrotu do domu – zaczął budować tam swój świat: znalazł pożywienie, postawił szałas z gałęzi i liści bananowca... My też skorzystajmy z tego, co mamy na podorędziu! Cieszmy się tym! Nie planujmy: „Tak musi być!". Przyjdzie, to dobrze, a jeśli nie...

EAB: ...pojawi się coś innego. Może nawet lepszego?

OB: Właśnie! Wiem, że bardzo trudno jest pogodzić się z losem: cieszyć się tym, co nam daje, i nie frustrować tym, czego dać nam nie chce, ale... to naprawdę ma sens. Co nie znaczy, że mamy przestać marzyć, nie! Sama jestem przykładem na to, że marzenia się spełniają! Ale różnica między marzeniem a chciejstwem jest zasadnicza... Poza tym nasz pomysł na życie zawiera różne schematy myślowe, które mogą nas ograniczać. A może do jego realizacji musimy dojrzeć? Ja na przykład marzę o tym, aby wydać płytę z orkiestrą. Nie wiem kiedy (i czy w ogóle!) spełnię to marzenie, ale myślę: „A, uda mi się!". Oczywiście postaram się o to! Jak się uda – będę totalnie szczęśliwa. Jeśli nie? Uznam, że to nie było mi pisane. Może nie miało nastąpić w tym wcieleniu? Jeżeli ktoś nie chce się ze mną spotkać, a wydawało mi się, że mógłby chcieć, też się nie złoszczę. To znaczy, że nie jestem dla niego ważna. I nie zabiegam już o jego uwagę. W pracy też. Oglądam filmy i myślę: „Kurczę, jak ja bym chciała dostać taką rolę! To byłoby coś! Mogłabym pokazać, na co mnie stać". I chociaż czekam od lat, żadna rola filmowa do mnie nie przyszła. Może kiedyś? Z drugiej strony – nie mam na co narzekać! Mam fajne życie! Wierzę w przeznaczenie. I wiem jedno: moje życie nie może się odbyć beze mnie.

EAB: Oby więc te najlepsze rzeczy jak najszybciej panią odnalazły! Dziękuję za rozmowę. ■

Fot. Kasia Jarosz

eprasa.pl 5911199aeb

Sam sobie tworzę przyszłość

Rozmowa z Maciejem Orłosiem, dziennikarzem prowadzącym przez wiele lat Teleexpress, autorem książek, ojcem, człowiekiem, który nigdy nie ma dość życia.

Agnieszka Podolecka: Na twojej stronie znalazłam informację, że prowadzisz szkolenia z odczytywania i kontrolowania mowy ciała. Czy rzeczywiście nasze nieświadome zachowania i odruchy wszystko o nas mówią?

Maciej Orłoś: Może nie wszystko, ale bardzo dużo. Zajmuję się autoprezentacją, szkolę w tym zakresie ludzi biznesu. Ważną częścią autoprezentacji jest komunikacja niewerbalna, a istotny element komunikacji niewerbalnej stanowi mowa ciała. Nie jestem jednak ekspertem, jeśli chodzi o mowę ciała, nie analizuję każdego gestu, ruchu, grymasu. Powstało na ten temat mnóstwo książek i są specjaliści wybitniejsi ode mnie. Ja pomagam ludziom odnaleźć się w przestrzeni publicznej, zaprezentować w jak najlepszy, ale i szczery sposób. Większość z nas ma podstawowe problemy chociażby z tym, co zrobić ze sobą, ze swoim ciałem, gdy trzeba przemawiać publicznie na przykład na ważnych spotkaniach lub z jakiegoś powodu wyjść na scenę. Na ogół nie wiemy, co zrobić z rękoma, jaki przybrać wyraz twarzy, chodzić czy stać, gdzie patrzeć etc. Zachowanie powinno być transparentne i spójne z przekazem. Należy zachowywać się tak, żeby żaden element przekazu niewerbalnego, także w zakresie mowy ciała, nie wychodził na pierwszy plan. Przemawiając publicznie, ludzie zwykle się denerwują i aby to ukryć, próbują na przykład zablokować ręce. Wtedy pojawiają się ruchy niekontrolowane, efekty uboczne, które pokazują nieporadność i brak profesjonalizmu danej osoby.

AP: Dlaczego? Jakie to ruchy?

MO: Jak ktoś zaciśnie ręce ze zdenerwowania, to grubieją mu żyły, od razu widać, że jest kłębkiem nerwów. Ugniatanie palców, zabawa bransoletką czy pierścionkiem – to też jest zachowanie nieświadome i zdradza skrępowanie. Lepiej pozwolić rękom na gestykulację,

Fot. Gabriel Bugajny Studio 69

eprasa.pl 5911199aeb

która jest dla nas naturalna, niż wkładać wielki wysiłek w kontrolę gestów. Kiedy człowiek próbuje nadmiernie się kontrolować, zdradzają go nerwy i jest przez innych postrzegany jako osoba nieprofesjonalna. Widzowie skupiają się w takiej sytuacji na tych nieporadnych ruchach i gestach zamiast na tym, co człowiek mówi.

AP: Co więc najlepiej robić z rękoma?
MO: Należy wyprowadzać pełne gesty z poziomu brzucha, na samym początku ułożyć dłonie między pasem a klatką piersiową, potem pokazywać otwarte dłonie, bo to sugeruje, że jesteśmy otwarci. Założenie rąk na klatce piersiowej jest odczytywane jako zamknięcie. Są jednak osoby, które trzymają ręce splecione, ale ich dłonie są na wierzchu. Nikt więc nie ocenia ich jako zamkniętych.

AP: Zachodni politycy często trzymają ręce w kieszeni. W Polsce jest to nie do pomyślenia.
MO: Tak, amerykańscy prezydenci i znane osoby często wsuwają jedną rękę do kieszeni, a drugą oszczędnie gestykulują. W Polsce ręce w kieszeniach odbierane są jako brak szacunku. Chociaż i tu są wyjątki. Dobrym przykładem jest psycholog Jacek Walkiewicz, który w prezentacji „Pełna moc możliwości" (dostępna na YouTubie, *przyp. red.*) i w innych wystąpieniach często ma w jednej ręce mikrofon, a drugą trzyma w kieszeni. Jednocześnie mówi tak porywająco, że nikt tego nie zauważa.

AP: Czyli możemy nauczyć się kontrolować gesty i wykorzystywać je w relacjach z innymi ludźmi?
MO: Oczywiście. Możemy przygotować się do wielu sytuacji, zwłaszcza zawodowych. Idąc na przykład do szefa po podwyżkę, nie chowamy dłoni do kieszeni, bo świadczyłoby to o skrępowaniu i braku szacunku. Książkowo należy trzymać ręce na wysokości pasa i pokazać dłonie, żeby szef wiedział, że jesteśmy otwarci i nie mamy złych zamiarów. Nigdy nie należy pokazywać palcem, to gest inwazyjny, odbierany jako pretensje, grożenie lub pouczanie. Lubię pracować z ludźmi, pomagać im odnaleźć własny styl i sposób komunikacji. Moi klienci często są zaskoczeni, że wcale nie muszą wypaść książkowo, idealnie. Badania wykazały, że ludzie doceniają osoby, które doświadczyły wpadki, nie są idealne, nie są herosami czy cyborgami, bo wtedy mogą się z nimi utożsamiać, są im bliższe. To się nazywa efektem potknięcia. Zatem lepiej nie udawać ideału, nie mieć perfekcyjnej fryzury i wystudiowanych ruchów, tylko pokazać, że jesteśmy ludźmi, którzy znają się na tym, co robią, ale mają też prawo do zwykłych ludzkich błędów. Dowodem na to jest eksperyment przeprowadzony w jednym z amerykańskich centrów handlowych, o którym pisze na przykład brytyjski psycholog Richard Wiseman w książce „59 sekund". Dwie kobiety robiły pokaz używania sokowirówki. Jedna wyglądała idealnie i miała przeprowadzić prezentację perfekcyjnie, druga zaś miała się mylić. Pierwszej wszystko wychodziło świetnie, druga oblała się sokiem. Spytani o opinię widzowie w większości wybrali tę drugą. Po prostu darzyli ją większą sympatią, była przecież podobna do nich, z ich niedoskonałościami i codziennymi wpadkami. Jeśli ktoś jest supersympatyczny i obleje się kawą, to jest okej. Tak jest w życiu, tak jest w biznesie, nawet na rozmowach kwalifikacyjnych na wysokie stanowiska. Najbardziej liczy się wtedy to, żeby nas polubili, aby być sympatycznym, wykazać zainteresowanie firmą, powiedzieć o niej coś pochlebnego. Trzeba pokazać swoje mocne strony, ale też nie ukrywać minusów. Jeśli będzie dwóch kandydatów o podobnych kompetencjach, wybiorą tego, który jest sympatyczniejszy. Dlatego ważny jest wyraz twarzy, nasza aura emocjonalna. Jeżeli masz pozytywny przekaz, musisz mieć uśmiech w oczach.

AP: Ale przecież z nerwów ludzie często robią się ponurzy nawet wtedy, gdy mówią o czymś pozytywnym.
MO: Owszem. I to jest problem, nad którym pracuję z klientami. Zawsze powtarzam, że warto mówić z pasją – jeśli w coś wierzymy, warto to pokazać. Słynne badanie Alberta Mahrabiana dowodzi, że do słuchaczy dociera 57% mowy ciała, 38% tonu głosu i tylko 7% treści z tego, co mówimy. To badanie dotyczy jednak sytuacji, w których emocje biorą górę, jest kontrowersyjne i sam autor odżegnywał się od jego wyników. Ale jeśli w przekazie niewerbalnym są błędy, to właśnie one skupiają uwagę, a nie to, co jest sednem wypowiedzi. Gdy zsynchronizujemy obraz, dźwięk i treść, ludzie nam uwierzą. Amerykański psycholog, profesor Barry Schwarz, mówi w prezentacji „Paradoks wyboru" na konferencji TED (ang. Technology, Entertainment and Design – Technologia, Rozrywka i Design, *przyp. red.*), że jak ludzie mają za duży wybór, to wariują, nie wiedzą, na co się zdecydować. To bardzo ciekawy wykład, ale pan ubrany jest tak, jakby szedł na kort tenisowy – szorty i wyblakła, za duża koszulka plus sportowe buty i białe skarpetki. Jego wygląd odwracał uwagę od treści wystąpienia. Mówił ciekawie, ale patrząc na niego, co kilkanaście sekund zadawałem sobie pytanie, co zamierzał przekazać tym strojem. Po wykładzie powiedział organizatorom, że gdyby wiedział, iż ten wykład będzie nagrywany, ubrałby się inaczej...

AP: Skąd masz tę wiedzę?
MO: Z pracy w telewizji, testowania na sobie, z występów publicznych, czytania mądrych książek i oglądania świetnych mówców, na przykład na konferencjach TED.

eprasa.pl 5911199aeb

AP: Jesteś ojcem dzieci w przedziale 16–34. Czy którąś z tych metod wykorzystujesz w relacjach rodzinnych?
MO: Pamiętam, jak podczas Wigilii zacząłem coś mówić do dzieci – mamy taką fajną tradycję, że mówimy o tym, co się nam udało w danym roku, o swoich sukcesach. Wstałem, przyjąłem odpowiednią pozę, zrobiłem wstęp i wtedy ktoś mnie zapytał, dlaczego zachowuję się tak, jakbym był w pracy. Zatem w relacjach rodzinnych to się chyba nie sprawdza. Nie stosuję żadnych trików w kontaktach z dziećmi, staram się budować szczerą relację.

AP: Lubisz być ojcem?
MO: Zdecydowanie. Pierwszy raz zostałem ojcem, gdy miałem 27 lat. Zupełnie nie zdawałem sobie sprawy z odpowiedzialności, życie po prostu się toczyło i postrzegałem je jako przygodę. Moi rodzice pobrali się jako 24-latkowie i są ze sobą już 60 lat. Dali sobie radę ze wszystkim, nie poddawali się, nie mieli czasu na rozterki egzystencjalne. Mnie nie udało się stworzyć jednej stabilnej rodziny, ale myślę, że jestem dobrym ojcem. Lubię spędzać czas z dziećmi i cieszy mnie, że one też ciągle mają na to ochotę. Interesują mnie ich pasje, napisałem też kilka książek dla dzieci. Staram się.

Maciej Orłoś na planie kanału YouToube, zima 2019

AP: Na jakim etapie życia jesteś teraz?
MO: Trudne pytanie. Jestem już w wieku na tyle dojrzałym, że myślę coraz częściej o tym, że się starzejemy. Dziwi mnie, gdy ludzie 40-letni jęczą, że są starzy! Ja na nic nie jestem za stary. Kilka lat temu ojciec napisał mi w życzeniach urodzinowych: „pewnie myślisz, że jesteś już stary, ale wierz mi, jesteś jeszcze bardzo młody". Starość to stan umysłu. Są ludzie młodzi, którzy są starzy, i osoby w podeszłym wieku, które są młode duchem, snują plany, ciągle wymyślają coś nowego. Jak mam momenty zastanowienia: „wow, mój PESEL to...", myślę o Micku Jaggerze, Martinie Scorsese, Clincie Eastwoodzie, o żyjącej ponad 100 lat Danucie Szaflarskiej, która grała niemal do śmierci, a także na przykład o Januszu Gajosie, który w ubiegłym roku skończył 80 lat i ciągle jest czynny zawodowo. Mój ojciec, rocznik 1935, właśnie wydał kolejną książkę, nad którą sam pracował, jest bardzo aktywny, podobnie jak moja mama. Ważne, by mieć pasję, bo wtedy chce się żyć. Nie sądzę, by Bill Gates przeszedł kiedyś na emeryturę. Inspirują mnie tacy ludzie. Też nie wyobrażam sobie bezczynnej emerytury. Teraz jestem na takim etapie, że wypracowuję nowe projekty. W związku z tym, że jestem wolnym strzelcem, mogę snuć plany, sam sobie buduję przyszłość. To jest wyzwanie, ale daje mi energię, tworzę coś własnego, np. kanał na YouTubie. W ciągu roku zebrałem ponad 41 tysięcy subskrypcji! Uważam, że dla nowego youtubera z pokolenia, które jeszcze czytało książki i jest bardziej analogowe niż millenialsi, to wielki sukces. Ciągle chcę więcej i więcej, kręci mnie to. Ludzie myślą zwykle schematycznie, że muszą mieć etat, opłacony ZUS i emeryturę, gdy wejdą w odpowiedni wiek. Jak ktoś dobija sześćdziesiątki, często uważa, że życie się kończy... A wiek to przecież tylko liczba, bariera w naszej głowie, którą trzeba przełamać. Naprawdę nie wyobrażam sobie, że nadejdzie dzień, w którym powiem, że już wszystko zrobiłem i nie mam nic więcej do zrobienia. Opanowałem umiejętność prowadzenia kilku projektów naraz, każdą rzecz robię dobrze. I to mnie napędza, dodaje siły.

AP: Jesteś pracoholikiem?
MO: Gdybym powiedział, że nie, pewnie i tak nikt by mi nie uwierzył. Nie, nie jest źle, ciągle mam czas dla rodziny. Na szczęście nie wyjeżdżam na długie tygodnie, jak na przykład filmowcy, którzy muszą spędzać kilka miesięcy poza domem i żyją filmem 24 godziny na dobę. Oczywiście są okresy, gdy prawie mnie nie ma w domu, ale średnia roczna jest całkiem dobra.

AP: Co jest dla ciebie najważniejsze?
MO: Poczucie sensu i harmonii, także bezpieczeństwa, stabilności w sensie emocjonalnym, finansowym i życiowym. Wiem, gdzie jest moje miejsce, co jest

Fot. Archiwum prywatne Macieja Orłosia

eprasa.pl 5911199aeb

najważniejsze, zarabiam, mam wspaniałą rodzinę, jestem zdrowy, uprawiam sport, chce mi się, mam w głowie dobre myśli i power do działania. Po dobrze przespanej nocy czuję, że dopamina działa, cieszę się, że żyję, ale czasami brakuje mi poczucia stabilności. Pierwszy raz od prawie 30 lat nie mam stałego pracodawcy, który co miesiąc wypłacałby mi pensję. To nie buduje poczucia bezpieczeństwa. W moim wieku niełatwo nagle być na swoim, zupełnie za siebie odpowiadać. Jak będę chory, zwolnienie lekarskie niczego nie załatwi, bo przerwa w pracy oznacza, że nie zarabiam. Wdrukowałem więc sobie w głowę, że nie choruję. Nawet jeśli zdarza się, że czuję się fatalnie, idę do pracy. Nie wyobrażam sobie życia bez celu i bez kolejnych projektów.

AP: Odejście z Teleexpressu po 25 latach musiało boleć...
MO: Użyję analogii, żeby opisowo wyjaśnić, jak było. Proszę sobie wyobrazić: od 25 lat mieszkasz wraz z bliskimi w fajnym domu, dobrze urządzonym, wygodnym, podziwianym przez innych. W domu, który jest TWÓJ, w którym czujesz się jak u siebie. I nagle pojawiają się w nim ludzie, których prawie nie znasz. I przestawiają ci meble, wieszają tandetne (według ciebie) obrazy na ścianach, a w ogródku likwidują twoje grządki i sadzą jakieś swoje, obce ci roślinki. Mało tego – dom od zewnątrz malują na jaskrawy kolor, powiedzmy seledynowy, co budzi twój wewnętrzny sprzeciw, bo urąga dobremu gustowi. A przechodnie, mijając dom, patrzą ze zdziwieniem. Choć nie wszyscy – niektórzy (o dziwo) kiwają głowami i mówią, że nareszcie – ściany już dawno powinny być seledynowe! Ci nowi, obcy w twoim domu, zapewniają, że możesz zostać, wręcz chcą, żebyś został i jeszcze może na Facebooku zamieścił post o zaletach koloru seledynowego. No więc wybór masz taki: zostajesz i żyjesz w poczuciu obcości albo odchodzisz, wiedząc, że nie masz szans – z wiatrakami nie wygrasz. Ja wybrałem ten drugi wariant. Mam nadzieję, że jasno się wyraziłem. Chodzi w tym wszystkim najbardziej o styl, poczucie wewnętrznego komfortu i uczciwości wobec siebie, ale też wobec świata. Nie chcę bez wewnętrznego przekonania firmować sobą koloru seledynowego! Bo uważam, że jest brzydki.

AP: Jaka jest różnica między pracą w telewizji a na YouTubie? W sumie YT to też forma przekazu telewizyjnego.
MO: Niby jest podobnie – są kamery, światło, dźwięk, są widzowie. Nawet jeśli określamy ich jako internautów, to i tak są to widzowie, bo oglądają program (nazywany w tym przypadku filmem – musiałem się do tego przyzwyczaić). Istnieją też oczywiście różnice, wymienię trzy. Po pierwsze, na YouTubie nie zwracam się do odbiorców per państwo, tylko per

Przy cerkwi na Podlasiu

> “Jeśli ma się znaną twarz, to można i trzeba zrobić z tego pożytek, angażować się w akcje społeczne”

wy i to jest absolutnie oczywiste, w ogóle język jest inny – należy mówić w sposób jak najbardziej zwykły, sznyt telewizyjny razi. Po drugie, kiedy nagrywam rozmowy na mój kanał, jestem zdany sam na siebie, nie mam wsparcia całej tej telewizyjnej produkcji, która może być większa lub mniejsza, ale zawsze jest. Na przykład w telewizji – nawet podczas nagrywanych programów – prowadzący zazwyczaj ma słuchawkę w uchu i realizator czy reżyser podpowiada pytania lub podaje informacje o tym, ile czasu zostało do końca programu czy jego części. Na YouTubie nikt mi nic nie mówi do ucha. To ma swoje dobre i złe strony – daje całkowitą swobodę, ale nie zapewnia wparcia. No i po trzecie, moje filmy oczywiście nie mają takiego zasięgu, jaki gwarantują główne stacje telewizyjne. Teleexpress miał kilkumilionową widownię. Najpopularniejszy film na moim kanale (obecnie jest to rozmowa z youtuberem Gimperem) ma około 150 tys. wyświetleń (co i tak, jak na poczatkującego youtubera, jest dobrym wynikiem).

AP: Masz wiele pasji. Uwielbiasz podróże. Prowadziłeś program o najpiękniejszych, twoim zdaniem, miejscach w Polsce. Masz jakieś ulubione zakątki?
MO: Podróże po Polsce nauczyły mnie, że jest to fantastyczny kraj – ma wspaniałą przyrodę i mnóstwo

Fot. Archiwum prywatne Macieja Orłosia

eprasa.pl 5911199aeb

zaskakujących miejsc. Można powiedzieć, że żyjemy w kraju niespodzianek, oczywiście pozytywnych. Mam na myśli zakątki przyrodnicze, miejsca związane z historią, infrastrukturę turystyczną. Mało o tym wiemy, parafrazując słowa Stanisława Jachowicza: „sami nie wiemy, co posiadamy". Znamienny przykład to Green Velo, czyli szlak turystyczno-rowerowy przebiegający przez pięć wschodnich województw (warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, podkarpackie, świętokrzyskie) i liczący ponad dwa tysiące kilometrów! To coś niesamowitego! Z miejscowości, które mnie zaskoczyły, wymienię Przemyśl, nazywany miastem tysiąca zabytków. Jasne, wiele z nich wciąż wymaga renowacji czy rewitalizacji, ale ten potencjał robi wielkie wrażenie. No i jeszcze dodam coś, co rzuca się w oczy, gdy jeździ się po Polsce – liczba inwestycji zrealizowanych przy wsparciu projektów unijnych i dzięki nim.

AP: Zostałeś laureatem Plebiscytu Gwiazd Dobroczynności. Pomagasz osobom niepełnosprawnym, odwiedzasz dzieci w szpitalach, angażujesz się w różne akcje charytatywne. Skąd taka potrzeba?
MO: Robię to od dawna i – szczerze mówiąc – nie zastanawiam się już dlaczego. Wiele lat temu zrozumiałem, że jeśli ma się znaną twarz, to można i trzeba zrobić z tego pożytek, pomagać osobom potrzebującym, angażować się w wartościowe akcje społeczne. Zaczęło się od programu „Przyjaciele" w TVP1, prawie dwadzieścia lat temu. Był on poświęcony problemom osób z niepełnosprawnością, które mimo przeciwności losu odnoszą sukcesy. Współprowadziłem ten program. Potem zacząłem współpracę z Fundacją „ABCXXI – Cała Polska czyta dzieciom", teraz jestem jej ambasadorem. No i poszło lawinowo – zaangażowałem się i nadal angażuję w różne działania społeczne i charytatywne, wspierając akcje, fundacje czy stowarzyszenia, takie jak: „SOS Wioski Dziecięce", „Mam Marzenie", „Dziecięca Fantazja", „Otwarte Drzwi", „Szlachetna Paczka", „Mali Bracia Ubogich", „Przyjaciele" i wiele innych. Bardzo ważna jest dla mnie współpraca z UNICEF Polska, w którą angażuję się stopniowo, ale z wielkim przekonaniem. UNICEF pokazuje mi (i oczywiście innym), że wciąż jest na świecie wiele miejsc, gdzie ludzie żyją w potwornej biedzie i zmagają się na co dzień z problemami, także związanymi ze zdrowiem, których nawet nie jesteśmy w stanie sobie wyobrazić. UNICEF uświadamia mi, że my tu, w Polsce, ciągle narzekamy na różne niedogodności i niedociągnięcia (bo nam się marzy standard życia Europy Zachodniej), kompletnie zapominając, że i tak należymy do światowej elity i że większość świata może tylko marzyć o życiu w takich warunkach, jak nasze. Poza tym coraz więcej czasu poświęcam na działania związane z ekologią, na przykład realizuję bardzo ważny dla mnie cykl programów „Ty śmieciu! Ekocyklicznie o gospodarce", który jest także częścią mojego YouTuba. Ciągle mam poczucie, że mógłbym zrobić więcej, dać z siebie więcej... ale czas nie jest z gumy, więc chcąc nie chcąc, muszę złapać balans między działaniami pro bono a prozą życia.

AP: Ostatnio zaangażowałeś się w kwestie klimatyczne i wsparcie idei „zero waste". Gdyby Greta Thunberg poprosiła cię o pomoc, wsparłbyś ją?
MO: O tak! Greta Thunberg powiedziała coś niesamowicie ważnego podczas jednego z wystąpień, chyba na konferencji TED. Wyznała mianowicie, że kiedy kilka lat temu zrozumiała, iż nasza planeta jest w śmiertelnym niebezpieczeństwie, była pewna, że wszyscy i wszędzie, na przykład w telewizji, będą ciągle o tym mówić, bo przecież nie ma tematów ważniejszych! Ku jej zdziwieniu i rozczarowaniu, zorientowała się, że wcale tak nie jest. Że dorośli mają mnóstwo innych tematów do omawiania – w mediach i nie tylko tam. No właśnie – dlaczego tak jest? Zastanawiam się nad tym, obserwując działania polityków w Polsce i na świecie. Zastanawiam się także, śledząc media. Przypomina mi się – w tym kontekście – wiersz Jana Brzechwy „Na straganie". Nawet jeśli dorośli go dobrze znają, to warto przywołać przesłanie tego utworu. Wiersz jest o tym, jak warzywa na straganie kłócą się ciągle o jakieś bzdurne kwestie, zapominając o ogólnym obrazie ich rzeczywistości. Podsumowują to kapusta i seler: „A kapusta rzecze smutnie: Moi drodzy, po co kłótnie, po co wasze swary głupie, wnet i tak zginiemy w zupie. A to feler – westchnął seler". ■

Fot. Archiwum własne Macieja Orłosia

eprasa.pl 5911199aeb

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

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt w godz. 8-18, sobota w godz. 9-14

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

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

Elbląg
- Sklep Zielarsko Medyczny ul. Słoneczna 4, tel. 55 235 30 03

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

Gliwice
- Pachnąca Księgarnia ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606 www.pachnaca-ksiegarnia.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

Łowicz
- Sklep Zielarsko Medyczny Herbalek ul. Zduńska 4, tel. 46 837-46-13

Lublin
- Sklep Piramida Zdrowia ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957 www.piramidazdrowia.pl

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

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
- Free Delikatesy Ekologiczne ul. Puławska 17 www.freedelikatesy.pl
- 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 4550

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

eprasa.pl 5911199aeb

Spełniona miłość

Jeśli zakochanie jest rajskim urojeniem, to miłość jest nagrodą za prawdę. Za odwagę zejścia na ziemię.

Agnieszka Podolecka: Ludzie się zakochują, pobierają... A potem wcale nie żyją razem długo i szczęśliwie.
Piotr Pietucha: Miało być jak w bajce, a jest jak w życiu. Związki kruszą się i rozpadają, miłość i bliskość topnieją na naszych oczach jak Antarktyda... Wygląda na to, że współczesny klimat międzyludzki im nie służy.

AP: Dlaczego tak się dzieje?
PP: To trudne pytanie. Trzeba by precyzyjnie wskazać przyczyny, a tych jest bardzo dużo i ciągle pojawiają się nowe. Zacznę od tego, że na dobry związek, podobnie jak na długowieczność, nie ma patentu. Istnieją tylko pewne zasady, które pomagają utrzymać zdrowie czy formę, jeśli unikamy tego, co szkodliwe. Każdy terapeuta przyzna, że kluczem do dobrego związku jest dobra relacja z samym sobą. A przynajmniej świadomość tego, kim jestem, czego pragnę, co mi jest do tego potrzebne i ile jestem w stanie za to zapłacić, co poświęcić. Wbrew pozorom taka elementarna identyfikacja własnej osoby wcale nie jest powszechna.

AP: Czyli pierwszym krokiem do szczęścia jest poznanie siebie?
PP: Tak uważam. Im bardziej jesteśmy świadomi swoich pragnień i oczekiwań, tego, po co wyciągamy do drugiego człowieka rękę, dla kogo i dlaczego otwieramy serce, tym lepiej jesteśmy do tej trudnej próby, jaką jest miłosna relacja, przygotowani. To samo, oczywiście, dotyczy partnera, ponieważ związek to „transakcja obopólna". Może być wznosząco-uzupełniająca, może stać się dewaluująco-niszcząca.

AP: Na budowanie dobrego związku często nie jesteśmy dość dojrzali, gotowi.
PP: I to jest przyczyną niepowodzeń większości związków. Ludzie oczekują kompensacji swych niedoborów, a tego nikt nie może im zapewnić prócz nich samych. To, czego nam brakuje do szczęścia: radości, energii, aprobaty, szacunku, bezpieczeństwa, podziwu czy zaufania, często dostajemy przez jakiś czas dzięki bliskiej relacji z inną osobą i nazywamy to wtedy miłością. Ktoś obdarza nas uwielbieniem, akceptacją, zrozumieniem i czułością, w ten sposób leczy nasze kompleksy. Ktoś zaspokaja nasze potrzeby, czujemy się błogo, jesteśmy dowartościowani, zaspokojeni, ukojeni. Łatwo się od tego uzależnić. Niestety jest w tym również zarzewie konfliktu i napięcia: lęk przed porzuceniem, zazdrość, niepewność, obawa przed utratą niezależności i samego siebie.

AP: Wiążąc się z kimś, podejmujemy ryzyko?
PP: Jeśli to robimy z pobudek egoistycznych, aby załatać emocjonalne dziury, na pewno tak. Często nie bierzemy pod uwagę własnych niedoborów i kompleksów lub próbujemy zakłamać rzeczywistość. Nazywamy toksyczny związek oddaniem, słodkim poddaniem („mój pan i władca"), dobrowolną zależnością. W zamian za uzupełnianie naszych braków traktujemy poddańczość nie jako zniewolenie, tylko esencję prawdziwych uczuć. Zatem brak miłosnego potwierdzenia od partnera staje się porażką. Człowiek zaczyna wątpić w siebie, czuje się odtrącony, oszukany i zawiedziony: „Przestałeś mnie kochać, nie dbasz, nie zabiegasz... Już się dla ciebie nie liczę, nic nie znaczę...".

AP: To brzmi jak choroba złamanego serca.
PP: Tak. I pojawiają się pretensje: przestajesz być lekarstwem na moją własną niedoskonałość, skazujesz na cierpienie samotności, wydajesz na pastwę samej siebie... A to jest nie do zniesienia, bo ja sama takiej siebie – niewartej miłości – nie znoszę. I nie umiem być sama ze sobą.

AP: To początek uzależnienia?
PP: Dokładnie. „Nie umiem bez ciebie ani z tobą żyć. Byłeś wybawcą, stałeś się oprawcą". To dość częsty przykład takiego miłosno-nienawistnego uwikłania. Niektóre pary potrafią w takiej toksycznej zawiesinie funkcjonować latami.

Piotr Pietucha
– psychoterapeuta, publicysta, autor książek, jedna z nich nosi tytuł „Dożywotni kochankowie. Tajemnica udanego związku". Wspólnie z Manuelą Gretkowską napisał „Miłość klasy średniej" i „Sceny z życia pozamałżeńskiego"

AP: Była kiedyś popularna piosenka Krystyny Prońko „Jesteś lekiem na całe zło".
PP: Tak, cała Polska nuciła ją z zachwytem. Dziś jej słowa budzą we mnie niechęć. Zakochanie to nie narkotyk na ból istnienia, miłość drugiego człowieka to nie lekarstwo na brak miłości do siebie.

AP: Podstawą jest dobra więź z samym sobą, wtedy mądrzej wybieramy partnera. Zatem wszystko zależy od nas samych?
PP: Tak uważam. Realny obraz siebie ma ogromny wpływ na to, jak siebie traktujemy, jak budujemy więzi, relacje z innymi. A ponadto wielkim darem jest to, że możemy

Fot. photo-graphe

Fot. Paweł Krzywicki

eprasa.pl 5911199aeb

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

w dużej mierze być kowalem własnego losu, producentem własnego szczęścia. To jest krzepiące i miłe, kiedy nam się wiedzie, ale jeśli mamy problemy, bywa obciążające. Wiele osób chętnie zrzuca winę na los czy innych, a przecież sami dokonujemy wyborów, świadomie lub nie.

AP: Czy to, że nie umiemy dobrze żyć, wynika z nieumiejętności zarządzania własnymi emocjami?
PP: Nie tylko emocjami, których często nie potrafimy nawet rozpoznać i nazwać. Nie umiemy też kierować się rozsądkiem. Jestem ogromnym fanem samoświadomości. Uważam, że wielu ludziom jej brakuje. Może to efekt dzisiejszego stylu życia: stresu, zmęczenia, niedoboru autorefleksji. Jesteśmy nie tylko zagonieni, ale też uciekamy od siebie. Jesteśmy wewnętrznie osieroceni, zmęczeni trudem życia, innymi ludźmi, sobą. Brakuje nam dystansu, spokojnego namysłu, uczciwego bilansu. To oczywiście odbija się na jakości naszych relacji. Może zabrzmi to brutalnie, ale uważam, że miłość, która zawiesza rozum, nie jest prawdziwa.

AP: Brzmi to kategorycznie w ustach terapeuty... Co masz na myśli?
PP: Jest wiele toksycznych związków, w których ludzie są po prostu współuzależnieni. Jeśli pozwalasz się krzywdzić, w dodatku takie poświęcenie nazywasz miłością, to nie jesteś wcale dobrą kobietą, tylko ofiarą. Ludzie współuzależnieni godzą się na wyrzeczenia, krzywdy, poniżenie i brak szacunku. Częściowo czują się winni, dają się szantażować i pozwalają sobą manipulować. Nie wierzą w siebie, mają bardzo kruche poczucie własnej wartości, osłabione latami krytyki i frustracji. Nauczyli się bezradności i negatywizmu. A nade wszystko boją się samotności. Ale nigdy nie jesteś bardziej sam niż wtedy, gdy opuszczasz siebie, wyrzekasz się samego siebie. Zawodząc siebie, rezygnujesz z rozsądku, z szacunku, z możliwości zmiany swojego życia.

AP: I mimowolnie stajesz się zakładnikiem, niewolnikiem miłości?
PP: Albo własnej „romantycznej głupoty" i kompleksów... własnej nieświadomości. Jesteśmy spadkobiercami tradycji chrześcijańskiej. Chrystus, w przeciwieństwie do Buddy, nie mówił o oświeceniu, lecz o miłości. Ta, wzmocniona na Zachodzie przez tradycję romantyczną, każe nam szukać szczęścia, sensu i ostatecznego spełnienia w miłosnej relacji z drugim człowiekiem. Kłopot w tym, że najpierw powinniśmy tę miłość mieć w sobie, bo przecież nie możemy dać komuś czegoś, podzielić się czymś, czego nie mamy albo mamy malutko. Wtedy też jesteśmy bardzo głodni, bo pragnienie serca jest nieustające i nieukojone. Ludzie, którzy nie czują się dobrze sami ze sobą, którzy dojmująco odczuwają samotność, upatrują ocalenia w uczuciowej więzi. Są w stanie dla niej poświęcić siebie (może to niedużo, jeśli składają się głównie z cierpiącego niespełnienia i pustki), ale stają się przez to mimowolnymi zakładnikami. A jeśli relacja się psuje, głęboko cierpią, wpadają w otchłań rozpaczy. Często jest to dowodem chorobliwego uwikłania, świadczy dobitnie o tym, że stracili niezależność i zdrowy osąd za cenę szczęścia, jakie może im ofiarować drugi człowiek. A prawda jest prosta i gorzka: toksyczni dla nas są tylko ci, od których jesteśmy zależni: emocjonalnie, materialnie, egzystencjalnie. Uzależniamy się, gdy nie kochamy i nie szanujemy samych siebie.

> „Może zabrzmi to brutalnie, ale uważam, że miłość, która zawiesza rozum, nie jest prawdziwa"

AP: I tak miłość, która miała być wybawieniem, staje się pułapką.
PP: Często po pierwszej szalonej namiętności, euforii symbiotycznej, bezwarunkowej akceptacji, czyli fazie, którą ironicznie określam jako „oczy szeroko zamknięte", następuje bolesne zejście z obłoków zakochania na ziemię. Czasem to zjazd do piekła konfliktów, pretensji, bolesnych ocen, frustrujących wymagań, ataków zazdrości. To czas wyznaczania granic, nieuchronnej konfrontacji egoistycznych potrzeb i interesów. To bardzo trudne i bolesne stadium urealniania relacji, którego wiele związków nie potrafi przejść. Zamiast się rozwijać do dojrzałej miłości, kurczy się ona lub wręcz obumiera. Albo jeszcze gorzej: przechodzi w stan permanentnej wzajemnej opresji, która przybiera formę nieustannego kryzysu, kłótni, wyrzutów, poczucia niezrozumienia i skrzywdzenia. Słowem, w psychiczną torturę zżerającą siły i radość życia. Zaczynają się zdrady, chlanie, pracoholizm, zmora kłamstw, przemilczeń, wściekłych, szalonych emocji. Erupcje wulkanu w epoce lodowcowej. Ponure lata gnicia relacji – wrogiego, zimnego zobojętnienia, które trwa, bo dom, bo rachunki, bo dzieci...

AP: Tak, znam wiele takich związków. Może często przegapiamy czas, w którym relacja się psuje?
PP: Albo demonizujemy kryzysy, nie potrafimy nimi konstruktywnie zarządzać. Nie umiemy uczyć się siebie, wyciągać wniosków, nie eskalować napinki, umiejętnie odpuszczać. Zbyt szybko rezygnujemy, kiedy żarliwość zakochania nie znieczula już krytycyzmu i odkrywamy nagle, że to nie jest człowiek naszych marzeń, że wcale do siebie nie pasujemy. Jak byśmy byli płaskimi kawałkami jakichś puzzli, których nie można wycięciami do siebie przypasować, wcisnąć w obrazek. Ale jednak najgorsza, moim zdaniem, jest sytuacja ugrzęźnięcia w takim egzystencjalnym, związkowym impasie, który określam jako kłamstwa nie do zniesienia, prawda nie do udźwignięcia.

AP: Mógłbyś to zilustrować jakimiś przykładami z życia?
PP: Proszę bardzo. Mówi kobieta: „W naszym związku od lat bardzo źle się dzieje, namawiam męża na terapię. Ale on nie pójdzie za żadne skarby... Kocham go, mamy dzieci, nie chcę

eprasa.pl 5911199aeb

go stracić. Jak to wszystko znoszę? Mam romans... to jedyne, co pozwala mi trwać w tym bagnie". Albo inna: „Mąż bywa agresywny, nie potrafi nad sobą zapanować... czasem jest przemoc. Dłużej tego nie wytrzymam. Ale to dobry, wrażliwy człowiek, ma stres związany z prowadzeniem firmy. Nastoletni synowie nie wybaczyliby mi rozstania. Jestem wykształcona, ale od zawsze na utrzymaniu męża. Gdzie pójdę, po co?". Kolejny przykład: „Życie nie ma sensu. Wszystko robię źle, jestem bezwartościowa. Nic mi się nie udaje. Myślę tylko o nim, on jest najważniejszy. Zdradza mnie, ale ja nie potrafię bez niego żyć. On mnie kocha, mówi, że jestem kobietą jego życia, że dramatyzuję, a tamte to incydenty bez znaczenia".

AP: Rzeczywiście te przykłady są bardzo wymowne, świadczą o zagubieniu, niemożności podjęcia decyzji. Aż mam ochotę powiedzieć, że świadczą o głupocie tych kobiet, ale wiem, że gdy ktoś da sobie wmówić, że jest nic niewart, to całymi latami będzie dźwigał kompleksy i poczucie małości. To się przecież często zdarza w relacjach toksyczni rodzice – dziecko. Wtedy dziecko powinno iść na terapię i odciąć się od rodziców. Czy w przypadku tak chorych związków jak te, które wymieniłeś, terapia małżeńska jest w ogóle pomocna?
PP: Bywa, że bardzo. Pary, które przychodzą do mnie na terapię, są czasem jak osamotnieni rozbitkowie. Uchodźcy z małżeńskiej wojny, którą nie do końca świadomie wytoczyli sobie i prowadzili przez lata. Absurdalne wzajemne wyniszczenie, zasieki kłamstw, miny zdrad, eksplozje gniewu, terror zazdrości, perfidia manipulacji. Są upokorzeni własną nienawistną bezradnością, wyzuci z energii, o krok od rezygnacji.

AP: To muszą być trudne sesje...
PP: Tak. Często w ich trakcie ludzie nie patrzą na siebie, syczą, plują jadem. Wzajemnie oskarżają się o porażkę, nie słuchają siebie nawzajem, przerywają sobie. Są wobec siebie wredni, sarkastyczni: „Czy naprawdę myślisz, że jesteś nadal tym fajnym facetem, którego kiedyś pokochałam?".

AP: Z czasem atmosfera się poprawia?
PP: Stopniowo. Najpierw zżymają się, uparcie trwają przy swoim, milkną w rozpaczliwym przygnębieniu. Niekiedy szlochają z bólu czy wściekłości. Z czasem zaczynają uważniej i spokojniej siebie słuchać, już tak często i automatycznie sobie nie przerywają. Jest więcej namysłu, uważności, zrozumienia. Niekiedy wybuchają niepowstrzymanym śmiechem...

AP: To znak, że przeprawili się przez najgorsze wiry, odmęty?
PP: Jest taki rewelacyjny włoski film „Jak dobrze się kłamie w miłym towarzystwie". Na skutek niewinnej z pozoru zabawy podczas wspólnej kolacji wali się w gruzy życie intymne kilku par. Jest taki moment przełamania w terapii, który nazwałbym „jak dobrze się mówi prawdę w jeszcze nie dość miłym towarzystwie". Wtedy odczuwa się, że lody ruszyły. To nieprawdopodobna ulga, kiedy już bez lęku i agresji można coś ważnego wyjawić. Usłyszeć trudną prawdę, która już nie rani, nie dewastuje. Nie trzeba jej upychać pod dywan.

„Najważniejsza jest chyba bliskość uczuciowa. Polega na tym, że ufamy, czujemy się z partnerem prawdziwie i bezpiecznie"

AP: Czy to jest znak, że terapia się powiedzie?
PP: Niekoniecznie. Ale jeśli nawet do bliskości jeszcze daleko, wraca szacunek. Pojawia się zaufanie do własnych uczuć, do szczerych intencji partnera. Przypomina to czasem spotkanie krewnych po latach, odnalezionych, wracających do siebie z tułaczki.

AP: To musi być poruszające.
PP: W takich chwilach wzruszenie łapie za gardło, czasem trudno powstrzymać łzy.

AP: Kiedy więc jesteśmy tak naprawdę gotowi do dojrzałej miłości?
PP: Nigdy... choć to może brzmi nieco paradoksalnie. Co nie znaczy, że miłość jest nieosiągalna, że za nią nie tęsknimy, że jej nie potrzebujemy. Do związku wnosimy w posagu siebie, z całym swoim niedobrodziejstwem inwentarza, czyli własnymi lękami, traumami, kompleksami, nieświadomym często matriksem sztywnych przekonań na temat ról płciowych, związku, dominacji itd. Wchodzimy w miłosny związek z olbrzymimi nadziejami, które są często romantycznym myśleniem życzeniowym na granicy urojeń, i z ogromnym bagażem „cienia", którego nie jesteśmy świadomi. Ale zakochujemy się, łączymy w pary, bo mamy taką potrzebę serca.

AP: Potrzebę serca czy biologiczne uwarunkowanie?
PP: Biologia steruje naszym życiem i niektórzy naukowcy przeceniają jej wpływ, przypisując jej całkowity monopol: twierdzą, że zakochanie i towarzyszące mu szaleństwo ma podłoże czysto hormonalne albo że jesteśmy nieświadomymi marionetkami naszych samolubnych genów. Lubię myśleć, że mamy cztery centra zarządzania: rozum,

Fot. takmeomeo

eprasa.pl 5911199aeb

serce, brzuch i podbrzusze (pożądanie). Najbardziej spełnieni są ci, którym się udaje wszystkimi czterema w miarę świadomie i bezkonfliktowo zarządzać. Szczególnym zagrożeniem dla naszego dobrostanu jest upatrywanie w miłości jedynego sensu życia. To w ogóle jest najprostsza droga, aby się unieszczęśliwić – uplasować spełnienie tam, gdzie jest ono niemożliwe. A z miłością bywa różnie, w dzisiejszej Europie większość ludzi w średnim wieku to single. Czy są nimi z własnego wyboru, czy to smutna konsekwencja związkowych niepowodzeń – trudno rozstrzygnąć. W każdym razie w badaniach, przynajmniej w Polsce, szczęśliwa rodzina jest nadal na szczycie życiowych marzeń i aspiracji. Szczególnie kobietom takie romantyczne spełnienie w związku może się wydawać ukoronowaniem egzystencji. Idąc tym tropem, związek staje się koniecznością. Wszystko, co traktujemy jako konieczność, jest trudne i niewdzięczne. Stresujące. To, co „musimy", co „powinniśmy", stanowi dwa główne ciernie w koronie cierniowej depresji.

AP: To, co nazywamy miłością, każdy rozumie trochę po swojemu. Miłość może być ukoronowaniem życia. Szczera, mądra, dojrzała miłość, a nie łatanie dziur emocjonalnych ślepym zakochaniem.
PP: Zgoda. Tylko ilu ludzi zdołało zbudować taką mądrą miłość?

AP: Jesteś terapeutą. Czy to nie twoje zadanie pomóc ludziom taką właśnie miłość budować?
PP: Mogę im pomóc, ale każdy sam musi znaleźć w sobie potencjał i jeszcze mieć szczęście, by natrafić na osobę, z którą ten potencjał można rozwijać i wspólnie budować.

AP: Jak więc skomponować miłość, by była piękną melodią? By wspólne życie było szczęśliwe? Jak połączyć cztery centra zarządzania, duchowość i cielesność?
PP: Ważne komponenty miłości to czułość i namiętność. Ludzie przywiązują do nich ogromną wagę, nie bez powodu. Nie można ich udawać, nie sposób zakłamywać. Nie da się przez wyrachowany czy miłosierny rozum zmuszać do pożądania. Najgłębsza empatia nie urodzi tkliwości, która jest autentycznym odruchem kochającego serca. Można komuś bezgranicznie ufać, być szczerze oddanym, rozumieć się bez słów, pięknie różnić. Tworzyć mądre, spokojne stadło, mieć ze sobą stały kontakt, czuć prawdziwą więź, wspólnie harmonijnie żeglować przez życie... Jednak czułość i pożądanie żyją trochę na własnych prawach. Nad sztuką miłości nie do końca możemy panować. Ale może taka nieobliczalna, niewyrachowana magia czyni ją właśnie piękną.

„Do związku wnosimy w posagu siebie, z całym swoim niedobrodziejstwem inwentarza, czyli własnymi lękami, traumami, kompleksami"

AP: Przez chwilę jest czule, pragniemy i czujemy się pożądani. A potem? Co robić, kiedy czułość gaśnie, namiętność stygnie?
PP: Oto jest pytanie. Trzeba może sobie uświadomić, czym jest dla nas bliskość i jakiej bliskości potrzebujemy. Zazwyczaj mówi się o pięciu jej rodzajach. Najważniejsza jest chyba bliskość uczuciowa. Polega na tym, że ufamy, czujemy się z partnerem prawdziwie i bezpiecznie, jesteśmy tkliwi, empatyczni, zwierzamy się, troszczymy o siebie wzajemnie. Druga to bliskość intelektualna, która powoduje, że dobrze się rozumiemy, podobnie postrzegamy i interpretujemy rzeczywistość, mamy zbliżone poglądy i przekonania. Szczególnie w dzisiejszych czasach kontrowersji i pogłębiających się różnic może to stanowić ważny czynnik umacniający więź. Bliskość duchowa oznacza podobne przeświadczenia i głębokie intuicje wobec egzystencji czy kwestii fundamentalnych: wiary, przemijania, śmierci. Wspólnota wartości może być mocnym i doniosłym spoiwem związku. Ważną częścią wspólnego życia jest również bliskość materialna. Podobne poglądy na temat jakości życia decydują o tym, jak o nie dbamy, jak wspólnie, harmonijnie zabiegamy o dobrobyt. Jak definiujemy dostatek i chcemy się nim dzielić, wspólnie cieszyć. Jest jeszcze bliskość erotyczna, która wydaje się niezbędna w szczęśliwym związku, choć jej ważność, intensywność przeżywania może mieć różne fazy. Dla jednych jest ciągle najważniejsza i traktują ją jak papierek lakmusowy jakości związku, dla innych jest mniej doniosła, schodzi z czasem na dalszy plan.

AP: A jak wiele znasz par, które rzeczywiście osiągnęły te wszystkie rodzaje bliskości?
PP: Przykro mi to powiedzieć, ale niebyt wiele, może nawet tylko kilka. I to są wyjątkowi ludzie. Stworzenie długoletniego udanego związku to wielka sztuka. Oczywiście im więcej tych ważnych, wymienionych czynników współgra, tym bardziej harmonijna i szczęśliwa jest para. Jednak mocno się różnimy pod względem preferencji, wizji spełnienia. Kłopot polega też na tym, że ona często się zmienia w trakcie wspólnego życia. Czego innego się pragnie, będąc młodym, niedoświadczonym, ambitnym, głodnym wyzwań i przeżyć, a czego innego w wieku średnim czy zaawansowanym. Ważne, aby na każdym etapie życia uświadamiać sobie, co jest dla mnie ważne i dlaczego. Czy mam prawo tego oczekiwać, a nawet wymagać od partnera? Czego potrzebuje on, czy jestem gotowa na to się zgodzić? Może warto z czegoś zrezygnować. A może raczej zadbać o własne potrzeby, które nie są spójne z potrzebami partnera? To są zawsze trudne wybory. Bilans często bywa niesprawiedliwie niezrównoważony. Ogromnym wyzwaniem jest zachowanie zdrowego dla związku balansu dawania, brania

eprasa.pl 5911199aeb

i ustępowania. Klarowne i szczere nazywanie marzeń, określanie potrzeb i preferencji bardzo pomaga w zbudowaniu zgodnego „my" z dwóch oddzielnych „ja". Zapobiega oddaleniu się od siebie, rozjeżdżaniu się związku.

AP: Więc jednak bliskość można i należy świadomie budować?
PP: Im wcześniej, tym lepiej. Intymność jest trochę jak pies, którego można karmić, wyprowadzać, pieścić, a on – dobrze traktowany – staje się radosną wiernością. Namiętność jest trochę jak kot, chodzi własnymi drogami. Libido, pożądanie jest trochę dzikie, nie daje się oswoić, nadmiernie kontrolować, represjonować. Czasem wręcz reaguje destrukcyjnie. Bliskość zawsze się odwdzięcza. Nie należy dopuszczać do jej utraty.

AP: Jak o nią dbać?
PP: Uważnie trzymając rękę na pulsie naszego związku. Bacznie obserwując to, co się między nami dzieje. Co jest żywe, a co zamiera, co jest niespokojne, trudne, palące. Co przemilczamy, przełykamy. Co nas dotyka czy rani. Kiedy czujemy się samotni, opuszczeni. Czego nam brakuje, o czym marzymy. Skąd w nas ta dojmująca pustka czy frustrująca tęsknota? Dlaczego wibrujemy niespełnieniem?

AP: Prowadząc terapię par, omawia się istniejące konflikty, ich przyczyny, szuka się rozwiązań. To pomaga zrozumieć sytuację. Ale czy jest szansa na uratowanie albo odbudowanie bliskości, gdy w związku jest już bardzo źle?
PP: Jest to ogromnym wyzwaniem, ale zależy od tego, która z rodzajów bliskości jest nadkruszona, jak bardzo i dlaczego. Zazwyczaj skupiamy się na bliskości emocjonalnej. Ma to sens, gdyż jest ona najważniejsza – brak zaufania czy szczerości infekuje wszystkie inne dziedziny życia. Jeśli kogoś nie lubisz, nie czujesz ciepła, sympatii, to nie chcesz się z nim kochać, rozmawiać, poświęcać mu czasu. Bywa, że trudno się porozumieć w tak trywialnych sprawach, jak zakupy, spędzanie świąt. Życie towarzyskie i rodzinne kuleje lub zamiera. Plany, wizje przyszłości unicestwiają się w rezygnacji. Codzienność nasiąka zniechęceniem, przypomina żmudną udrękę.

AP: Bliskość emocjonalna to także przyjaźń, prawda? Czy przyjaźń nie jest podwaliną dobrego związku? Przyjacielowi nie chcesz zrobić krzywdy, nie chcesz go zdradzać, oszukiwać. Chcesz na nim polegać i pragniesz, by on polegał na tobie. Miłość, której fundamentem jest przyjaźń, musi być najsilniejsza.
PP: Oczywiście. Ekstaza zakochania jest rajska, bezkrytycznie upojna, ale przyjaźń, szczerość, więź duchowa to solidne fundamenty pod trwałą relację. Wyjątkowy dobór manifestuje się oczywiście satysfakcją erotyczną, ale moim zdaniem idealne dopasowanie seksualne zdarza się rzadko i też z czasem może się wypalić, stracić swoją fascynującą żywotność. Namiętność wygasa, ale jeśli jest bliskość uczuciowa i przyjaźń, o które dbamy, związek nadal może być szczęśliwy.

Fot. StarFlames

„Najgłębsza empatia nie urodzi tkliwości, która jest autentycznym odruchem kochającego serca"

Kluczem jest intymność. Jeśli umiemy się otworzyć, zwierzyć, podzielić sobą – a to się dzieje, kiedy ludzie są sobie bliscy, obdarzają się zaufaniem i szanują – związek ma przyszłość. Taką więź możemy tworzyć od samego początku, dbać o nią, nauczyć się ją mądrze i spokojnie kultywować.

AP: A więc upierasz się, że klucz do szczęśliwego domu mamy we własnych rękach?
PP: Przynajmniej w kieszeni. I lubię takie przekonanie, bo jest nader optymistyczne, krzepiące. Ważne, by mieć odwagę być uczciwym. Gdy o kogoś zabiegamy, uwodzimy, zazwyczaj mocno ściemniamy, pokazując najlepszą wersję siebie: ubieramy się jak najlepiej, malujemy, chwalimy osiągnięciami (często na wyrost). Nasza wewnętrzna niepewność łaknie aprobaty i zachwytu. Boimy się odrzucenia. Mimowolnie nabierając drugiego człowieka, oszukujemy własną, boleśnie odczuwaną, niedoskonałość. Potem czyjś zachwyt jeszcze bardziej ją znieczula, a nawet unicestwia. I tak powoli stajemy się zakłamanymi zakładnikami fałszywego obrazu siebie, oszustami. Trudno wtedy o autentyczną akceptację, szacunek i zaufanie. Rośnie strach przed demistyfikacją, ciąży i kosztuje dźwiganie sztywnej, krępującej swobodę bycia, maski. Bojąc się utraty tak kultywowanej miłości, właściwie nigdy nie dajemy sobie ani partnerowi szansy na jej prawdziwy rozkwit. Warto być sobą, być szczerym i dbać o szczerość w relacji z drugim człowiekiem. Wtedy i łatwiej, i milej buduje się wspólne życie. Łatwiej też zachować intymność i przyjaźń, cieszyć się sobą nawzajem.

AP: A jeśli druga osoba nie docenia naszej szczerości i otwartości, może zwyczajnie nie jest to ktoś dla nas.
PP: Oczywiście. Bądźmy szczerzy, dzielmy się z partnerem naszymi przemyśleniami, pokazujmy, jak się rozwijamy i zmieniamy, szukajmy wspólnego mianownika w tym dojrzewaniu i zmianach, a wtedy życie będzie fascynującą przygodą. ■

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

eprasa.pl 5911199aeb

Dlaczego z jednego korzenia wyrasta tyle drzew?

Duch jest jeden, ale jego postrzeganie może być różne. Gdy przyjrzymy się religiom, szybko zauważymy, że ich rdzenie są niemal identyczne, tylko dookoła nich narosły różne mity i wyobrażenia oparte na ludzkiej słabości.

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Naukowcy zajmujący się religiami mają poważny problem: nie ma jednej metodologii służącej ich badaniu. W dodatku każdy naukowiec – mimo najszczerszych chęci zachowania obiektywizmu – jest mocno osadzony w swojej kulturze. Świetnie opisali to antropolodzy Gilbert Ryles i Clifford Geertz – każdy wnosi do badań naukowych nie tylko swoją kulturę, ale też obciążenia i doświadczenia życiowe, zwłaszcza gdy mówimy o badaniach antropologicznych i psychologicznych, a to właśnie one są wykorzystywane do analizowania religii. Prowadząc badania naukowe, należy oczywiście powstrzymać się od wygłaszania własnych opinii, od oceniania i wartościowania. Powinno się przedstawiać fakty, tyle że w przypadku badania wiary w Boga (którego istnienia nie udaje się udowodnić) jest to dość trudne. To dlatego opowieści antropologów przy ognisku są tak pasjonujące, a prace naukowe tak sztywne, jakby autor połknął kij. Na szczęście w „Holistic Health" mogę sobie pozwolić na uwolnienie emocji i przytoczenie kilku prywatnych historii, które zobrazują moje doświadczenia związane z poznawaniem innych kultur – od 10 lat badam szamanizm południowoafrykański.

Czym jest religia? Na ten temat powstały tysiące doktoratów, habilitacji i mądrych książek. I do dziś nie stworzono jednej obowiązującej definicji

Na potrzeby tego artykułu przygotowałam więc własną, dość otwartą. Religia to z pewnością odwzorowanie ludzkich wyobrażeń o sacrum. Czym jest sacrum? To sfera świętości, do której tzw. zwykły człowiek nie ma dostępu, ale mimo wszystko próbuje w nią wejść. Sacrum to świat duchowy, w którym przebywa bóstwo albo bytują dusze (jeżeli religia zakłada istnienie nieśmiertelnej duszy). Ponieważ zwykli zjadacze chleba nie umieją porozumieć się z Bogiem, bóstwem czy bytami duchowymi, a przynajmniej nie słyszą ich odpowiedzi na swoje pytania, potrzebują osób, które takie zdolności posiadły. Najdawniejsze kultury opierają się na szamanizmie, w którym znaczenie mają osoby ze zdolnością komunikowania się z bytami duchowymi. Szamanizm występuje na całym świecie. Aby stać się szamanem, trzeba zostać do tego powołanym przez byty duchowe i przejść ciężką chorobę szamańską, której następstwem ma być zniszczenie ego, odcięcie się od świata profanum i wejście do świata sacrum. Nowe religie, takie jak judaizm, chrześcijaństwo czy islam, próbują się kontaktować z sacrum za pomocą kapłanów. Zatem aby uznać jakąś filozofię albo wierzenia za religię, należy sprawdzić, czy istnieje w nich strefa sacrum – z Bogiem, bogami, bóstwami czy duchami o mocy większej niż żyjący ludzie. Innym wyznacznikiem klasyfikującym dany system filozoficzny czy wierzenie jako religię jest wiara w istnienie duszy. I tu sprawa się komplikuje, ponieważ nie ma definicji duszy, za to jest mnóstwo jej konceptów (*patrz „Holistic Health"*

Buddyzm opiera się na wierze w reinkarnację. Wędrówkę dusz traktuje jako przekleństwo – dusza dopóty musi wracać na ziemię, wcielać się w ciało i cierpieć, dopóki człowiek nie pozbędzie się żądzy, egoizmu i zła. Niektóre dusze doznają nirwany, czyli przestają istnieć po kilkunastu wcieleniach, inne potrzebują tysięcy lat, aby w końcu się oczyścić i zaniknąć. Mimo że Budda głosił zasadę ahimsy, czyli niekrzywdzenia żadnej żywej istoty (stąd w buddyzmie wegetarianizm), obecne rządy krajów buddyjskich dalekie są od pacyfizmu i nieszkodzenia ludziom czy zwierzętom. Tragicznymi przykładami mogą być Sri Lanka, Tajlandia i Mjanma (dawniej Birma)

eprasa.pl 5911199aeb

Tadż Mahal w Agrze jest świadectwem nie tylko wielkiej miłości, ale też współistnienia w Indiach różnych kultur. Mauzoleum zostało wybudowane w XVII w. jako grobowiec dla ukochanej żony przez muzułmańskiego cesarza Shah Jahana. Na jego dworze spotykali się naukowcy i artyści hinduscy, muzułmańscy i chrześcijańscy. Wspaniały mecenas sztuki doszedł do władzy dzięki zabiciu braci. Po śmierci Shah Jahana taką samą walkę prowadzili jego synowie. Ciekawe, czy wszyscy modlili się przy tym do Allacha

nr 1/2020, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Chrześcijanie i muzułmanie uważają, że dusza jest wieczna i może istnieć poza ciałem. Ich religie zakładają, że po śmierci ciała dusza udaje się w zaświaty i czeka, aby Bóg zdecydował, co się z nią stanie. W nieśmiertelność duszy wierzą również kultury szamańskie i hindusi, jednak w przeciwieństwie do chrześcijan i muzułmanów szamani i hindusi nie wierzą, że na duszę czeka sąd boski – zostawiają losy duszy w naszych rękach. Jeśli nie będziemy porządnymi ludźmi, nie uwolnimy się od żądzy i zła, dusza nie będzie mogła przerwać cyklu reinkarnacji. Podobnie uważają buddyści, aczkolwiek buddyzm nie jest religią, tylko systemem filozoficznym. Badania antropologiczne pokazują jednak, że prości ludzie traktują Buddę jak bóstwo, więc buddyzm jest często uważany za religię. Wiara w reinkarnację jest również charakterystyczna dla większości Aborygenów australijskich. Wierzą oni ponadto, że pomiędzy kolejnymi wcieleniami dusze mogą nawiedzać żyjących (pogląd popularny również w kulturach afrykańskich), a nawet zamieszkiwać drzewa i święte miejsca. Dusze roślin i zwierząt mogą zatem być duszami zmarłych ludzi. Istnieją jednak w Australii także grupy Aborygenów, którym obca jest wiara w reinkarnację – uważają, że po śmierci ciała dusza wędruje do nieba[1].

Kwestia duszy komplikuje się jeszcze bardziej, gdy weźmiemy pod uwagę judaizm

Żydzi wierzą, że dusza żyje tak długo, jak ciało, a potem umiera razem z nim. Nieśmiertelną duszę miał Adam, zanim zgrzeszył, potem żaden człowiek już takiej nie otrzymał. W Starym Testamencie jest kilka fragmentów jasno mówiących, że dusza ludzka nie różni się od duszy zwierząt, że jest tchnieniem życia, a nie samoistnym bytem. Nie ma zaś ani słowa o jej nieśmiertelności. Bóg ma podnieść z martwych ludzi w ich ciałach, a nie ich dusze. Zatem konstruując definicję religii, możemy przyjąć, że religia zakłada wiarę w duszę, ale nie możemy napisać, że jest to wiara w nieśmiertelną duszę, która może istnieć poza ciałem.

Wielu wybitnych badaczy religii, filozofów i przywódców religijnych uważa, że religia to wiara połączona z kultem

Według Marcina Lutra „Bóg i kult tworzą wzajemny związek, jedno nie może żyć bez drugiego, gdyż Bóg musi być zawsze Bogiem jakiegoś człowieka lub ludu”[2]. Henri Bergson uważa, że „nie ma religii bez rytów i ceremonii (...), jeżeli bogowie istnieją, to należy oddawać im cześć; lecz bogowie zaczynają istnieć właśnie dopiero wtedy, gdy pojawia się kult”[3]. Wielkie religie ewidentnie potwierdzają jego słowa. Ale czy rzeczywiście kult jest wyznacznikiem? W przypadku religii zinstytucjonalizowanych, mających określone obrządki – tak, ale przecież są również inne religie na świecie. Wiele z nich opiera się na uznawaniu za świętość samej natury. Jeżeli człowiek wita się z Matką Ziemią (np. Pacha Mamą w Ameryce Południowej) o wschodzie słońca, to jest to kult albo choćby ceremonia? Wielu Afrykanów również czuje się częścią przyrody i widzi w niej świętość, wierzy, że drzewa i inne rośliny oraz zwierzęta mają duszę, ale nie oddaje im czci.

Nauczyłam się od szamanów witania z lasem i pozdrawiania Matki Ziemi, Siostry Wody, Brata Powietrza i Ojca Ognia

Robię to, ilekroć wchodzę do lasu, bo dla mnie Matka Natura jest personifikacją natury i jestem jej wdzięczna za dobrą energię. Czy zatem tworzę własną religię? Niewątpliwie kult jest potrzebny do zarabiania na religii, wszak cały mechanizm finansowy religii opiera się na kulcie. Za pieniądze wiernych buduje się świątynie, utrzymuje zastępy kapłanów, prowadzi wojny religijne, czasami robi coś dobrego, np. buduje hospicja. Mam więc wątpliwości, czy wyznacznikiem religii jest kult. Nie wiem nawet, czy można uznać, że religia jest systemem wierzeń, które ktoś zamknął w świętej księdze i dał ludziom, aby ułatwić (lub podporządkować sobie) ich życie.
Nie stworzę tu i teraz jednoznacznej definicji religii. Może

eprasa.pl 5911199aeb

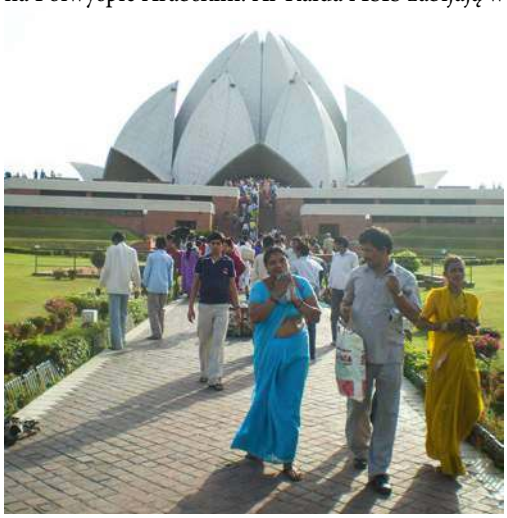
więc na potrzeby naszych rozważań przyjmiemy, że myślenie religijne jest powszechną cechą ludzką, zaś religia to twór, który wymyślili ludzie, aby poczuć się częścią jakiejś wyższej idei, aby nadać życiu sens i... zmanipulować resztę ludzkości. Do wierzeń religijnych z pewnością można zaliczyć wiarę w duchowość Matki Natury i wierzenia szamańskie, ale na pewno nie nazwiemy ich religią. Oczywiście można uznać, że skoro na całym świecie, we wszystkich kulturach, ludzie wykazują się myśleniem religijnym, to natchnął ich Bóg albo jakaś inna wyższa energia, np. dusze przodków.

Jaki cel ma religia? Oto pytanie za sto punktów! Chciałabym napisać teraz coś pięknego i uduchowionego o poszukiwaniu piękna i sensu życia oraz podać wskazówki, jak uczynić życie innych ludzi piękniejszym, ale to bardzo naiwny sposób myślenia

Zacznę więc od najbardziej podstawowej funkcji religii – manipulacji. Niestety religia służy władzy (choć w niektórych krajach jest na odwrót). Jednoreligijny bogobojny lud jest łatwiejszy do rządzenia niż wielokulturowy, pełen wolnomyślicieli. Służba religii w interesach rządów jest widoczna w krajach chrześcijańskich, muzułmańskich, w Izraelu, a nawet wśród teoretycznie pokojowych buddystów. Chcąc zagarnąć ziemię innych ludzi, zawsze najprościej było powołać się na religię czy wręcz na Boga (który z pewnością nie miał z tym nic wspólnego). Wyprawy krzyżowe siały spustoszenie w imię boskie (raczej religii, a tak naprawdę władców i Kościoła, którzy się na nich bogacili). Niesławna krucjata albigeńska była rzezią chrześcijan, którzy interpretowali Biblię inaczej niż Kościół katolicki (w rzeczywistości chodziło o zdobycie ziem na południu Francji). W przeszłości, co nie jest tajemnicą, Kościół nie potępił otwarcie zbrodniczego reżimu Hitlera czy konkwistadorów mordujących Indian. Większości podbojów terytorialnych towarzyszyły hasła religijne. Islamizacja świata jeszcze za życia Mahometa, a potem po jego śmierci, była walką także o ziemie, zwłaszcza żyzne, których brakowało na Półwyspie Arabskim. Al-Kaida i ISIS zabijają w imię Allaha, ale również dla zysku finansowego. Buddyjski rząd Mjanmy (dawniej Birmy) prowadzi skuteczną likwidację muzułmańskich rolników i rybaków z grupy etnicznej Rohinga, zmuszając setki tysięcy ludzi do szukania schronienia w sąsiednich krajach. Jezus i Budda złapaliby się za głowę, gdyby to zobaczyli. Jahwe i Allach też.

Na szczęście religia służy również ludziom do doskonalenia się i poszukiwania w sobie tego, co najlepsze

Dalajlama powiedział kiedyś, że egoizm jest źródłem cierpienia, a troska i współczucie źródłem szczęścia. Buddyzm zachęca do współczucia oraz porzucenia zbędnych emocji. Dalajlama całym swoim życiem udowadnia, że miłość jest najważniejsza, i mówi, abyśmy w naszej rodzinnej religii szukali prawdy i ukojenia. Dopiero gdy jej nie znajdziemy, Dalajlama zaprasza do praktykowania buddyzmu. Podobną mądrością wykazują się również przedstawiciele innych wyznań. „Nie można wyjąć chrześcijanina z jego religii i wsadzić do drugiej tylko dlatego, że uważamy, iż nasz odłam chrześcijaństwa jest lepszy" – powiedział mi koptyjski mnich. Był daleko od ojczystej Etiopii, spotkaliśmy się w Namibii. „Nieważne, w co wierzysz – dodał – ważne, żebyś nie czyniła zła, miała czyste serce, wolne od rasizmu, gniewu i chęci zemsty, żebyś szukała Boga, a wtedy Bóg ci pobłogosławi bez względu na to, w jakiej religii będziesz go szukać". Dla mnie to słowa prawdziwego chrześcijanina, który wie, że ludzie są omylni (również w tworzeniu kultów religijnych) i że po ziemi nie chodzi nikt, kto pierwszy mógłby z czystym sumieniem podnieść kamień. Zresztą... gdyby miał czyste sumienie, nie podnosiłby kamienia, wybaczyłby i pomógł. Richard Swinburne pisze, że celem praktykowania religii jest osiągnięcie wyzwolenia zarówno w sensie osiągnięcia zbawienia, jak i wyzwolenia z ziemskich pęt. Każdego z nas coś wiąże i męczy. Swinburne zwraca uwagę na to, że różne religie proponują różne metody, ale cel jest ten sam: osiągnięcie wyzwolenia z ziemskich trosk i grzechów. I choć dla jednych będzie to zjednoczenie z Bogiem, a dla drugich osiągnięcie nirwany, czyli całkowite zaniknięcie duszy, u podstaw leży idea wyzwolenia[4]. James Frazer, niekwestionowany autorytet w dziedzinie religioznawstwa, napisał, że celem religii „jest zjednywanie sobie czy zyskiwanie przychylności sił wyższych, które zgodnie z wierzeniem kierują biegiem przyrody i życia ludzkiego"[5]. Celem religii, a może raczej źródłem ich powstania, jest moralność – bez jasno określonego sposobu postępowania, bez ustalenia, co jest dobre, a co złe, społeczeństwo nie może się rozwijać.



Świątynia Lotosu w New Delhi. Bahaizm to młoda religia monoteistyczna, powstała w 1863 r. w Persji. Celem jej założycieli było pokazanie wspólnych korzeni wszystkich religii i stworzenie kultu opartego na tolerancji i pacyfizmie, a także głoszenie jedności Boga, wszystkich religii i ludzkości. Według twórcy bahaizmu, Bahá'u'lláha, Bóg zsyłał na przestrzeni dziejów mędrców, którzy mieli nauczać ludzkość. Ich słowa były dostosowane do kultury i czasów, w jakich żyli, oraz do zdolności rozumienia współczesnych im ludzi. Stąd w bahaizmie elementy chrześcijaństwa, judaizmu, islamu i hinduizmu. Sam Bahá'u'lláh jest uważany za jednego z posłańców Boga, podobnie jak Jezus czy Mahomet. Bahaizm jest religią bez duchowieństwa, obrzędów i ceremonii, zdobywa coraz więcej sympatyków. Szacuje się, że 4–6 mln ludzi szuka w niej drogi do Boga

eprasa.pl 5911199aeb

Monkey Temple koło Jaipuru to jedna z najbardziej niezwykłych świątyń w Indiach. Małpy są jej pełnoprawnymi mieszkańcami. Hindusi wierzą w reinkarnację, również w to, że dusza człowieka lub bóstwa może się wcielić w ciało zwierzęcia. Dlatego hindusi nie jedzą zwierząt i otaczają je opieką. Oczywiście nie wszyscy. Historia Indii to historia 4,5 tys. lat ciągłych wojen. Indie w obecnym kształcie stworzyli Brytyjczycy, dawniej były to niezależne królestwa (wiele z nich miało powierzchnię większą od Polski). Brytyjczycy, tworząc jeden państwowy organizm, nie myśleli o tym, że łączą królestwa o różnych religiach (hinduizm, buddyzm, islam, sikhizm, chrześcijaństwo) i nie przewidzieli wojny, jaka wybuchnie po ich odejściu. Kilka milionów ludzi zginęło, gdy muzułmański Pakistan odrywał się od Indii. Religię wykorzystano jako przykrywkę do walki o ziemie i władzę

Wielu naukowców uważa, że moralność ma podłoże czysto biologiczne – bez niej nie byłoby ewolucji. Nawet zwierzęta wykazują zachowania, o których można powiedzić, że przypominają ludzką moralność

Donald Broom podaje przykład słoni, które starają się omijać mniejsze zwierzęta, na przykład przy wodopoju, choć z łatwością mogłyby je zgnieść. Nie czynią tego, podobnie jak nie walczą o przywództwo i nie odrzucają dzieci innych samic. Słonice wychowują młode wspólnie dla dobra całego stada. Ludzie w czasach jaskiniowych również rozumieli, że życie w stadzie jest po prostu bezpieczniejsze. Wspólnie polując na mamuta, chronili się wzajemnie i zapewniali wyżywienie całej wspólnocie. Aby ta wspólnota mogła się rozwijać i żyć w dostatku, powstały zasady moralne, których złamanie groziło wygnaniem. Zachowania altruistyczne, pomagające grupie przetrwać, były nagradzane, działanie na szkodę wspólnoty – karane[6]. Jednocześnie mózg ludzki rozwinął się na tyle, że nasi praprzodkowie mogli zadawać sobie pytania filozoficzne, np. kto zsyła deszcz, dlaczego słońce idzie spać, kto decyduje o życiodajnych wylewach rzeki i czy ludzkie zachowanie ma wpływ na owe wylewy lub ich brak powodujący zabójczą suszę. Stąd już jeden krok do połączenia potrzebnej do życia moralności z koncepcją siły wyższej, siły, która być może ocenia nasze zachowanie i decyduje o karze i nagrodzie. Oczywiście z czasem ocena tego, co dobre i pożyteczne, zmieniła się pod wpływem władców i przywódców religijnych. Stąd w wielu religiach uznano za zaletę milczenie kobiet i ich podporządkowanie mężczyznom, mimo że w innych pozycja kobiet była równie wysoka jak mężczyzn albo nawet wyższa (np. w kulturach matriarchalnych).

W centrum wszystkich religii leży empatia. Może się to wydawać zaskakujące, bo przecież religie wykorzystywano do prowadzenia wojen

Nie zmienia to faktu, że wszelkie pisma i tradycje ustne uznają zdolność rozumienia drugiego człowieka oraz chęć niesienia pomocy za jedną z najważniejszych wartości nagradzanych przez Boga, bóstwa i duchy. Empatię również można wywieść z zamierzchłych czasów przedreligijnych, gdy ludzie we wspólnocie umieli się porozumieć i wspierać. Mniejsze było wtedy ryzyko walki i utraty życia, a zwiększała się szansa na szczęście ogółu. Pięknym przykładem empatii i pochodzącego od niej miłosierdzia jest wybaczenie grzechów przez Jezusa skazańcom, którzy wisieli na krzyżach obok niego. Podobnie wybaczał innym ludziom i dzięki temu budował wokół siebie społeczność, która się wzajemnie wspierała. Również Koran podkreśla wagę zrozumienia, wybaczenia i miłosierdzia. Jedna z najczęściej używanych przez muzułmanów formuł brzmi: „W imię Boga miłosiernego i litościwego". *Ar-Rahman* (Miłosierny) to jedno z imion Boga, jego pierwsze imię! Występuje w Koranie wielokrotnie, również jako synonim Boga (Koran 17:110). Skoro Bóg, najwyższa istota, jest miłosierny, człowiek także powinien taki być. Hadisy, księgi cytujące Proroka, lecz niebędące częścią Koranu, mówią m.in.: „Bóg nie będzie miłosierny dla tych, którzy nie są miłosierni dla ludzi" (*Sahih al-Buchari* 6941), „Bądźcie miłosierni dla innych, a otrzymacie miłosierdzie. Przebaczajcie innym, a Bóg wam wybaczy" (*Musnad Ahmad* 7001). Miłosierdzie jest też wpisane w inne wielkie religie i chyba wszystkie religie i wierzenia lokalne. Od sangom (południowoafrykańskich szamanek) zawsze słyszę, że wybaczenie i porozumienie z bliskimi i samym sobą są kluczem do oczyszczenia duszy i lepszego życia. Okazanie miłosierdzia najbliższej rodzinie jest często trudniejsze niż okazanie go jakiemuś przypadkowemu łotrowi, ale właśnie to miłosierdzie prowadzi nas do wybaczenia sobie i pokochania siebie, a co za tym idzie – do pokochania wszystkich ludzi i uznania ich za bliźnich. Miłosierdzie jest też kluczem do oczyszczenia duszy w hinduizmie i buddyzmie oraz drogą do przerwania przekleństwa reinkarnacji. Skoro działanie na rzecz wspólnoty, miłosierdzie i porozumienie leżą u podstaw cywilizacji i przetrwania ludzkości, logiczne jest, że stały się również podstawą wszelkich religii. Zagadką jest to, dlaczego ludzie wolą o tych wartościach zapominać.

Przykazaniem wspólnym dla wszystkich religii jest „nie zabijaj". Co się stało z tym przykazaniem na przestrzeni dziejów?

Ludzie mordują nie tylko po to, by pozyskać ziemie, ale również z powodu pochodzenia (Holokaust) czy dla pieniędzy. Oczywiście wiele religii dopuszcza zabijanie w obronie własnej, ale to coś innego niż napadanie na kogoś czy mordowanie go z powodu koloru skóry. Przykazanie „nie zabijaj" – choć najbardziej fundamentalne – jest kontrowersyjne. Bo jak określić, kiedy obrona własna rzeczywiście wymaga pozbawienia kogoś życia? I czy jest nią bronienie się przed mordercą, który napadł nas na ulicy, czy np. rozpoczęcie wojny prewencyjnej?
W Bhagavad Gicie, świętej księdze hinduizmu, można znaleźć

eprasa.pl 5911199aeb

Twierdza Carcassonne na południu Francji była świadkiem wielu wojen religijnych. W niesławnej krucjacie albigeńskiej katolicy wyruszyli przeciw chrześcijanom, którzy inaczej rozumieli Biblię niż oni, ale tak naprawdę chodziło o ziemie i władzę. Na początku XIII w. dokonano rzezi m.in. w Béziers, niedaleko Carcassonne. Gdy wojska krzyżowców nie wiedziały, jak odróżnić heretyka od katolika (wszak wszyscy byli białymi Francuzami), jeden z przywódców wygłosił słynne zdanie: „Zabijcie wszystkich! Bóg rozpozna swoich". W XVI w. południe Francji stało się świadkiem kolejnych walk religijnych. Hugenoci, czyli protestanci, ponownie padli ofiarą nietolerancji i żądzy władzy

bardzo ciekawy dialog. Ardżuna nie chce walczyć ze swoimi krewniakami i ich wojskiem, choć wojna wydaje się nieunikniona, gdyż prowadził do niej odwieczny konflikt i armie stoją już naprzeciw siebie. Kriszna tłumaczy mu, że każdy ma jakąś powinność do wypełnienia, swoją rolę w życiu. Akurat w tym wcieleniu Ardżuna jest wojownikiem, więc powinien walczyć. Poza tym tłumaczy mu: „Bolejesz nad tymi, nad którymi boleć nie należy, choć skądinąd mądre mówisz słowa. Człowiek rozumny nad żywym nie boleje, ani nad umarłym. Albowiem zaprawdę nie było takiego czasu, kiedym nie istniał Ja, lub ty, lub ci książęta ziemi (...) Byt Rzeczywisty nie przestaje istnieć nigdy; to, co rzeczywistego nie posiada bytu, trwałym nie może się stać (...). Duch porzuca zużyte ciało, by nowe przyoblec, jak człowiek co odzież znoszoną na świeżą zamienia. Oręż się Go nie ima i ogień nie pali, woda nie wilży, nie wysusza wiatr"[7]. To bardzo znamienna rozmowa, tłumacząca losy świata i ludzkie uwikłanie w ziemskie problemy. Z jednej strony Kriszna pokazuje, że dusza jest nieśmiertelna i zawsze będzie istnieć. Z drugiej, że dusza wcielona w ciało żyje życiem, na jakie sobie zasłużyła wcześniejszymi wcieleniami, zatem ma obowiązki do wykonania. Jeżeli wojna i tak się wydarzy, to wojownik powinien stanąć po odpowiedniej stronie i rzetelnie wykonać swoje zadanie. Nie zabije przy tym dusz swoich przeciwników, a jedynie odeśle je do następnego wcielenia.

Czy podobne fragmenty uzasadniające przemoc i zadanie śmierci można znaleźć w Biblii i innych świętych księgach? Owszem. W Starym Testamencie w przykazaniu „nie zabijaj" używa się hebrajskiego czasownika *rāṣah,* rozumianego jako zakaz niesprawiedliwego odebrania życia innemu człowiekowi, czyli jako morderstwo. I bynajmniej nie jest to to samo słowo co oznaczające zabijanie podczas wojny albo zabijanie zwierząt. Na różne formy zabijania język hebrajski ma różne słowa. W Biblii opisano mnóstwo wojen i walk oraz znaleziono dla nich uzasadnienie, choćby to pochodzące z Ksiąg Machabejskich: „Oddając się w opiekę Stwórcy świata, upomniał swoich żołnierzy, aby mężnie aż do śmierci walczyli za prawa, świątynię, miasto, ojczyznę i zwyczaje ojczyste"[8]. Karę śmierci wyznaczono też w Biblii za homoseksualizm, bałwochwalstwo, cudzołóstwo, kazirodztwo i zabicie rodziców. Jezus nie odcina się wyraźnie od starotestamentowego prawa. Kapłani wybierający Ewangelie do Biblii podczas I Soboru Nicejskiego w 325 r. widocznie nie uznali problemu kary śmierci za ważny. W owych czasach była ona powszechna i może nie przyszło im do głowy, że należy wprowadzić miłosierdzie bliźniego głoszone przez Jezusa do Biblii i do systemu prawnego. A może uznali niektóre wypowiedzi Jezusa za usankcjonowanie zabijania jako kary? W Ewangelii wg św. Mateusza z ust Jezusa padają słowa: „Kto złorzeczy ojcu lub matce, niech poniesie śmierć" (Mt 15,4), a kiedy Piłat mówi, że ma prawo do ukrzyżowania Jezusa, ten stwierdza: „Nie miałbyś żadnej władzy nade mną, gdyby ci to nie było dane z góry" (J 19,11). Z tych słów jasno wynika, że władza Piłata pochodzi z boskiego nadania i dlatego Piłat ma prawo do wymierzania kary śmierci. Wspólnymi cechami religii abrahamowych, czyli judaizmu, chrześcijaństwa i islamu, jest wiara w jednego Boga stwórcę, zbliżający się koniec świata, do którego ludzkość powinna się przygotować i opieranie się na Starym Testamencie, w którym znajduje się dziesięcioro przykazań. Skoro te trzy religie mają wspólne korzenie, dlaczego ich wyznawcy nie mogą się szanować i wspierać? Pozostałe religie również mają doprowadzić człowieka do Boga, czyli najwyższego bytu pełnego miłości, a jednak ich wyznawcom często odbiera się prawo bytu. O ile piękniejszy byłby świat, gdybyśmy kierowali się buddyjską zasadą ahimsy, czyli niestosowania przemocy, przyjętą także przez dżinistów i Mahatmę Gandhiego, który chciał wyzwolić Indie spod kolonizacji brytyjskiej właśnie bez użycia przemocy. Nie do końca się to udało, ale Gandhi jest i pewnie na zawsze pozostanie Ojcem Indii i wzorem moralnym. Krzywdzący w imię religii raczej nie zapisują się na kartach historii jako godni naśladowania. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Frazer J. G., The Belief in Immortality and the Worship of the Dead, MacMillan & Corporation 1913
2. Feuerbach L., O istocie religii, PWN 1998
3. Bergson H., Dwa źródła moralności i religii, Znak 1993
4. Swinburne R., The Purpose of Religion, Oxford University Press 2005
5. Frazer J. G., Złota gałąź. Studia z magii I religii, Wydawnictwo KR 2002
6. Feierman O.R. i in., The Evolution of Religion, Religiosity and Theology: a Multi-Level and Multi-Disciplinary Approach, Rutlege 2019
7. Bhagavad-Gita czyli Pieśń Pana, tłum. Wanda Dynowska, Biblioteka Polsko-Indyjska 1947
8. https://episkopat.pl/en/nie-bedziesz-zabijal-katecheza-na-temat-v-przykazania-dekalogu-katedra-poznanska/

Podróż do Afryki i badania wśród sangom były możliwe dzięki stypendium Narodowego Centrum Nauki, nr projektu: 2017/25/N/HS1/02500.

Fot. Agnieszka Podolecka

eprasa.pl 5911199aeb

Pionierzy to ci, którzy idą z przodu i przecierają drogę innym. Nietrudno ich poznać... po strzałach w plecach. Bo idą i głoszą idee obrazoburcze, wywołujące sprzeciw lub co najmniej kontrowersje. Niektórym się udaje. Ich idee potwierdza wreszcie nauka i zdobywają ogólne uznanie. Inni bywają wyśmiewani, a nawet karani. Czasami może i słusznie. Jedno jest pewne, to postaci nietuzinkowe. To pionierzy. I to właśnie im poświęcamy tę rubrykę – „na dobry koniec" lektury naszego magazynu.

Mosaraf Ali

Terapie prosto z indyjskich wiosek

Dzięki rzeszy sławnych pacjentów stał się celebrytą. Jest jednym z lekarzy brytyjskiej rodziny królewskiej i osobistym medykiem księcia Karola. Prowadził talk-show, publikował artykuły w popularnych czasopismach, napisał kilka książek. I jest pionierem medycyny zintegrowanej.

TEKST **MIROSŁAW USIDUS**

Z porad doktora Alego korzystali m.in. Richard Branson, Michael Douglas, Claudia Schiffer, Sylvester Stallone, Morgan Freeman, Andrew Lloyd Webber, Boris Becker, gwiazdy popu Tico Torres, Geri Halliwell i Rod Stewart. Przed Mistrzostwami Świata w Piłce Nożnej w 2006 r., które odbywały się Niemczech, Ali miał jeszcze jednego słynnego pacjenta – Wayne'a Rooneya. Gdy ogłoszono, że Rooney być może nie zagra z powodu poważnej kontuzji, dziennikarze Sky News skierowali apel o pomoc właśnie do doktora Alego, jako autorytetu medycznego.

Od wielu lat jest związany z Londynem. Urodził się jednak w 1953 r. w Indiach, w Kalkucie, a dorastał w Asansol i Howrah w stanie Bengal Zachodni. I od dziecka chciał zostać lekarzem. Razem z dziadkiem, który był lekarzem, jeździł często do odległych wiosek indyjskich, gdzie poznawał tradycyjne metody lecznicze i zioła stosowane w różnych dolegliwościach. Doświadczenia zdobyte podczas tych wędrówek po Indiach wykorzysta w przyszłości. Ale wcześniej zgłębi tajniki medycyny konwencjonalnej.

Studia medyczne rozpoczął na uniwersytecie w Delhi, a następnie otrzymał stypendium naukowe w Moskwie i tam się przeniósł. W 1973 r. uzyskał w ZSRR dyplom lekarski z wyróżnieniem. Po kilku latach praktykowania medycyny dołączył do prestiżowego Centralnego Instytutu Zaawansowanych Studiów Medycznych w Moskwie, gdzie w 1980 r. na studiach podyplomowych z akupunktury specjalizował się w diagnostyce tętna, irydologii, diagnozie z języka i hipnozie. Po powrocie do Delhi w 1982 r. otworzył pierwsze na świecie Centrum Medycyny Zintegrowanej.

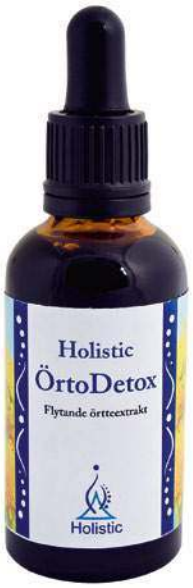
„Od dzieciństwa byłem pod wpływem medycyny alternatywnej", wyznał w jednym z wywiadów. Nic więc dziwnego, że zgłębiał również tajniki ajurwedy, unani, terapii marma i jogi. Gdy został dyrektorem kliniki medycznej Vital Life Centre w Hongkongu (1988–1991), zainteresował się tradycyjną medycyną chińską i stosowanymi w niej ziołami. „Kiedy zacząłem łączyć wiedzę medyczną z technikami wywodzącymi się ze starożytnych systemów medycznych, zyskałem wielu pacjentów", wspomina. W 1991 r. powierzono mu stanowisko kierownika Wydziału Medycyny Zintegrowanej w Hale Clinic w centrum Londynu. A siedem lat później otworzył własne Zintegrowane Centrum Medyczne w Londynie, pierwsze w Europie.

Ali często powtarza, że jego metody nie opierają się na lekach, lecz na sposobach utrzymania ludzi w zdrowiu. „Około 80% pacjentów nie potrzebuje leków, tylko zmiany stylu życia", twierdzi. W „The Integrated Health Bible", książce ze wstępem księcia Walii, dr Mosaraf Ali przedstawia autorski program zdrowego stylu życia, wymagający przestrzegania kilku reguł: codzienne ćwiczenia jogi, masaże i zdrowa dieta – bez używek, za to z dużą ilością wody, warzyw i soków z selera, marchwi, jabłek i imbiru. Każda z książek Mosarafa Ali to bestseller. Jako pionier medycyny zintegrowanej prezentował swoje doświadczenia lekarskie na łamach „Mail on Sunday". Dzisiaj organizuje konferencje skierowane do lekarzy i naukowców. Regularnie gości z wykładami i odczytami na uniwersytetach. Dla rządu brytyjskiego przygotował specjalny program rehabilitacji pacjentów po udarze. Autorskie programy terapeutyczne Mosaraf Ali prowadzi obecnie nie tylko w Londynie.

Tygodniowo wraz ze swoim zespołem lekarzy przyjmuje ok. 600 osób, w zdecydowanej większości ludzi majętnych i z pierwszych stron gazet. Ale w małej wiosce Sagoor, znajdującej się w pobliżu miasta Baijnath w himalajskiej dolinie Kangra, prowadzi charytatywnie klinikę medyczną dla ludzi ubogich. ■

eprasa.pl 5911199aeb

Oczyszczanie organizmu



Holistic ÖrtoDetox zawiera wyciągi ziołowe wspomagające oczyszczanie organizmu. Korzeń mniszka lekarskiego poprawia pracę wątroby, nerek i jelit, działa żółciopędnie oraz chroni przed wolnymi rodnikami tlenowymi. Liście drzewa boldo korzystnie wpływają na wątrobę i trawienie oraz przyspieszają usuwanie toksyn z organizmu. Wykazują również działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze w stosunku do patogenów bytujących w przewodzie pokarmowym i drogach moczowych.
Cena 82 zł za 50 ml
www.holistic-polska.pl
tel. 572 312 127

Idealny dla serca

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

Wzmacnia kości i mięśnie

Menachinox K2+D3 2000 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 MK7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 reguluje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 24,90 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

eprasa.pl 5911199aeb

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.kenayag.pl

Zdrowy sen

Melatonina, naturalny regulator naszego zegara biologicznego, pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. Dzięki niej zapadamy w głęboki, nieprzerywany okresami wybudzania sen. Melatonina ułatwia także uregulowanie rytmu dobowego po zmianie strefy czasowej, łagodzi objawy jet lagu i wspomaga leczenie bezsenności. Zastosowanie zmikronizowanej technologii MicroActive®, polegającej na przedłużonym uwalnianiu substancji czynnej, sprawia, że melatonina wchłania się stopniowo w ciągu 7 godzin, zapewniając długi, zdrowy i spokojny sen.
Cena 28 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl

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 biodostępnością. Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy NAD+ jest zaś substancją niezbędną do wytwarzania energii w procesie oddychania komórkowego.
Cena 360 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.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.kenayag.pl

eprasa.pl 5911199aeb

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, Bożena Borzęcka, 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
włodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94
Izabela Galardziak
izabela.galardziak@avt.pl, tel. 22 257 84 32

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

Copyright: Wszelkie prawa zastrzeżone
W zakresie licencyjnych materiałów z amerykańskiego magazynu PALEO właścicielem praw autorskich jest wydawca PALEO.

Some articles in this issue are published under license from Paleo Magazine LLC, a company incorporated and registered in the USA. All rights in the licensed material belong to Paleo Magazine LLC and may not be reproduced whether in whole or in part without its prior written consent. The name "Paleo Magazine" in Poland is the property of Paleo Magazine LLC.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

Materiały ilustracyjne zamieszczone w tym numerze pochodzą od autorów tekstów, a także z serwisu Fotolia.pl oraz od licencjodawcy magazynu PALEO.

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.**

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

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

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

Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

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

Prenumerata SPECJALNA

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*?
Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 97)

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 5911199aeb

WEŹ WŁASNE ZDROWIE W SWOJE RĘCE!

W drugiej części bestsellerowego wydania „Jak żyć długo w dobrym zdrowiu" piszemy o strategiach radzenia sobie z chorobami, a także o sposobach uniknięcia pułapek związanej z nimi nadmiernej medykalizacji. Na kolejnych stronach znajdziecie też porady dotyczące zachowania dobrej formy do późnej starości.

Przejrzyj i zamów na www.UlubionyKiosk.pl (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl 5911199aeb

AURA HERBALS premium

Jeszcze bliżej natury

Wysoka przyswajalność. Neutralny smak i zapach. 100% vegan.

Witaminy Premium Aura Herbals®

Chcąc zadbać o nasze wspólne, lepsze jutro, podjęliśmy wyzwanie, by stworzyć preparaty w pełni z certyfikowanych i roślinnych surowców. Tak powstała marka Aura Herbals® Premium - przyjazne człowiekowi i środowisku, naturalne preparaty o wysokiej biodostępności.

MCT olej

Witaminy A, D, E i K to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Dzięki preparatom na bazie oleju MCT z kokosa zapewniasz sobie prawidłowe wchłanianie witamin, bez spożywania dodatkowych tłuszczów.

vitamin D3V®

W 100% wegańska witamina D pozyskiwana z alg morskich. Posiada certyfikat Non-GMO i The Vegan Society. Równie przyswajalna jak witamina D z lanoliny.

MenaQ7® Vitamin K2 as MK-7

Witamina K z ciecierzycy - jedyna na rynku, której pozytywne właściwości zdrowotne zostały potwierdzone 19 badaniami klinicznymi. Jej czystość i bezpieczeństwo potwierdzają certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food. MenaQ7® posiada akceptację EFSA i uzyskał także pozytywny wynik w teście HPLC.

Vegan | Non-GMO | Clean Label

Prosty skład - 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

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl 5911199aeb