PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 1/2023 STYCZEŃ-LUTY

NUTRACEUTYKI w twojej diecie

Te naturalne substancje działają jak leki!

O sztuce wybaczania

Rozmowa z Ewą Foley, trenerką rozwoju osobistego

4 SKUTECZNE TERAPIE

Usuwają ból i relaksują

NIEZWYKŁA HISTORIA

Raka trzustki można pokonać!

UWAGA, ZAPARCIA!

Poznaj fakty, odrzuć mity

TOP NEWS

A jeśli nasz mózg kontrolują bakterie?

Co najczęściej odpowiada za wypadanie włosów?

DOSSIER

Dieta ketogeniczna

- *W jakich chorobach jest zalecana?*
- *Co jadł człowiek z Cro-Magnon?*
- *Czym są ciała ketonowe dla mózgu?*
- *Dlaczego ta dieta przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej?*
- *Co uwzględnić w swoim menu?*

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Jak przygotować organizm do ciąży

STYCZEŃ-LUTY | 1/2023
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
9 772451 290231 01

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: czy witamina C przyczynia się do powstania kamieni nerkowych • tłuszcze idealne do smażenia • komu może pomóc kinesiotaping • geny a tolerancja kofeiny i alkoholu • oliwa pod lupą • w jaki sposób pogoda wpływa na nasze samopoczucie • dziwna przyczyna nietrzymania moczu

eprasa.pl 79292e0ee0

Cirpusins™

cirpusins.com

US 11,052,125; US10,172,903; US 9,782,450; US 9,387,193; AU2015394033; AU2013292593; CA2883176; EA025578; EP3291805; EP3108935; EP2744571; HK1232483; JP6759243; JP6135761; KR10-1600212; KR10-1717889; NZ622927; PH1-2015-500349; PID201708495; RU2691404; SG11201707106U

21	1	1	6%
PATENTY	NAGRODY	PUBLIKACJE	STANDARYZACJA STILBENY

POWER OF STILBENS FOR WEIGHT MANAGEMENT UNLOCKED

Cirpusins® jest standaryzowanym ekstraktem wytworzonym z suszonych korzeni *Cyperus rotundus* i zawiera minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B). Badania kliniczne wykazały znaczną kontrolę masy ciała u osób otyłych. Efekt kontroli masy ciała **Cirpusins®** wykazał zależne od dawki znaczące hamowanie adipogenezy, a badanie przedkliniczne nad otyłością wywołaną dietą wysokotłuszczową wykazało zmniejszenie masy ciała i masy tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu trzewnego. Suplementacją **Cirpusins®** znormalizowano profil lipidowy oraz parametry biochemiczne.

sabinsa.com.pl
info@sabinsa.com.pl
+48 61 415 66 25

SABINSA

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

GENUINE SABINSA

eprasa.pl 79292e0ee0

Profesjonalne produkty do pielęgnacji wrażliwych stóp diabetyków

PROFESSIONELLE PFLEGE

peclavus®

PODO
diabetic

100 %
VEGAN

ZERTIFIZIERTE
NATURKOSMETIK

10% mocznika

Ekstrakt z alg

Olej awokado

MicroSilver BG®

Bisabolol

Szałwia

PECLAVUS.PL

Oficjalny dystrybutor peclavus® w Polsce LNC sp.j.

eprasa.pl 79292e0ee0

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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

MARGARITA ZULEY, lekarka, członkini American College of Radiology, specjalistka w zakresie badań mammograficznych, profesorka i specjalistka ds. jakości i rozwoju strategii na Wydziale Radiologii na Universtity of Pittsburgh Medical Center

VICKY SALIBA JOHNSON, fizjoterapeutka, wieloletnia członkini American Academy of Orthopaedic Manual Physical Therapists i współzałożycielka słynnego Institute of Physical Art, organizacji zajmującej się dokształcaniem fizjoterapeutów, której siedziba znajduje się w Steamboat Spring (stan Kolorado). IPA ułatwiła już pogłębienie wiedzy i umiejętności ponad 40 tys. fizjoterapeutów. Saliba Johnson kształciła się u współtwórczyni metody PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), Maggie Knott. Jest współautorką książki „The Realiability and Validity of the Saliba Postural Classification System" oraz współautorką „Orthopaedic Manual Physical Therapy: From Art to Evidence"

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

MARTIN GIBAL, dr n. med., profesor Wydziału Kinezjologii na McMaster University w Hamiltonie w Ontario (Kanada). Opublikował ponad 100 artykułów naukowych i jest współautorem książki pt. „The One Minute Workout: Science Shows a Way to Get Fit That's Smarter, Faster, Shorter"

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

STELLA K. KANG, lekarka, adiunkt na Wydziale Radiologii i Zdrowia Publicznego na NYU Langdone Medical Center w Nowym Jorku, autorka i współautorka ponad dwóch tuzinów prac naukowych, opublikowanych na łamach „Journal of the American College of Radiology, Clinical Oncology" i innych, wiodących magazynów medycznych

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

SHARON MOALEM, dr n. med., naukowiec i odkrywca pracujący w Nowym Jorku (USA). Był zastępcą redaktora naczelnego w magazynie „Journal of Alzheimer's Disease", został nagrodzony za ponad 25 opatentowanych wynalazków w dziedzinie biotechnologii i zdrowia. Autor książki „The DNA Restart: Unlock Your Personal Genetic Code to Eat for Ypur Genes, Lose Weight ans Reverse Aging"

ANNA LEMBKE, lekarka, psychiatrka, specjalistka w dziedzinie uzależnień, profesorka Stanford University School of Medicine w Kalifornii (USA). Jest dyrektorką programową Stanford University Addiction Medicine Fellowship i superwizorem na Stanford Addiction Medicine Dual Diagnosis Clinic. Opublikowała ponad 50 prac naukowych, jest też autorką książki „Drug Dealer, MD: How Doctors Were Duped, Patients Got Hooked, and Why It's So Hard to Stop"

JEANINE BEASLEY, dr nauk pedagogicznych, specjalistka terapii zajęciowej, certyfikowana terapeutka ręki, członkini American Occupational Therapy Association, zrzeszającego terapeutów zajęciowych. Dr Beasley wykłada na Grand Valley State University i pracuje w Mary Free Bed Rehabilitation Hospital w Grant Rapids, stan Michigan. Jest autorką i współautorką książek oraz artykułów naukowych poświęconych terapii ręki

eprasa.pl 79292e0ee0

Magazyn

HOLISTIC HEALTH

EBM (Evidence-Based Medicine) to dominujący nurt współczesnej medycyny opierającej się na faktach (dowodach naukowych) w ocenie skuteczności i bezpieczeństwa terapii. W ostatnich latach lawinowo rośnie liczba publikacji stosujących metodologię EBM również na polu medycyny holistycznej, w odniesieniu do terapii niekonwencjonalnych, wcześniej nieuznawanych przez medycynę akademicką. Na stronach magazynu „Holistic Health" dominują publikacje spełniające warunki metodologii EBHM (Evidence Based Holistic Medicine), czyli medycyny holistycznej opartej na dowodach naukowych. W polu naszego zainteresowania są też te osiągnięcia medycyny tradycyjnej (np. ziołolecznictwa), które jeszcze nie doczekały się badań spełniających rygory metodologii EBHM, ale oparte są na niezliczonych dowodach obserwacyjnych.

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.**

Grzeszki lekkomyślności, czyli rośliny mają lepiej

Fot. depositphotos.com

„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" – te słowa Hipokratesa, ojca medycyny, brzmią jak przepis na zdrowie. To chyba też najprostszy sposób na zrealizowanie ambitnego planu, by tryskać energią niezbędną do udziału w przygodzie, jaką jest życie pełne nowych wyzwań i możliwości. Ale czy nie przeszkodzi nam w tym skłonność do hedonistycznego postrzegania życia, uleganie kulinarnym przyjemnościom i zadawanie sobie pozornie retorycznych pytań: Czy po dniu pełnym stresu nie zasługuję na wielkiego pączka i relaks przed telewizorem? Skąd czerpać po pracy siły do treningu na siłowni? I jak wydłużyć dobę, by znaleźć na ten trening czas? Często prawidłowe odpowiedzi znajdujemy dopiero wtedy, gdy okazuje się, że zasoby naszego zaniedbanego organizmu są już niewystarczające do pokonania chorobotwórczych bakterii czy wirusów. Trudno oprzeć się wrażeniu, że... niektóre rośliny (a nawet grzyby i bakterie) mają pod tym względem lepiej, bo nie muszą się martwić o stan swojego układu odpornościowego. Wytwarzają po prostu pewne związki, metabolity wtórne, które chronią je przed patogenami (a także przyciągają organizmy symbiotyczne, np. zapylające). Na szczęście rośliny nie są samolubne i dzielą się z nami swoimi skarbami, co w tym przypadku ma ogromne znaczenie, bo wiele spośród tych metabolitów wykazuje w odniesieniu do ludzi działanie prozdrowotne – wtedy zalicza się je do nutraceutyków, czyli do substancji występujących w naszym pożywieniu, które zapobiegają rozwojowi chorób i pomagają w zachowaniu homeostazy organizmu (aby dowiedzieć się więcej o nutraceutykach, warto przeczytać nasz *temat numeru*). Dodajmy, że do metabolitów wtórnych (wytwarzanych przez grzyby) należy m.in. penicylina, która hamuje proces powstawania ścian komórkowych bakterii, a tym samym uniemożliwia ich namnażanie się i rozwój.

Ale kij ma dwa końce. Niektóre metabolity wtórne, w tym mikotoksyny i fitotoksyny, wykazują także szkodliwe działanie, na co wielokrotnie zwracała uwagę w swoich wykładach, publikowanych na łamach „Holistic Health", dr Sarah Myhill, wybitna przedstawicielka medycyny ekologicznej (w tym numerze fascynującym wątkiem jej wykładu jest przygotowanie organizmu do ciąży). Krótko mówiąc, zależności występujące w naturze są skomplikowane i również dlatego nie powinniśmy podejmować leczenia bez konsultacji z lekarzem, nawet jeśli rodzi się taka pokusa... Niewykluczone, że wiele osób potraktuje nasze *dossier*, poświęcone żywieniu ketogenicznemu, jako zachętę do tego rodzaju „samowolki", zwłaszcza że jego autorka, dr n. med. Monique Béjat, dowodzi, iż dieta ketogeniczna (DK) ma w przypadku wielu chorób przełomowe znaczenie. Co więcej, okazuje się, że osoby zdrowe także mogą odnieść korzyści związane z tym sposobem odżywiania, bo umożliwia on szybkie zmniejszenie masy ciała, obniżenie ciśnienia krwi, poziomu trójglicerydów i hemoglobiny glikowanej, a także zwiększenie stężenia cholesterolu HDL. Niemniej w podsumowaniu metaanalizy badań nad dietą ketogeniczną, która została przeprowadzona w 2020 roku, można również przeczytać, że te zmiany dają o sobie znać w ciągu pierwszych 6–12 miesięcy od rozpoczęcia DK, po czym, w dłuższej perspektywie, stają się już statystycznie nieistotne. Nie zmienia to oczywiście faktu, że pacjentom z poważnymi schorzeniami, takimi jak epilepsja czy choroby nowotworowe, dieta keto faktycznie pomaga. Potwierdzają to badania naukowe i rezultaty prowadzonych terapii, o czym także można przeczytać w naszym *dossier*. Jeśli zatem chcemy uwolnić się od lekkomyślności w podejściu do własnego zdrowia i świadomie wspierać organizm w dążeniu do zachowania homeostazy, czyli wewnętrznej równowagi, warto zacząć od umiejętnego zmodyfikowania swojej diety. Dlatego w pierwszym tegorocznym wydaniu „Holistic Health" nie mogło zabraknąć tematów poświęconych żywieniu (Hipokrates byłby z nas dumny!), podobnie jak artykułów skłaniających do refleksji i dodających odwagi do wprowadzania w swoim życiu pozytywnych zmian. Na pewno źródłem tego rodzaju noworocznych inspiracji okaże się rozmowa z wybitną trenerką rozwoju osobistego, Ewą Foley, na temat sztuki wybaczania.

Wszystkiego najlepszego w 2023 roku!

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Nutraceutyki w twojej diecie ▶ 16

O sztuce wybaczania ▶ 66

4 skuteczne terapie ▶ 12

Raka trzustki można wyleczyć ▶ 62

Uwaga zaparcia! ▶ 30

A jeśli nasz mózg kontrolują bakterie? ▶ 10

Co najczęściej odpowiada za wypadanie włosów ▶ 50

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

czy witamina C przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych **(28)** tłuszcze idealne do smażenia **(74)** komu może pomóc kinesiotaping **(82)** geny a tolerancja kofeiny i alkoholu **(78)** oliwa pod lupą **(71)** w jaki sposób pogoda wpływa na nasze samopoczucie **(79)** dziwna przyczyna nietrzymania moczu **(30)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 85

TEMAT NUMERU

16 Nutraceutyki w twojej diecie
Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że to, co jemy, ma kolosalny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu. Niektóre substancje występujące w pożywieniu, tak zwane nutraceutyki, mogą nam nawet pomóc odzyskać zdrowie!

TOP NEWS

10 Strach rodzi się w jelitach
Dlaczego niektóre dzieci są bardziej bojaźliwe niż inne? Trop prowadzi do mikrobioty jelitowej

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Czy te terapie warto wypróbować?
Misy dźwiękowe, kamertony, wlewy dożylne z witaminy C, terapia manualna, diatomit... Sprawdź, czy te terapie są dobre również dla ciebie

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

26 Gdy dokuczają nerki i pęcherz
Doktor Sarah Myhill przedstawia trzy przypadki pacjentów z poważnymi chorobami urologicznymi i jedną sensacyjną historię, związaną z toksycznym sarinem

FAKTY i MITY

30 Zaparcia – wstydliwy problem?
W jaki sposób im zapobiegać i jak się ich pozbyć, gdy już wystąpią? Najskuteczniejsze są najprostsze rozwiązania

RAPORT

50 I niech ci włos z głowy nie spadnie
Przerzedzanie się włosów może mieć wiele przyczyn...

eprasa.pl 79292e0ee0

DOSSIER
Dieta ketogeniczna 36

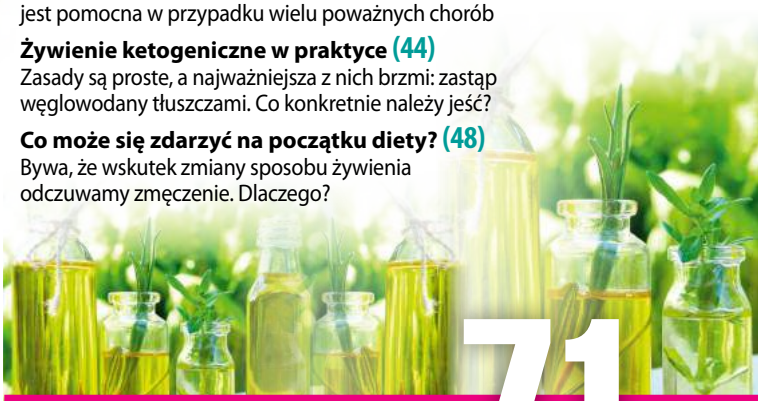
Odrobina prehistorii (38)
Nasi praprzodkowie byli łowcami, rybakami i zbieraczami. Jaki stąd płynie wniosek dla nas?

Co nazywamy ketozą? (40)
To stan fizjologiczny zaprogramowany przez miliony lat ewolucji. Czy wiąże się on z korzyściami zdrowotnymi?

Czy jest niebezpieczna? (41)
Autorka *dossier* przytacza dowody na to, że dieta keto jest pomocna w przypadku wielu poważnych chorób

Żywienie ketogeniczne w praktyce (44)
Zasady są proste, a najważniejsza z nich brzmi: zastąp węglowodany tłuszczami. Co konkretnie należy jeść?

Co może się zdarzyć na początku diety? (48)
Bywa, że wskutek zmiany sposobu żywienia odczuwamy zmęczenie. Dlaczego?



PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 71

Czy oliwa zasługuje na takie uznanie, jakim jest darzona? (71)
W ciągu ostatnich 25 lat oliwa zyskała miliony zwolenników na całym świecie, a badania naukowe potwierdzają, że spożywanie ekologicznej oliwy z pierwszego tłoczenia wiąże się z mnóstwem korzyści dla zdrowia. Amerykańscy eksperci z zakresu żywienia uważają, że jej popularność, jakkolwiek uzasadniona, przyćmiła inne wartościowe oleje roślinne, które często mają nam nawet więcej do zaoferowania niż oliwa. Jakie zatem oleje warto uwzględnić w swojej diecie?

Co zrobić z przypadkowo odkrytą chorobą? (76)
Tak zwane przypadkowe diagnozy dzieli się na trzy rodzaje, w zależności od charakteru stwierdzonej zmiany (może być ona dużego, średniego bądź małego ryzyka). Bywa, że tego rodzaju rozpoznanie przyczynia się do uratowania życia, na przykład wtedy, gdy dotyczy bezobjawowego nowotworu złośliwego. Dlaczego zatem nie w każdym przypadku prowadzi się dalszą diagnostykę i leczenie?

Wpływ genów na dietę (78)
W odniesieniu do niektórych chorób udało się już stosunkowo dawno wykazać, że przyczyną ich rozwoju może być powiązanie występujące pomiędzy metabolizmem konkretnych składników odżywczych a genami. Prowadzone w ostatnich latach badania z zakresu nutrigenetyki, dziedziny nauki zajmującej się analizą związku genów ze sposobem odżywiania, poszerzyły naszą wiedzę na ten temat. Kto odniesie najwięcej korzyści z wykonania odpowiedniego testu genetycznego?

Źle się czujesz? (79)
Nawet jeśli mamy silne wewnętrzne przekonanie, że niektóre nasze dolegliwości są związane z pogodą, nie zawsze jest to prawdą. To problem o wiele bardziej skomplikowany, niż mogłoby się wydawać, niemniej naukowcy wykazali, że osoby z zaburzeniami psychicznymi odczuwają niepokój w okresach mniejszego nasłonecznienia, a ich samopoczucie poprawia się, gdy ulega ono zwiększeniu. A czy istnieje związek między pogodą a doświadczaniem bólu?

KU POKRZEPIENIU SERC

62 **On nie wie, z kim zadarł**
W batalii o zdrowie Roman Drozdowski musiał pokonać kilka poważnych chorób. Nie było łatwo, ale nigdy nie wątpił, że z każdą z nich wygra. I tak się stało. Nawet z rakiem trzustki!

MIND

66 **Moc wybaczenia**
Ewa Foley, ceniona trenerka rozwoju osobistego, przekonuje, że uwolnienie się od gniewu i żalu pozwala odzyskać wewnętrzną wolność, czego sama doświadczyła

FIZJOTERAPIA

82 **Kinesiotaping**
Plastrowanie dynamiczne zyskuje coraz więcej zwolenników i ma zadziwiająco szerokie zastosowanie. Komu pomaga?

ŻYJ HOLISTYCZNIE

86 **Odzyskaj energię i witalność!**
Poznaj moc soku z brzozy, octu jabłkowego i siemienia lnianego. Naprawdę warto!

WYKŁADY DOKTOR MYHILL 92

Doktor Sarah Myhill to brytyjska lekarka będąca autorytetem w dziedzinie medycyny ekologicznej, a także uznana w świecie ekspertka, jeśli chodzi o leczenie zespołu chronicznego zmęczenia. W publikowanych na naszych łamach wykładach (pierwszy ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl.), które powstały na podstawie jej książki „Ecological Medicine", napisanej we współpracy z Craigiem Robinsonem, przedstawia sposoby radzenia sobie z wszelkimi problemami zdrowotnymi za pomocą opracowanej przez siebie metody Groundhog.

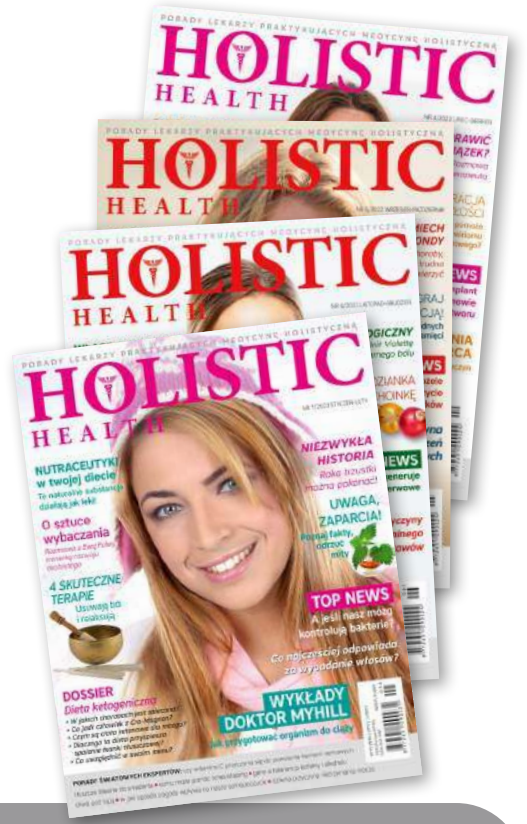
WYKŁAD 9

Psychiatria (92)
Nowi zabójcy XXI wieku (96)
Zdrowie kobiet (99)
Staranie się o dziecko, ciąża i karmienie piersią w zgodzie z paleo (102)

Fot. PublicDomainPictures Fot. silvarita Fot. JillWellington

eprasa.pl 79292e0ee0

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Potrzeba akceptacji"

Drodzy Czytelnicy!

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

Jak to jest z tą miłością?

Istnieje ciekawa, moim zdaniem, teoria dotycząca miłości, którą chciałabym się podzielić z Czytelnikami – zwłaszcza że w lutym obchodzimy walentynki. Otóż zdaniem psychologów zakochujemy się trzy razy w życiu i wszystkie te miłości są nam potrzebne do prawidłowego rozwoju emocjonalnego i psychicznego, każda z nich ma znaczenie i jest ważna. To dzięki nim nasz mózg dojrzewa i uczy się, a my zdobywamy cenne doświadczenie. Pierwsza miłość przydarza się nam zazwyczaj w wieku kilkunastu lat. To wyidealizowane silne uczucie, które zasadniczo polega na kochaniu nie tyle konkretnej osoby, ile własnego wyobrażenia o pięknej miłości. Zazwyczaj więcej w nim pozytywnych emocji niż negatywnych. W tym ujęciu pierwsza miłość to pojęcie szerokie, pod którym kryją się wszystkie młodzieńcze miłostki. Uczy nas ona identyfikowania i nazywania uczuć oraz radzenia sobie z nimi, umożliwia konfrontację z własnymi przekonaniami i wpojonymi w dzieciństwie archetypami. Pozwala także wypracować wzorce zachowań. Druga miłość jest trudna, często nieodwzajemniona i rani. Dominują w niej negatywne emocje. Często trwa pomimo zła, jakiego doświadczamy, ponieważ je usprawiedliwiamy w oczekiwaniu na to, że nasza miłość zmieni drugiego człowieka. Uczy nas ona radzenia sobie z odrzuceniem, zdradą, kłamstwem, niespełnieniem i zawiedzionymi oczekiwaniami. Ale jednocześnie to lekcja siły, która pozwala nam wyznaczyć wewnętrzne granice, odrzucić fałszywe wyobrażenia i złudzenia. Przygotowuje nas psychicznie na trudy życia i radzenie sobie z bólem. Nasz mózg i układ hormonalny, dzięki towarzyszącym jej silnym emocjom, uczy się radzenia sobie ze stresem i wypracowuje schematy zachowań, które będą nam pomocne przez całe życie.
Na szczęście po niej przychodzi trzecia miłość, która często pojawia się niespodziewanie, gdy zmęczeni drugą przestaliśmy jej szukać. Czasami okazuje się, że była obok, ale musieliśmy dojrzeć uczuciowo, by ją dostrzec. Zakochujemy się wtedy tak łatwo, że wątpimy w prawdziwość tej miłości. Jest tak silna, że psychologowie nazywają ją uczucie nieuniknionym – pokonuje wszystkie bariery psychiczne, które postawiliśmy sobie podczas drugiej miłości. Nie szukamy już ideału, jak w pierwszej, i nie usprawiedliwiamy zła, jak w drugiej. Dostrzegamy piękno w niedoskonałościach drugiego człowieka, które potrafimy nawet pokochać, a jednocześnie trudniej nas skrzywdzić. To często miłość na całe życie. I takiej wszystkim Czytelnikom życzę z okazji walentynek! Z.W.

Potrzeba akceptacji

Wiele się ostatnio mówi o ciałopozytywności, a także o tym, jak ważna jest akceptacja samego siebie. Wydaje mi się jednak, że czasami idzie ona zbyt daleko. Czym innym, w mojej ocenie, jest ciałopozytywność, a czym innym afirmacja chorobliwej otyłości, która wymaga leczenia. Doszliśmy do takiego punktu, że zwrócenie w mediach uwagi na czyjąś nadwagę czy otyłość jest traktowane jako agresja nawet wtedy, gdy robi się to w dobrej wierze i w delikatny sposób. Mitem jest, jak przekonują lekarze bariatrzy, pojęcie zdrowej otyłości – czegoś takiego po prostu nie ma. Nawet jeśli dana osoba wydaje się pozornie zdrowa i nie uskarża się na żadne dolegliwości, nie oznacza to, że nadmiar kilogramów nie sieje już spustoszenia w jej organizmie. Dlatego myślę, że obok promowania ciałopozytywności powinniśmy również zwiększać świadomość tego, że otyłość to choroba i jako taka wymaga leczenia. Jak złożony jest to problem, uświadomiła mi żona, która od pewnego czasu obserwuje jedną z blogerek, Alicię Mccarvell – kobietę z dużą nadwagą, która rozprawia się w mediach społecznościowych z mitami na temat otyłości. Alicia często opisuje, jak jest postrzegana przez ludzi i piętnowana za „bycie grubą", jaki hejt wylewa się na jej rodzinę tylko dlatego, że ona jest otyła, a jej mąż (który kocha ją nad życie) to przystojny i wysportowany mężczyzna – nikt nie wierzy w ich miłość. Alicia opowiada też o tym, jak ludzki osąd niszczył psychicznie ją i jej męża, i jak ponad dekadę zajęło jej zaakceptowanie siebie oraz nauczenie się lekceważenia złośliwych komentarzy plażowiczów czy pań w sklepie z odzieżą. Jednocześnie ta młoda kobieta nie poddaje się, razem z mężem trenuje, leczy się i stara odzyskać figurę – ale

eprasa.pl 79292e0ee0

ważne jest również to, że zaczęła od zaprzestania walki z samą sobą i pokochania siebie. W „Holistic Health" często piszecie o tym, by nie traktować swojego ciała jak wroga, tylko z nim współpracować na drodze do odzyskania zdrowia i figury, i by jednocześnie mieć świadomość zagrożeń, jakie powoduje nieleczona otyłość. I to w mojej ocenie jest najlepsze podejście, złoty środek, którego często brakuje – pomiędzy hejtem za wygląd i źle pojmowaną ciałopozytywnością, traktującą otyłość jako coś normalnego. Przyznam, że od jakiegoś czasu sam chętnie przeglądam wpisy Alicii. Pozwalają mi one lepiej zrozumieć, co czuje moja żona, także borykająca się z nadwagą, i motywować ją do działania. Figura to jedno, ale stawką jest też jej zdrowie! R.D.

A to mangan!

O niektórych mikro- i makroelementach słyszymy niemal nieustannie, zwłaszcza gdy stają się obiektem reklam. Magnez, wapń, cynk, potas, fosfor... niemal wszyscy znamy negatywne skutki ich niedoboru i dlatego chętnie przyjmujemy odpowiednie suplementy. Ostatnio dowiedziałam się zaś, że istnieje mikroelement, o którym mniej się mówi w kontekście zdrowej diety, bo organizm nie potrzebuje go w dużych ilościach, by prawidłowo funkcjonować, tymczasem jego deficyt ma poważne konsekwencje dla zdrowia. Chodzi o mangan. Okazuje się, że jego niedobór może nawet zwiększać ryzyko pojawienia się epilepsji. Już w 1986 roku naukowcy przeprowadzili badanie, z którego wynikało, że średnie stężenie manganu we krwi osób chorych na padaczkę było znacznie mniejsze niż średnia w populacji ogólnej. Mikroelement ten pełni w organizmie również wiele innych ważnych funkcji: reguluje metabolizm kostny i buduje tkankę łączną (co przekłada się między innymi na stan naszych stawów), ułatwia wchłanianie żelaza, uczestniczy w syntezie hormonów płciowych i wydzielanej przez tarczycę tyroksyny, która jest przekształcana w organizmie w trójjodotyroninę. Hormon ten przyczynia się do wytwarzania enzymów mitochondrialnych, biorących udział w metabolizmie węglowodanów i tłuszczów, a tym samym nasila w naszym ciele przemiany energetyczne i tworzenie się ciepła. Mangan poprawia także sprawność seksualną, a w połączeniu z wapniem zmniejsza objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Warto zatem uwzględnić w diecie jego bogate źródła, w tym orzechy laskowe, włoskie i arachidowe, płatki owsiane, brązowy ryż, migdały, nasiona słonecznika, ciecierzycę, kaszę jaglaną, gryczaną i jęczmienną, a także gorzką czekoladę, tofu i czarną oraz zieloną herbatę. R.G.

Samozjadający się mózg

W ostatnim czasie na łamach „Holistic Health" ukazało się kilka artykułów o tym, w jaki sposób stres niszczy nasze zdrowie, a zwłaszcza odporność, i jak można sobie z nim poradzić. Chciałabym podzielić się z Czytelnikami tym, czego dowiedziałam się z publikacji amerykańskiej neurolożki, dr Renaty Chalfin. Okazuje się, że stres nie tylko negatywnie wpływa na nasze emocje i funkcjonowanie mózgu, ale może prowadzić także do zmian w jego strukturze. Jeżeli nic nie zrobimy z przewlekłym stresem, w korze mózgowej zacznie ubywać istoty szarej, czyli komórek nerwowych, co dr Chalfin nazywa samozjadaniem się mózgu. A to właśnie kora, zwłaszcza przedczołowa, odpowiada za zdolności poznawcze, ocenę sytuacji, planowanie, podejmowanie decyzji i świadome myślenie, a także kontroluje nasze emocje. Zmniejszenie liczby neuronów skutkuje zatem problemami z nauką, a nawet może się przyczyniać do szybkiego rozwoju zaburzeń lękowych czy depresji. Dlatego od pewnego czasu stosuję polecane przez dr Chalfin trzy metody na zahamowanie degeneracji mózgu: pół godziny aktywności fizycznej dziennie (pływam i chodzę na długie spacery z psem), medytację i zdrowy sen. Zdaniem tej lekarki pomocny jest też trening rezyliencji, oznaczającej umiejętność dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, o czym można także przeczytać w poprzednim numerze „Holistic Health" – tu jeszcze dużo pracy przede mną, ale się nie poddaję. J.O.

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków BIOVAX Sebocontrol

BIOVAX Sebocontrol to trychologiczna kuracja normalizująca do pielęgnacji włosów z tendencją do przetłuszczania się oraz łojotokowej, wrażliwej skóry głowy z objawami łuszczenia się i świądu. Formuły nie obciążają włosów. Opakowania w 100% nadają się do recyklingu

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 79292e0ee0

Strach rodzi się w jelitach

Dlaczego niektóre dzieci są bardziej bojaźliwe niż inne i silnie reagują nawet na najsłabsze stresory? Amerykańscy naukowcy dowodzą, że strach może rodzić się w jelitach, a intensywność odczuwania go ma związek z mikrobiotą jelitową.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Zanim przyjdziemy na świat, w naszych jelitach zaczyna się rozwijać unikalny mikrobiom, pochodzący od matki. Nie rodzimy się zatem jałowi, ale z własnym zestawem dobroczynnych bakterii. Podczas porodu drogami natury, a następnie pierwszego kontaktu skóra do skóry z ciałem matki, skóra i błony śluzowe dziecka zostają skolonizowane przez mikrobiotę kobiety. O tym, jak dalej się ona rozwinie, decyduje przede wszystkim sposób żywienia dziecka i środowisko, w którym ono dorasta.

Mózg pod kontrolą bakterii

Najnowsze badania amerykańskich naukowców wykazują, że mikrobiota jelitowa odgrywa ważną rolę w rozwoju neurologicznym dziecka. Istnieje bowiem silne powiązanie pomiędzy jelitami a centralnym układem nerwowym, nazywane osią jelitowo-mózgową, która działa w obie strony. Ważnym jej elementem jest mikrobiota jelitowa, która wytwarza substancje o działaniu neuromodulującym – wpływają one m.in. na funkcjonowanie układu nerwowego, odpowiadają za samopoczucie psychiczne i mogą regulować funkcjonowanie osi hormonalnych, w tym odpowiedzialnych za odczuwanie stresu i reakcję na stres.

Strach ma wielkie... konsekwencje

Sposób, w jaki noworodek, a później niemowlę reaguje na stresory i poziom strachu, jaki odczuwa, ma kluczowe znaczenie dla jego dalszego rozwoju umysłowego i emocjonalnego. Dlatego naukowcy skupili się na odkryciu przyczyny nadmiernego strachu u niektórych dzieci. W toku badań przeanalizowali skład stolca 30 maluchów i powiązali wyniki badania z tym, w jaki sposób dzieci okazują strach i jak silna jest to odpowiedź w stosunku do ujednoliconego bodźca. Badanie wykazało różnice w składzie mikrobioty jelitowej pomiędzy dziećmi silniej reagującymi na bodźce i strachliwymi a maluchami prawidłowo odpowiadającymi na sytuacje stresowe.

Okazało się, że niemowlęta, u których w pierwszym miesiącu życia stwierdzono zaburzenia mikrobioty jelitowej, po osiągnięciu roku były bardziej bojaźliwe niż ich rówieśnicy, których mikrobiom w okresie noworodkowym był prawidłowy. Naukowcy zbadali także mózgi maluchów za pomocą rezonansu magnetycznego i znaleźli związek pomiędzy rozmiarem ciała migdałowatego, czyli struktury mózgowia odpowiedzialnej m.in. za reakcje lękowe i pamięć emocjonalną, a składem mikrobioty jelitowej w okresie noworodkowym – powiększenie ciała migdałowatego, a tym samym jego nadreaktywność związana była z nieprawidłową mikrobiotą. Udowodniono też, że skład mikrobiomu może wpływać na sposób przesyłania sygnałów pomiędzy neuronami, mielinizację nerwów, reorganizację połączeń synaptycznych i migrację komórek gleju, czyli wszystkie procesy towarzyszące rozwojowi neurologicznemu dzieci. Nieprawidłowości na wczesnym etapie rozwoju mózgowia i wyuczone zbyt silne reakcje lękowe mogą także, w późniejszych latach rozwoju dziecka, skutkować nawet depresją – zatem utrzymanie fizjologicznej mikrobioty jest kluczowe dla przyszłości malucha.

Mikrobiota w równowadze

Mikrobiotę dzieci kształtuje od pierwszych dni życia przede wszystkim dieta. Najlepszym pokarmem dla noworodków jest bezapelacyjnie mleko matki, które zawiera niezbędne do tego składniki. Dlatego aby zapewnić zdrowie maluchom, których mamy nie mogą karmić naturalnie, firmy produkujące poszczególne mleka zastępcze dodają do nich probiotyki i prebiotyki. Na późniejszym etapie niezwykle ważne jest odpowiednie rozszerzanie diety dziecka i unikanie cukru (który poważnie zaburza skład mikrobiomu jelitowego) oraz utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych, a także zadbanie o odpowiednią podaż błonnika, będącego pożywką dla naszych bakterii jelitowych. Naukowcy zachęcają także, by po zakończonej kuracji antybiotykowej jeszcze przez tydzień podawać dziecku probiotyki, bo pozwoli to na odbudowanie mikrobioty[1,2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://insight.jci.org/articles/view/127806
2. https://www.sciencealert.com/fear-in-babies-is-shaped-by--the-microbiome-inside-them-study-reveals

Fot. Pezibear

eprasa.pl 79292e0ee0

Produkty Dr. Jacob's

Regenerat *imun* *suplement diety*

Jelito jest największą błoną śluzową naszego ciała i jedną z najważniejszych części układu odpornościowego. Błona jelita podlega nieustannej regeneracji i potrzebuje do tego dużych ilości składników odżywczych. **Regenerat *imun*** zawiera kompleks składników dla odżywienia i regeneracji błony śluzowej jelita oraz odporności: kwasy tłuszczowe omega-3, białka oraz wybrane aminokwasy, 12 witamin i 5 pierwiastków śladowych, kurkumę i fosfolipidy (lecytyna).

Regenerat *imun* jest doskonały do okresowych kuracji odżywiających jelita i florę bateryjną oraz wzmacniających odporność (np. raz na 2 miesiące).

Świetnie sprawdza się także w przypadku:

- zespołu jelita drażliwego lub nieszczelnego,
- przy nietolerancji fruktozy, glutenu, laktozy i histaminy,
- u osób z osłabionym trawieniem lub wchłanianiem,
- doskonałe uzupełnienie aminokwasów w diecie wegańskiej.

Więcej informacji – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

** za pomocą aplikacji do czytania kodów QR na twoim telefonie*

DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, funkcji poznawczych, koncentracji, pamięci i odporności. Ważne w czasie ciąży dla rozwoju układu nerwowego i oczu dziecka.

Jod + Selen *probio*

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.

Ahista

Składniki dla dobrego trawienia, ochrony błony jelit, detoksu. Polecane także przy **nietolerancji histaminy**, mylonej często z alergią (więcej w Czytelnia / Artykuły na DrJacobs.pl).

Lactacholin

Cholina dla pracy i zdrowia wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii, układu nerwowego i odporności. **Kwas mlekowy** dla dobrego pH jelit i odżywienia mikroflory.

Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 640 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 odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, kości, zębów.

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.

Witamina C liposomalna

Naturalna witamina C z róży i aceroli w kompleksie fosfolipidowym dla lepszego wchłaniania i bioaktywności. Proszek o przyjemnym smaku. Dla tworzenia kolagenu, odporności, pracy układu nerwowego.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

Minerały zasadowe: magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla kości, zębów, skóry, włosów, pracy mięśni, nerwów, trawienia, równowagi kwasowo-zasadowej. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 79292e0ee0

Alternatywne terapie kojarzą się nam zwykle z akupunkturą i jogą, których dobroczynne oddziaływanie na organizm zostało potwierdzone w niezliczonych badaniach prowadzonych od wielu lat na całym świecie. A jakie korzyści wiążą się z terapiami, które dopiero niedawno zaczęły być docenianie?

Czy te terapie warto wypróbować?

Julia Cember-Ogorzałek

Muzyka

Uspokaja i leczy

Ostatnio przybywa badań, które potwierdzają lecznicze właściwości muzyki, zwłaszcza w przypadku:

- rekonwalescencji pooperacyjnej
- skłonności do agresywnych zachowań i stanów lękowych
- problemów ze snem[1]

Na początek przyjrzyjmy się kamertonowi, który definiowany jest jako instrument muzyczny i przyrząd służący do ustalania dźwięku wzorcowego stroju instrumentów, a ma kształt widelca o 2 zębach – zna go każdy, kto uczęszczał na lekcje śpiewu czy gry na instrumencie. Kamerton często wykorzystuje się jako instrument do podawania dźwięków poszczególnym głosom chóru. Istnieją także kamertony terapeutyczne, służące niejako do dostrajania organizmu, który w gruncie rzeczy jest instrumentem, działającym prawidłowo, gdy wszystkie tkanki i narządy współgrają ze sobą.

WARTO WIEDZIEĆ Gdy uderzamy w widełki kamertonu, co wprawia je w wibracje, powstają fale dźwiękowe, których doskonałym przekaźnikiem jest woda, stanowiąca... 70% masy dorosłego człowieka. Nasz organizm, w odpowiedzi na falę dźwiękową, dostraja się niejako do wzorcowych wibracji, co może przyczynić się do poprawy jego funkcjonowania.

Kamertony terapeutyczne są dostosowane swoimi parametrami do potrzeb wynikających z ich przeznaczenia:

- częstotliwość fali dźwiękowej 128 Hz ma leczyć przykurcze, bóle mięśni i kości
- częstotliwość 136,1 Hz wprowadza w stan głębokiego relaksu i odprężenia, bliski medytacji
- częstotliwość 512 Hz – pomaga zdiagnozować głuchotę

Fot. Binja69

eprasa.pl 79292e0ee0

Kamerton w szpitalu

Ten instrument może okazać się przydatnym narzędziem w walce z antybiotykoopornością. Zdaniem specjalistów mikroskopijny kamerton byłby w stanie reagować na drgania bakterii wywołane ich aktywnością metaboliczną i w ten sposób informować, czy są żywe, czy nie. Jakie to ma znaczenie? W przypadku pacjentów z poważnym zakażeniem bakteryjnym, np. sepsą, dobranie właściwego antybiotyku to kwestia życia lub śmierci. Kamerton pozwoliłby określić skuteczność terapii w ciągu kilku minut – wystarczyłoby podać antybiotyk drobnoustrojom na szalce Petriego i przystawić do niej instrument. Dzięki temu czas ustalania odpowiedniej terapii mógłby się skrócić, a to zwiększałoby szanse pacjenta na przeżycie[11]

Innym popularnym instrumentem o działaniu terapeutycznym są misy dźwiękowe. Słuchanie gry na misach poprawia samopoczucie i redukuje stres, a nawet łagodzi objawy depresji. Potwierdza to badanie z 2017 roku, którego autorzy postanowili sprawdzić, czy przebywanie w pozycji leżącej i wsłuchiwanie się w dźwięki wydobywające się z mis (w tym mis tybetańskich), gongów, dzwonków i didgeridoo (australijski instrument dęty) wprowadzi ochotników w stan głębokiego odprężenia i poprawi ich samopoczucie:

- w badaniu uczestniczyło 62 dorosłych ochotników, 9 mężczyzn i 53 kobiety
- uczestnicy badania mieli wypełnić ankiety na temat swojego samopoczucia, w tym odczuwanego gniewu i stanów depresyjnych przed i po terapii
  - ochotników podzielono na grupy, które uczestniczyły w sesjach w kilku starannie wybranych ośrodkach
  - podczas medytacji na matach wolno im było korzystać z poduszek i koców, zachęcano ich też do drzemki lub półświadomego wglądu w swoje emocje
- spośród wszystkich instrumentów najważniejszą rolę odgrywały misy tybetańskie: grano na nich przez 95% czasu badania
- podczas sesji, w zależności od ośrodka, korzystano z 25–80 mis tybetańskich
  - w pobliżu głowy każdego ochotnika znajdowały się co najmniej dwie misy
  - pozostałe misy umieszczono pośrodku sali
- sesja trwała ok. 60 minut[2]

WNIOSKI Z BADANIA
Wszyscy uczestnicy deklarowali, że czują się bardziej odprężeni:

- ten rodzaj medytacji okazał się szczególnie korzystny dla ochotników w wieku 40–59 lat; zaobserwowano u nich największe zmniejszenie odczuwanego wcześniej bólu i silną redukcję napięcia
- korzystne efekty badania były wyraźniejsze w przypadku osób, które po raz pierwszy uczestniczyły w tego rodzaju sesji[3].

Ziemia okrzemkowa

Nowe panaceum?
Ziemia okrzemkowa, czyli diatomit, to proszek pozyskiwany z jednokomórkowych alg zwanych okrzemkami. Diatomit jest źródłem krzemionki (związku krzemu), która powszechnie występuje w środowisku: od piasku po złożone organizmy, w tym człowieka.
Spożywczej ziemi okrzemkowej (jest jeszcze przemysłowa, której nie należy jeść!) przypisuje się liczne zdrowotne właściwości, takie jak:

- regeneracja skóry, włosów i paznokci
- dostarczanie do organizmu pierwiastków śladowych
- zwiększanie mineralizacji kości
- obniżanie poziomu cholesterolu i pozytywny wpływ na pracę serca
- wspomaganie procesów trawiennych i oczyszczanie jelita

Wymienione korzyści związane ze stosowania diatomitu zostały wykazane głównie w badaniach nad krzemionką albo krzemem, który występuje w ziemi okrzemkowej w dużej ilości, a jest między innymi składnikiem budulcowym kości, zębów, włosów, paznokci i skóry[4,5].
Badania nad diatomitem, choć nie jest ich jeszcze wiele, potwierdzają, że może on dobroczynnie wpływać na nasze zdrowie. W jednym z tych badań:

- 19 ochotników w wieku 35–39 lat, z umiarkowaną hipercholesterolemią (podwyższonym poziomem cholesterolu), przyjmowało diatomit przez 12 tygodni
- jednorazowa dawka diatomitu, podawana trzy razy dziennie, wynosiła 250 mg
- badania krwi przeprowadzono przed rozpoczęciem eksperymentu, następnie wykonywano je co drugi tydzień w jego trakcie i 4 tygodnie po jego zakończeniu

WYNIKI BADANIA Suplementacja ziemią okrzemkową znacznie zmniejszyła u uczestników badania poziom cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL oraz trójglicerydów:

- najniższy poziom cholesterolu całkowitego udało się osiągnąć w 6. tygodniu badania
- obniżony poziom cholesterolu utrzymywał się jeszcze 4 tygodnie po zakończeniu badania
- w tym czasie – co ważne – wzrósł u badanych poziom tzw. dobrego cholesterolu, czyli HDL[6]

Dużym minusem badania był jednak brak grupy kontrolnej.
WAŻNE Ziemia okrzemkowa, stosowana zgodnie z zaleceniami producenta zawierających ją suplementów, nie wiąże się z niepożądanymi działaniami ubocznymi, jakkolwiek nie ma jeszcze zbyt wielu badań, które udowadniałyby to ponad wszelką wątpliwość, zwłaszcza w przypadku

Badania nad diatomitem potwierdzają, że może on wpływać dobroczynnie na nasze zdrowie

eprasa.pl 79292e0ee0

Na migrenę i nie tylko

Metaanaliza badań nad migreną wykazała, że cztery terapie: masaż, fizjoterapia, relaksacja i terapia manipulacyjna kręgosłupa, mogą być równie skuteczne w zapobieganiu napadom migreny jak propranolol i topiramat[12]. Wynik metaanalizy należy uznać za wiarygodny, ponieważ zostały nią objęte wyłącznie randomizowane badania kliniczne (RTC). Polegają one na tym, że pacjenci są losowo przydzielani do jednej z dwóch grup: eksperymentalnej, w której celowo wprowadza się czynnik eksperymentalny (np. nowy lek), i porównawczej, leczonej konwencjonalnie (np. za pomocą leku dostępnego już na rynku) lub otrzymującej placebo. Obserwacja obu grup pozwala ocenić skuteczność nowych rozwiązań terapeutycznych i umożliwia ustalenie, w jakim zakresie przynoszą one pacjentom korzyści i kiedy mogą im ewentualnie szkodzić. Bóle głowy, podobnie jak okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa, mięśni i stawów oraz rwa kulszowa, są także wskazaniem do terapii manualnej, wykorzystującej liczne technik diagnostyczne i terapeutyczne, chwyty i pozycje ułożeniowe pacjenta w celu ustalenia przyczyn dolegliwości i opracowania metod leczenia. Jej rezultaty bywają zaskakująco dobre. W randomizowanym badaniu klinicznym, którym objęto 113 pacjentów z przewlekłym bólem krzyża, zastosowanie terapii manualnej miało taki sam wpływ na jakość życia uczestników badania jak ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni stabilizujących kręgosłup, ale okazało się skuteczniejsze w zakresie usuwaniu bólu i poprawy sprawności funkcjonalnej badanych osób[13]

występowania niektórych schorzeń. Dlatego zanim zdecydujemy się na wsparcie organizmu diatomitem, warto na ten temat porozmawiać ze swoim lekarzem. Należy się spodziewać, że wraz z rosnącym zainteresowaniem diatomitem pojawi się wkrótce więcej prac potwierdzających jego właściwości.

WARTO WIEDZIEĆ Trzeba zachować ostrożność podczas stosowania ziemi okrzemkowej w postaci proszku, by nie przedostała się ona do nosa i dróg oddechowych – działające jak papier ścierny mikroskopijne skorupki mogą wyrządzić szkody w pęcherzykach płucnych.

UWAGA! Kobiety ciężarne i karmiące piersią, zanim rozpoczną suplementację diatomitem, powinny skonsultować się z lekarzem, który podejmie decyzję, czy w ich przypadku jest to bezpieczne rozwiązanie.

Witamina C

Czy stosować ją dożylnie?

Kwas askorbinowy jest jedną z substancji, których potrzebujemy do życia, a której nasz organizm nie może wytwarzać – dlatego musimy ją pozyskiwać z pokarmu lub przyjmować w postaci suplementów. Zrównoważona dieta chroni przed niedoborami oraz praktycznie uniemożliwia przyjmowanie zbyt dużych dawek witaminy C – a jeśli nawet do tego dochodzi, jej nadmiar jest usuwany z organizmu. Jednak w niektórych przypadkach podawanie dożylnie dużych dawek witaminy C przynosi realne korzyści dla zdrowia:

- badania nad witaminą C wykazały, że może ona poprawiać samopoczucie pacjentów onkologicznych i zmniejszać nieprzyjemne objawy nowotworu
  - witamina C stosowana wraz z chemioterapią zmniejsza działania niepożądane chemiotrapii
- w badaniu z udziałem 14 pacjentów z rakiem trzustki, którym podawano wlewy dożylne witaminy C jako wsparcie chemioterapii i terapii celowanej, odnotowano w 9 przypadkach zahamowanie rozwoju choroby
- w badaniu z udziałem 9 pacjentów onkologicznych, którym podawano chemioterapię raz w tygodniu przez 21 dni oraz wlewy dożylne z witaminy C dwa razy w tygodniu przez 28 dni, nie zaobserwowano postępu choroby przez kolejne 6 miesięcy
- w dwóch badaniach pilotażowych zaobserwowano, że w przypadku pacjentów onkologicznych, których poddano standardowej terapii oraz wlewom dożylnym z witaminy C, zwiększył się współczynnik przeżywalności

WAŻNE Wprawdzie istnieją też badania nad terapeutycznym zastosowaniem witaminy C, których wyniki nie są huraoptymistyczne, jednak ważne jest to, że nie zaobserwowano w nich poważnych działań niepożądanych związanych z witaminą C. Zdarzało się jedynie, że po

BIBLIOGRAFIA

1. Dawn Kent, The Effect of Music on the Human Body and Mind
2. https://www.researchgate.net/publication/317503571_The_tuning_fork_and_the_Soundtherapy
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5871151/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17435951/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25389960/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9533930/
7. https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/cam/patient/vitamin-c-pdq
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7172861/
9. Naturopathic Physical Medicine: Theory and Practice for Manual Therapists and Naturopaths; 2008, Pages 417-513
10. Haller, H., Lauche, R., Sundberg, T. et al. Craniosacral therapy for chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Musculoskelet Disord 21, 1 (2020). https://doi.org/10.1186/s12891-019-3017-y
11. https://www.science.org/content/article/microscopic-tuning-forks-could-make-difference-between-life-and-death-hospital
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3072494/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28946522/

Fot. graceie

eprasa.pl 79292e0ee0

prostu nie działała. Nie zmienia to faktu, że decyzję o tego rodzaju terapii powinno się podejmować wraz ze swoim lekarzem.

WARTO WIEDZIEĆ Badania z udziałem zdrowych ochotników oraz pacjentów onkologicznych wykazały, że nawet dawki powyżej 1,5 g/kg masy ciała człowieka są bezpieczne, o ile poddawana terapii osoba nie ma problemów z nerkami czy niedoborem enzymu G6PD. Takiej terapii nie powinni też przechodzić chorzy na hemochromatozę, wywołaną nadmiernym wchłanianiem się w organizmie żelaza. Zdarzało się również, że kroplówka z witaminy C powodowała nagromadzenie wody w organizmie – mogło to jednak wynikać ze sposobu jej podawania, a nie samych właściwości kwasu askorbinowego[7].

UWAGA! Okazuje się, że wlewy z witaminy C mogą być także pomocne w leczeniu zespołu ostrej niewydolności oddechowej, który jest powikłaniem COVID-19 – wiele badań wykazało również ich działanie przeciwwirusowe w przypadku patogenów odpowiedzialnych między innymi za grypę[8].

Terapia manualna

Skutecznie zwalcza ból

Terapia manualna to rodzaj rehabilitacji polegający na uciskaniu mięśni lub pośrednio kości, co ma pomóc organizmowi ponownie osiągnąć homeostazę. Wśród terapii manualnych o udowodnionej naukowo skuteczności wyróżnia się między innymi osteopatię, która może efektywnie zmniejszać ból mięśni. W jednym z badań:

- 18 ochotników wzięło udział w 6 sesjach osteopatii
  - w ciągu roku tkliwość bolących miejsc zmniejszyła się o 14% u 12 pacjentów
- u większości pacjentów odnotowano poprawę samopoczucia podczas wykonywania codziennych obowiązków domowych oraz redukcję bólu[9]

WARTO WIEDZIEĆ Specjaliści przeanalizowali 12 badań poświęconych terapii czaszkowo-krzyżowej, która również jest formą terapii manualnej. Uczestniczyło w nich łącznie 681 pacjentów. Wnioski z metaanalizy były następujące:

- w porównaniu z ręcznymi i niemanualnymi terapiami placebo (pozorowanymi), terapia czaszkowo-krzyżowa skutkowała znacznie lepszymi efektami zarówno bezpośrednio po zakończeniu interwencji, jak i po upływie 6 miesięcy
- poprawa dotyczyła stopnia nasilenia bólu, niepełnosprawności funkcjonalnej i jakości życia
- efekty terapii były satysfakcjonujące u pacjentów z bólem szyi lub zapaleniem nadkłykcia bocznego kości ramiennej, a także okazała się ona bardzo pomocna w przypadku fibromialgii i migreny[10]

To pozwala twierdzić, że terapia manualna rzeczywiście przynosi pacjentom ulgę, niezależnie od tego, co jest przyczyną bólu. ■

REKLAMA

SOLANKI
Uzdrowisko Inowrocław

TURNUSY TERAPII MANUALNEJ

Dokucza Ci rwa kulszowa? Miewasz nerwobóle, a może cierpisz z powodu zwyrodnień lub skrzywień kręgosłupa? Często dopada Cię migrena? Nie zwlekaj i skorzystaj ze specjalistycznej rehabilitacji w ramach turnusu terapii manualnej.

Z nami pozbędziesz się bólu

TERMINY

HOLISTYCZNA TERAPIA MIGREN
14.05.2023 – 21.05.2023
09.07.2023 – 16.07.2023
17.09.2023 – 24.09.2023
19.11.2023 – 26.11.2023

TERAPIA MANUALNA HOLISTYCZNA
23.04.2023 – 30.04.2023
11.06.2023 – 18.06.2023
15.10.2023 – 22.10.2023
10.12.2023 – 17.12.2023

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

519 338 591, 52 35 63 261
medicalspa@solanki.pl, bok@solanki.pl

eprasa.pl 79292e0ee0

Rekomendacje żywieniowe na 2023 rok, czyli...

NUTRACEUTYKI W TWOJEJ DIECIE

Nasze noworoczne postanowienia najczęściej dotyczą zdrowia – rzucę palenie, schudnę, nabiorę sił i wreszcie zacznę ćwiczyć. Jednak aby nasz organizm podołał tym wyzwaniom, potrzebuje odpowiedniej diety, zawierającej nutraceutyki. Czym one są i jak mogą nam pomóc osiągnąć zamierzone cele?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Nutraceutykami nazywamy substancje naturalnie występujące w żywności, które wykazują działanie lecznicze lub zapobiegają rozwojowi chorób oraz korzystnie wpływają na nasze zdrowie, innymi słowy: wpływają na określone funkcje metaboliczne, modyfikują je, wzmacniają lub osłabiają i przyczyniają się do utrzymania lub odzyskania homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi organizmu. Mianem tym określa się także żywność, która poza dostarczaniem nam niezbędnych składników odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany), działa leczniczo i przeciwdziała rozwojowi chorób (dzięki zawartości substancji biologicznie aktywnych o potwierdzonym naukowo korzystnym wpływie na organizm człowieka).
Termin ten wprowadził w 1989 roku dr Stephen L. Defelice, który w nazwie nutraceutyki połączył dwa słowa: *nutrition*, czyli odżywianie, i *pharmaceuticals*, oznaczające leki.
W przeciwieństwie jednak do leków, nutraceutyki przyjmuje się w dużo mnieszych dawkach, ale przez długi czas, i nie wykazują one skutków ubocznych. Początkowo podawano je osobom z zaburzeniami odżywiania i niedożywieniem, a także chorym, u których istniało wskazanie do przyjmowania większych dawek określonych substancji. Z czasem jednak, w miarę rozwoju badań nad nutraceutykami, wprowadzono je do ogólnego użytku. Dziś zbilansowaną dietę i nutraceutyki zaleca się jako ważny element zapobiegania chorobom przewlekłym i ich leczenia. Zmiany w diecie, zalecane nam przez lekarzy w zależności od problemu, z którym przyszliśmy do gabinetu, mają często na celu właśnie wprowadzenie do codziennego menu nutraceutyków. Także niektóre suplementy w kapsułkach czy napary ziołowe, które mają nas uchronić przed chorobami i przyspieszać rekonwalescencję, to właśnie nutraceutyki. Wiele z nich możemy bezpiecznie stosować sami, wystarczy tylko poznać sposoby i zakres ich działania[1].

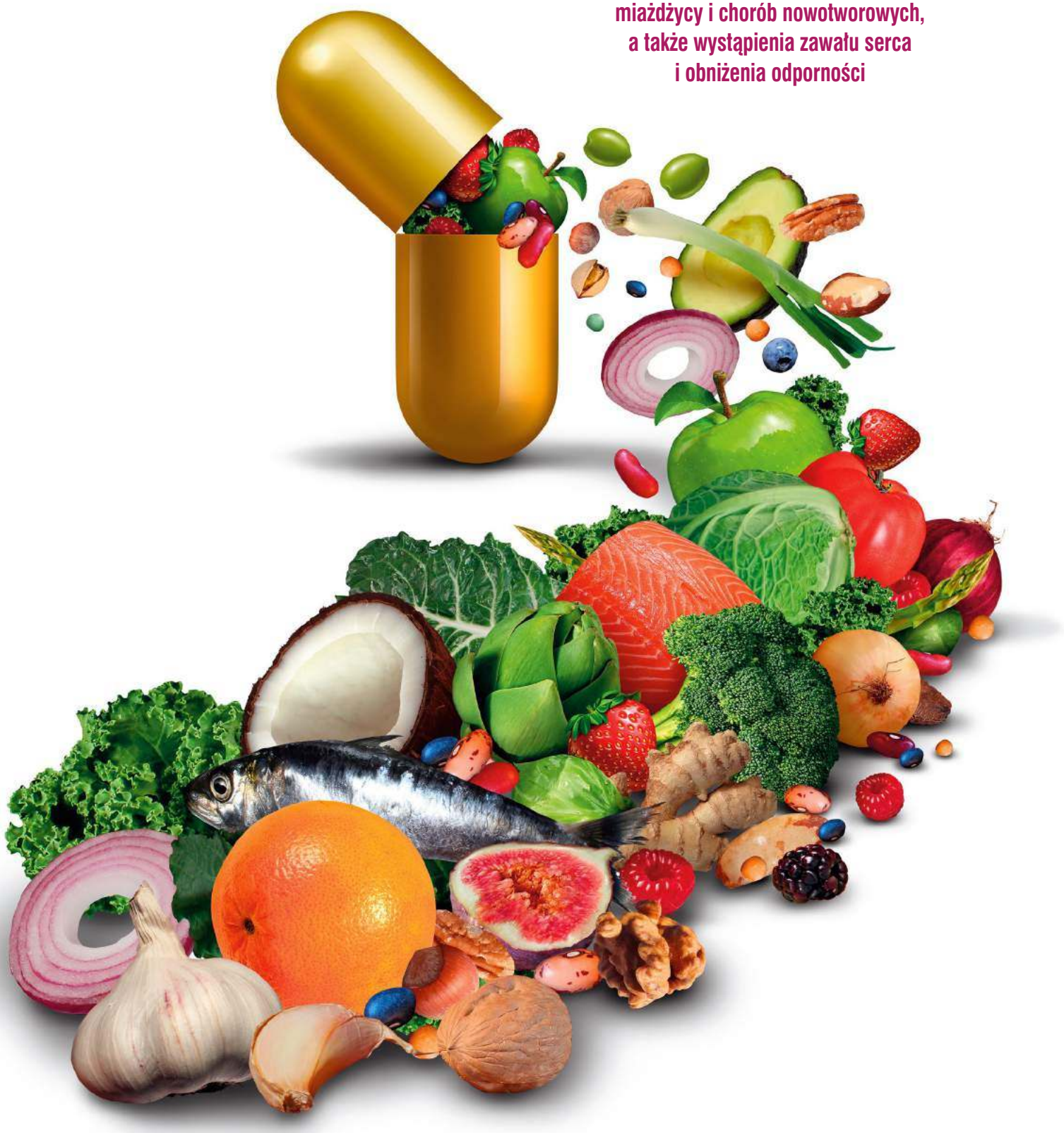
Organizm pod opieką

Nutraceutyki mogą być pochodzenia roślinnego, zwierzęcego lub mikrobiologicznego. Działają na wiele sposobów, mogą m.in., jako substraty, wchodzić w szereg reakcji biochemicznych, brać udział w reakcjach enzymatycznych, hamować lub zwiększać wchłanianie innych substancji, wpływać na funkcjonowanie poszczególnych układów w naszym ciele i promować rozwój mikrobioty jelitowej. Racjonalne odżywianie się zwykle dostarcza nam podstawowych nutraceutyków niezbędnych do utrzymania homeostazy organizmu, ale dzięki odpowiednio ułożonej i dopasowanej do własnych potrzeb diecie możemy osiągnąć, jak już wiemy, znacznie więcej, a mianowicie skutecznie zapobiegać chorobom i wspomagać ich leczenie, a nawet zadbać o swoje samopoczucie psychiczne, które leży u podstaw naszego zdrowia. Jednak nie tylko osoby zagrożone rozwojem określonych schorzeń lub już chorujące mogą korzystać z dobrodziejstw nutraceutyków. Do swojej diety powinien wprowadzić je każdy, kto chce zachować na długie lata dobre samopoczucie i kondycję fizyczną, wesprzeć organizm w walce ze stresem i uniknąć

Modyfikacja diety, polegająca na wprowadzeniu do niej żywności bogatej w określone substancje, uznawana jest przez lekarzy za jeden z najważniejszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym i wspierania ich leczenia

eprasa.pl 79292e0ee0

Pozbawiona nutraceutyków dieta zwiększa ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, w tym cukrzycy, miażdżycy i chorób nowotworowych, a także wystąpienia zawału serca i obniżenia odporności



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

eprasa.pl 79292e0ee0

Algi spirulina są jednym z najbogatszych nutraceutyków, zawierają m.in. witaminy A, C i E, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez, potas, cynk, luteinę i zeaksantynę

chorób cywilizacyjnych. Dlatego nutraceutyki mogą nam pomóc osiągnąć zamierzone cele zdrowotne, jakie wyznaczamy sobie w noworocznych postanowieniach[2].

Wszechstronne nutraceutyki

Większość nutraceutyków to substancje o wszechstronnym działaniu – innymi słowy, nie wpływają na funkcjonowanie jednego, konkretnego organu czy układu, ale wspierają cały organizm. Dlatego nie powinno nas dziwić, że otrzymujemy podobne zalecenia dietetyczne lub odnośnie do suplementacji na różne problemy zdrowotne. Są jednak i takie, które poza ogólnym działaniem wykazują szczególne właściwości względem konkretnej tkanki. Często jednak nie jesteśmy w stanie wprowadzić do codziennego menu takiej ilości pokarmu, by zawarte w nim cenne składniki osiągnęły w naszym ciele stężenie terapeutyczne. W takim przypadku pomocne są suplementy diety, które zawierają wyselekcjonowane nutraceutyki w odpowiednich ilościach. Spójrzmy zatem, gdzie ich szukać i w jaki sposób mogą wspierać nasze zdrowie i zapobiegać chorobom.

1. Zwalczają stany zapalne

Stan zapalny to naturalna reakcja organizmu na obecność patogenów, podrażnienie lub uszkodzenie tkanek. Towarzyszą mu ból, obrzęk, zaczerwienienie i upośledzenie funkcji objętej stanem zapalnym tkanki – doskonale znamy te objawy i trudno je przegapić. Jest jednak taki podstępny rodzaj stanu zapalnego, którego ani nie widzimy, ani nie czujemy. To rozsiany stan zapalny, który niepostrzeżenie nie tylko niszczy tkanki, lecz również osłabia odporność i zwiększa ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych[3]. Jedną z jego głównych przyczyn, jak przekonują amerykańscy naukowcy, jest stosunkowo niedawno odkryte zjawisko przeciekania jelit. Polega ono na tym, że rozszczelnieniu ulega bariera jelitowa, utworzona przez błonę śluzową. Tworzące ją komórki, enterocyty, wskutek niedożywienia i podrażnienia, będącego wynikiem uszkodzenia warstwy ochronnego śluzu, przestają do siebie ściśle przylegać, a to otwiera drogę patogenom i kompleksom białkowym do naczyń krwionośnych ukrytych pod błoną śluzową. Po przedostaniu się do krwiobiegu, rozprzestrzeniają się one po organizmie, wzbudzając, jak każdy antygen (czyli obce białko), odpowiedź układu immunologicznego, który stara się je unieszkodliwić. I nie byłoby to nic groźnego, wszak takie jest zadanie tego układu, gdyby nie jeden fakt – zasoby obronne organizmu nie są niewyczerpalne, a stan zapalny występujący równocześnie w wielu tkankach szybko uszczupla siły układu odpornościowego. Dlatego zaczynamy odczuwać zmęczenie (organizm stara się ograniczać wydatek energetyczny), mamy mnóstwo niespecyficznych objawów, które trudno przypisać jednej chorobie (zaatakowane są różne tkanki naraz), i zauważamy osłabienie odporności (układ immunologiczny nie ma czasu na odnowienie zasobów)[4]. Inną przyczyną stanów zapalnych jest nadmiar niszczycielskich wolnych rodników tlenowych. Powstają one podczas wytwarzania energii w każdej komórce naszego ciała, a ze szczególną intensywnością w sercu, mięśniach i mózgu, czyli w tych organach, które najintensywniej pracują i tym samym wytwarzają najwięcej energii. Powstawanie tych aktywnych form tlenu pobudza także przewlekły stres i związany z nim wysoki poziom hormonu stresu, czyli kortyzolu. Współczesna medycyna przypisuje ponadto wolnym rodnikom tlenowym współudział w rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych i przyspieszaniu procesów starzenia się organizmu, a także podkreśla ich wiodącą rolę w patogenezie nowotworów. Organizm dysponuje enzymatycznymi mechanizmami obrony przed wolnymi rodnikami, wykorzystującymi do ich zwalczania antyoksydanty z pożywienia. Jednak zapasy przeciwutleniaczy mogą ulec wyczerpaniu, jeśli rodników powstaje zbyt wiele. I tutaj z pomocą przychodzą nam antyoksydacyjne nutraceutyki, usuwające stany zapalne i przyspieszające regenerację tkanek[5].

Szczepy probiotycznych bakterii – zwłaszcza z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* znajdziemy w przetworach mlecznych (kefiry, jogurty, sery) i kiszonkach warzywnych. Zapobiegają one przeciekaniu jelit, a dzięki temu także stanom zapalnym, na kilka sposobów: pobudzają błonę śluzową do wytwarzania ochronnego śluzu i odżywiają enterocyty (syntezowanymi przez siebie krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi) oraz stymulują komórki dendrytyczne w jelitach, modulując tym samym działanie układu odpornościowego. Co ważne, rozprawiają się także

Fot. Nouchkac

eprasa.pl 79292e0ee0

bezpośrednio z wolnymi rodnikami tlenowymi, które mogą uszkadzać śluzówkę jelit, i wytwarzają antyoksydanty, w tym glutation i dysmutazę ponadtlenkową[6].

Błonnik – to grupa wielocukrów, takich jak celuloza, hemiceluloza, pektyny, gumy i śluzy obecne w pokarmach roślinnych, które niestrawione trafiają do jelit, gdzie stanowią pożywkę dla mikrobioty jelitowej. Właśnie z błonnika bakterie mogą wytwarzać krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają nabłonek jelitowy. Dlatego wprowadzenie do diety probiotyków to ważny krok, ale by mogły one spełnić swoją funkcję, potrzebują jeszcze właśnie błonnika. Jego najbogatszym źródłem jest pieczywo pełnoziarniste, warzywa i skórki owoców oraz zioła, takie jak babka płesznik i babka jajowata[7].

Witaminy – zwłaszcza witamina A (produkty mleczne, podroby, jaja), witamina C (owoc dzikiej róży, nać pietruszki, papryka) i witamina E (oleje roślinne, ziarna zbóż i produkty pełnoziarniste) wykazują nie tylko zdolność niszczenia wolnych rodników tlenowych, lecz także regenerowania wykorzystanych przez organizm antyoksydantów, a ponadto osłabiają stan zapalny i przyspieszają proces odnowy tkanek[1].

Zioła – czepota puszysta (koci pazur), tarczyca bajkalska, rozmaryn, szałwia, tymianek, oregano, imbir, goździki i liść laurowy, a także pochodząca z kurkumy kurkumina, zawierają alkaloidy, taniny i flawonoidy o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym. Wpływają na gojenie się tkanek i regulują działanie układu odpornościowego[1,2].

N-acetylo-L-cysteina (NAC) – dostępna jedynie w postaci suplementu diety, jest prekursorem wspomnianego już, zwalczającego rodniki tlenowe, glutationu, a ponadto sama wykazuje silne działanie antyoksydacyjne[1].

Antocyjany – to barwniki nadające owocom intensywną czerwoną lub fioletową barwę, które nie tylko zwalczają wolne rodniki tlenowe, ale także chronią tkanki przed uszkodzeniem przez aktywne formy tlenu i działają przeciwzapalnie. Znajdziemy je m.in. w owocach jagodowych, aronii, kwiatach czarnego bzu, żurawinie, śliwkach i truskawkach[1].

2. Chronią przed chorobami sercowo-naczyniowymi

Nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, miażdżyca i choroby żył obwodowych, skutkujące m.in. zawałami serca i udarami mózgu, należą do najczęściej diagnozowanych chorób, które w dodatku dotyczą coraz młodszych osób. Za jednego z głównych winowajców tej sytuacji lekarze uważają nieprawidłową dietę. Warto zatem wiedzieć, że możemy nasz układ sercowo-naczyniowy skutecznie wspierać dzięki wprowadzeniu do niej odpowiednich nutraceutyków[1].

Antyoksydanty – nasze serce potrzebuje zwłaszcza koenzymu Q10, nazywanego także ubichinonem (podroby, otręby, tofu, szpinak). Organizm potrafi go sam wytworzyć, jednak z wiekiem zdolność ta słabnie i musimy zadbać o to, by występował on w naszym pokarmie. Koenzym Q10 działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie, a ponadto stabilizuje błony komórkowe i zapobiega utracie wody oraz minerałów przez komórki. Pobudza także regenerację uszkodzonych komórek, zapobiega niewydolności serca, chroni wyściełający naczynia krwionośne śródbłonek, a tym

fot. Buntysmum

Pęczniejący w żołądku błonnik daje uczucie sytości, dzięki czemu jemy mniejsze porcje i łatwiej jest nam utrzymać reżim kaloryczny

REKLAMA

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Nutraceutyki w postaci suplementów diety nie wykazują działań ubocznych, ale mogą wchodzić w interakcje z lekami, dlatego osoby przyjmujące jakiekolwiek farmaceutyki powinny przed ich zastosowaniem skonsultować się z lekarzem

samym zapobiega odkładaniu się blaszki miażdżycowej i – co równie ważne – reguluje ciśnienie krwi[8].

Kwasy tłuszczowe omega-3 – a zwłaszcza DHA, czyli kwas dokozaheksaenowy, i EPA, kwas eikozapentaenowy (ryby, tran), oraz pochodzenia roślinnego (oleje roślinne, orzechy) kwas alfa-linolenowy (ALA), rozrzedzają krew, zmniejszają przyleganie krwinek do ścian naczyń (co zapobiega miażdżycy i zakrzepicy), obniżają ciśnienie krwi i działają przeciwzapalnie w naczyniach krwionośnych już dotkniętych zmianami miażdżycowymi[1].

Blokery kanału wapniowego – to szczególny rodzaj nutraceutyków, które hamując dopływ jonów wapnia do komórek, powodują ich rozluźnienie, co w odniesieniu do układu krwionośnego skutkuje obniżeniem ciśnienia krwi. Nutraceutyki te są szczególnie ważne w leczeniu choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia, miażdżycy i zmian naczyniowych towarzyszących cukrzycy. Należą do nich: kwas alfa-liponowy (podroby, ziemniaki, brokuły, brukselka), który dodatkowo wykazuje działanie antyoksydacyjne, witamina B6 (pieczywo pełnoziarniste, ryby, podroby, żółtko jaja) i witamina C oraz NAC (pochodna L-cysteiny, związku naturalnie występującego w organizmie), magnez (kakao, orzechy, soja, mleko i jego przetwory). Podobnie działają także owoce głogu i seler naciowy[1].

Flawonoidy – niektóre z tych związków hamują m.in. aktywność jednego z enzymów (konwertazy angiotensyny), odpowiedzialnego za podnoszenie ciśnienia krwi, i zapobiegają powstawaniu skrzeplin. Najlepszym ich źródłem są: cebula, cykoria, warzywa kapustne, wiśnie, jagody i jabłka[2].

Sterole roślinne – konkurują w jelitach z cholesterolem o możliwość wchłonięcia się i wygrywają z nim, a tym samym mniejsza ilość cholesterolu trafia do krwi. Aby jednak mogły pełnić swoją funkcję, należy je przyjmować regularnie i w odpowiednich dawkach, bo tylko stała ich obecność w jelitach chroni nas przed hipercholesterolemią. Sterole roślinne występują w olejach roślinnych, oliwie, orzechach, kukurydzy, nasionach maku i sezamu, a także w kiełkach pszenicy. Aby zapewnić sobie stałą podaż steroli, warto też sięgać po żywność funkcjonalną, wzbogacaną w nie w procesie produkcji (pieczywo, majonezy i margaryny), oraz po suplementy diety[1]. Wchłanianie cholesterolu w jelitach zmniejsza także błonnik[7].

Fot. ulleo

3. Zapobiegają nowotworom

Wśród wielu czynników powodujących wzrost zachorowalności na nowotwory, lekarze wymieniają przewlekłe stany zapalne, które nie tylko prowadzą do uszkodzeń DNA komórek i tym samym wzbudzenia nowotworzenia, ale także osłabiają działanie układu odpornościowego, który w normalnych warunkach potrafi przecież unicestwić nowotwór w zarodku. Ponadto winnymi są kancerogeny i mutageny, powszechnie występujące w wodzie, powietrzu, pokarmie i używkach, a także uwarunkowania genetyczne i środowiskowe. Nie wszystkim tym czynnikom możemy zapobiegać, ale w wielu przypadkach udaje się to właśnie dzięki nutraceutykom. Jakie substancje chronią nas przed rakiem[1]?

Barwniki roślinne – luteina to barwnik z grupy karotenów, którego najlepszym źródłem są pomidory, jarmuż, szpinak i jaja. Zmniejsza on ryzyko zachorowania na raka, chroni skórę i siatkówkę oka przed szkodliwym promieniowaniem UV. Ponadto niszczy wolne rodniki tlenowe, które mogą uszkadzać DNA komórek. Zeaksantyna działa podobnie jak luteina, a znajdziemy ją w zielonych warzywach liściastych, kukurydzy, dyni, papai i jagodach goi[1].

Ginsenozydy – działają przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, a dodatkowo pobudzają syntezę glutationu i dysmutazy ponadtlenkowej, chroniących DNA komórki, oraz zapobiegają inicjacji nowotworzenia, podobnie jak angiogenezie (rozrost naczyń krwionośnych w guzie, dzięki którym komórki nowotworowe odżywiają się) i przerzutom. Zmuszają także komórki nowotworowe do apoptozy, czyli programowanej śmierci, i korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową. Znajdziemy je w żeń-szeniu[1].

Fitoestrogeny – to roślinne odpowiedniki estrogenu, żeńskiego hormonu płciowego, obecnego także w organizmie mężczyzn. Regulują one gospodarkę hormonalną, zapobiegając nowotworom hormonozależnym. Chronią przede wszystkim przed rakiem piersi i prostaty[1].

Glukozynolany – znajdziemy je w brokułach, kalafiorze, kapuście czy rukwi wodnej, a pomagają one w usuwaniu toksyn, z których wiele wykazuje działanie kancerogenne, hamują wzrost komórek nowotworowych i zmuszają je do wejścia na ścieżkę apoptozy, zapobiegają przerzutom i pobudzają układ odpornościowy do walki z rakiem[9].

Polifenole – mają właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, a także hamują działanie kancerogenów, zwiększają skuteczność procesów naprawczych DNA, spowalniają namnażanie się komórek nowotworowych (by dać czas układowi odpornościowemu lub lekom na ich zniszczenie),

eprasa.pl 79292e0ee0

blokują tworzenie naczyń krwionośnych w obrębie guzów i pobudzają apoptozę. Należy do nich kurkumina (kurkuma), galusan epigallokatechiny (zielona herbata), resweratrol (czerwone wino, ciemne winogrona) i kwercetyna (czerwone owoce, cytrusy, brokuły, kapary, kolendra, liście laurowe, estragon)[2].

Probiotyki – nawet w 50% przypadków pacjenta zabija nie nowotwór, ale chemioterapia. Jednym ze sposobów na łagodzenie skutków ubocznych chemioterapii, zwłaszcza dotyczących przewodu pokarmowego, i na wzmocnienie organizmu jest przyjmowanie probiotyków. Zmniejszają one także toksyczność stosowanych leków. Zdrowa mikrobiota to warunek prawidłowego działania terapii onkologicznej, w tym immunoterapii – ze względu na powiązanie układu pokarmowego z odpornościowym[10]. Dodajmy, że ekspozycję nabłonka jelitowego na obecne w treści pokarmowej kancerogeny i mutageny zmniejsza błonnik, dlatego warto pamiętać również o nim.

4. Regulują gospodarkę węglowodanową

A prościej rzecz ujmując, wchłanianie i metabolizm glukozy, co ma znaczenie nie tylko dla diabetyków – coraz częściej zaburzenia gospodarki węglowodanowej, spowodowane nieprawidłową, bogatą w cukry proste dietą, diagnozuje się także u osób bez cukrzycy. Zwiększa się także liczba przypadków insulinooporności, która nieleczona prowadzi nieuchronnie do cukrzycy typu 2. Problemy z utrzymaniem optymalnego poziomu glukozy we krwi są zazwyczaj konsekwencją jednej z trzech chorób: cukrzycy typu 1, insulinooporności i cukrzycy typu 2. We wszystkich tych przypadkach konieczne jest stosowanie odpowiedniej diety, w której powinny się znaleźć nutraceutyki regulujące metabolizm glukozy. I tak na przykład probiotyki chronią przed autoagresją i łagodzą objawy istniejących chorób autoimmunologicznych, takich jak cukrzyca typu 1. W jaki sposób? Otóż nadmiernie pobudzony zwalczaniem ognisk stanu zapalnego układ odpornościowy może, w pewnych warunkach, pomylić się i rozpoznawać własne tkanki organizmu jako wrogie antygeny, a tym samym wytwarzać przeciwciała. Jeśli zatem uzna za obce komórki trzustki, narząd ten straci w konsekwencji zdolność do pełnienia swojej podstawowej funkcji, czyli wytwarzania insuliny, hormonu ważnego w regulowaniu poziomu glukozy we krwi, co skutkuje cukrzycą typu 1. Probiotyki zaś, wskutek oddziaływania na komórki dendrytyczne, wyciszają reakcje układu odpornościowego, by nie doszło do zaatakowania własnych tkanek – w ten sposób chronią nas przed reakcjami autoimmunologicznymi[1,11]. Jakie jeszcze nutraceutyki okażą się pomocne?

Izoflawony – w tym genisteina, daidzeina i glyciteina, hormony występujące w nasionach soi, fasoli i soczewicy, zapobiegają rozwojowi cukrzycy typu 2, w której organizm traci zdolność prawidłowej reakcji na insulinę, a wtedy, pomimo wysokiego poziomu tego hormonu, stężenie glukozy we krwi się nie zmniejsza[1].

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Mikroelementy – takie jak magnez, chrom (drożdże, mięso drobiowe), cynk (owoce morza, podroby, sery żółte) i wapń (ryby, szpinak, orzechy) zwiększają wrażliwość komórek na działanie insuliny, co jest szczególnie ważne w przypadku osób cierpiących na insulinooporność, będącą stanem poprzedzającym cukrzycę typu 2, w którym komórki stają się mniej wrażliwe na działanie insuliny. Wspomagają też pracę trzustki i regulują wydzielanie tego hormonu[1].
Witamina D – występuje w rybach, tranie, jajach, podrobach i produktach mlecznych, a jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania komórek trzustki i wydzielania insuliny, zarówno w cukrzycy typy 1, jak i w cukrzycy typu 2. Niedobór witaminy D zaburza także metabolizm glukozy, zwiększając ryzyko wystąpienia cukrzycy[2].
Alkaloidy obniżające poziom glukozy – związki te mogą doskonale zastąpić, zwłaszcza w początkowej fazie insulinooporności, leki stabilizujące poziom glukozy we krwi, a ponadto wspomagają leczenie cukrzycy. Należy do nich berberyna (berberys zwyczajny), nigellamina (czarnuszka siewna i pozyskiwany z niej olej) oraz kwercetyna (morwa biała). Poziom glukozy obniża także olejek cynamonowy i sam cynamon[12].

5. Zapobiegają otyłości

Zapobieganie i leczenie otyłości jest problemem niezwykle złożonym, ale bezwarunkowo zależnym od naszej diety – bez względu na to, co jest bezpośrednią przyczyną choroby. Bo otyłość, wbrew obiegowej opinii, nie jest jedynie problemem natury estetycznej, to także poważny problem zdrowotny. Każdy, kto chce zadbać o figurę lub pozbyć się zbędnych kilogramów (a jest to najczęstsze postanowienie noworoczne Polek i Polaków), powinien uwzględnić w swoim menu żywność, która zawiera między innymi:
Termogeniki – to substancje roślinne, które pobudzają autonomiczny układ nerwowy i hormonalny, co prowadzi do zmian w metabolizmie – nasila się termogeneza, czyli wytwarzanie ciepła, a że jest to proces bardzo energochłonny, organizm, pod wpływem termogeników, sięga po rezerwy zmagazynowane w tkance tłuszczowej. Efekt ich działania jest taki, że bez wysiłku chudniemy. Termogeniki znajdziemy między innymi w pieprzu cayenne (piperyna), papryczce chili (kapsaicyna), kurkumie (kurkumina), imbirze (gingerole) i cynamonie (aldehyd cynamonowy)[13].
Spalacze tłuszczu – dwa najważniejsze znajdują się w mięsie i produktach mlecznych – to L-karnityna, umożliwiająca spalanie kwasów tłuszczowych z tkanki tłuszczowej, i kwas rumenowy (CLA), który hamuje odkładanie się tłuszczu pod skórą. Warto też sięgnąć po uwalniającą kwasy tłuszczowe z tkanki tłuszczowej forskolinę (pokrzywa indyjska), która ponadto zmniejsza apetyt i reguluje metabolizm cukrów[13].
Boostery metabolizmu – to substancje roślinne, które pobudzają współczulny układ nerwowy i przyspieszają matabolizm, takie jak kofeina (kawa, czarna herbata, yerba mate, guarana), galusan epigallokatechiny (zielona herbata), HCA, czyli kwas hydroksycytrynowy (tamaryndowiec malabarski) i synefryna (gorzka pomarańcza)[1].
Co ciekawe, obliczono, że nieprawidłowa mikrobiota

Zwalczaj stres... naturalnie

Przewlekły stres, powodujący, że we krwi stale utrzymuje się wysoki poziom kortyzolu, wyrządza nam olbrzymią szkodę – uważany jest przez naukowców za jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych. Stres zwiększa między innymi wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, zaburza osie regulacji hormonalnej i osłabia odporność. Jest także przyczyną złego samopoczucia psychicznego. Nie może być zatem mowy o utrzymaniu homeostazy organizmu czy zapobieganiu chorobom lub ich leczeniu bez opanowania stresu. A tu doskonale sprawdzają się **probiotyki,** zasilające mikrobiotę jelitową, która wytwarza większość serotoniny, czyli hormonu i neuroprzekaźnika regulującego nasz nastrój oraz samopoczucie.

Aby bakterie jelitowe mogły to robić, potrzebują pokarmu, czyli **błonnika**, dzięki któremu zachowują naturalną i zdrową równowagę pod względem liczebności poszczególnych szczepów. Do wytwarzania serotoniny niezbędny jest **tryptofan**, aminokwas występujący w rybach, mięsie, mleku i pestkach dyni[6]. Skutki przewlekłego stresu usuwają także **antyoksydanty**, a uodpornić na jego działanie mogą nas **adaptogeny**, rośliny zawierające całą gamę korzystnie wpływających na nasz organizm substancji aktywnych. Warto stosować takie adaptogeny jak witania ospała (ashwagandha), różeniec górski, cytryniec chiński, eleuterokok kolczasty, pieprzyca peruwiańska (korzeń maca) i wąkrotka azjatycka (gotu kola)[21]

Fot. monicore

eprasa.pl 79292e0ee0

Zdrowi i naturalni z

Kenay

OptiLut®

Ubichinol V100

Żeń-szeń

Czarny imbir

Omega-3

NAC

Kwercetyna

Beta glukan

kenay®

PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA

ODWIEDŹ NASZ
SKLEP INTERNETOWY
kenay.com.pl

ul. Częstochowska 25,
62-800 Kalisz, 62 757 35 88/89
sklep@kenay.com.pl

eprasa.pl 79292e0ee0

Bądź SMART!

Wytrwaj w noworocznych postanowieniach

Z badań opublikowanych w „Journal of Applied Psychology", czasopiśmie Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, wynika, że wytrwanie w postanowieniach noworocznych to trudna, ale nie niemożliwa sprawa. Wystarczy zastosować zasadę opisaną akronimem SMART (po polsku: mądry, sprytny).

S (ang. specific, czyli konkretny) – cel, jaki chcemy osiągnąć, musi być jasno sprecyzowany, a nie ogólny. Zatem nie obiecujmy sobie, że zadbamy o zdrowie lub poprawimy sylwetkę, tylko bądźmy konkretni: „W tym roku schudnę 10 kg, by chronić swoje serce", „Będę chodzić 2 razy w tygodniu na siłownię, by wzmocnić muskulaturę ciała" itp.

M (ang. measurable, czyli mierzalny) – postanowienie musi dotyczyć czegoś, co można policzyć lub zmierzyć: „Obniżę stężenie cholesterolu we krwi i schudnę 4 kg". Ogólnie sformułowany cel, np. „Zadbam o zdrowie", na ogół nie motywuje nas do działania.

A (ang. achievable, czyli osiągalny) – nie powinniśmy oczekiwać niemożliwego, dbanie o zdrowie to nie wyścig, nie można przekraczać fizjologicznych zdolności organizmu. Na przykład bezpieczne dla zdrowia tempo chudnięcia to mniej więcej pół kilograma tygodniowo, czyli około dwóch kilogramów miesięcznie, zatem rocznie, przy olbrzymim nakładzie pracy, można schudnąć maksymalnie mniej więcej 25 kg – nie warto zatem zakładać, że zmniejszymy masę ciała o 40 kg, bo jest to po prostu niewykonalne, jeśli chcemy zachować dobry stan fizyczny i psychiczny. A trudności z osiągnięciem zamierzonego efektu zniechęcają do dalszego wysiłku.

R (ang. relevant, czyli istotny) – cel noworocznego postanowienia musi być dla nas ważny, bo tylko taki zmotywuje nas do działania. Jeśli na przykład nie zależy nam na pozbyciu się zbędnych kilogramów, choć wiemy, że byłoby to dla nas dobre, lepiej wybrać cel, który pobudzi nas do działania, na przykład: „Poprawię sprawność za pomocą regularnie wykonywanych ćwiczenia (co przy okazji korzystnie wpłynie także na figurę)".

T (ang. time-bound, czyli określony w czasie) – należy wyznaczyć sobie realny termin osiągnięcia celu. Ramy czasowe nie tylko mobilizują do działania, ale także pozwalają na ocenę naszych możliwości i skuteczności działań, co w przyszłości pomoże nam uniknąć stawiania sobie nierealnych wyzwań.

Naukowcy zwracają też uwagę na to, że zbyt duża liczba postanowień sprawia, iż osiągnięcie wszystkich wyznaczonych sobie celów staje się niemożliwe, a to zniechęca i pozbawia poczucia sprawczości, tak potrzebnego do dokonania jakiejkolwiek realnej zmiany. Zalecają zatem, by wybrać 5 najważniejszych, dotyczących różnych dziedzin życia, i na nich się skupić. Jedno postanowienie powinno dotyczyć bezpośrednio zdrowia[20]

jelitowa potrafi „odzyskać" z treści pokarmowej nawet 300 kcal dziennie (tyle kalorii ma hamburger), a tym samym zniweczyć nasz wysiłek włożony w proces odchudzania. Dlatego znaczenie ma stosowanie pre- i probiotyków, które pomagają przywrócić prawidłowy skład mikroflory jelit.

6. Wspierają odporność

Układ odpornościowy nigdy nie odpoczywa i pracuje non stop, a do tego jest zmuszony cały czas odnawiać swoje zasoby i zastępować uszkodzone krwinki nowymi. Podczas zwalczania infekcji działa oczywiście jeszcze intensywniej. Dlatego tak bardzo potrzebuje energii, którą musi zapewnić zbilansowana dieta. Powinna ona także dostarczać nutraceutyków, które pobudzają układ odpornościowy do działania i skutecznie wspierają go w walce o utrzymanie homeostazy[1].

Zioła i grzyby – substancje zawarte w ziołach i grzybach pobudzają wytwarzanie białych krwinek, zwiększają ich aktywność i zdolność pochłaniania patogenów, a jednocześnie dbają o to, by odpowiedź układu odpornościowego była adekwatna do zagrożenia. W ten sposób zapobiegają one chorobom autoimmunologicznym. Szczególnie korzystne działanie wykazują: beta-glukan (lakownica lśniąca, reishi), kordycepina i adenozyna (kordyceps chiński), andrografolidy (brodziuszka wiechowata), izobutyloamidy (jeżówka purpurowa), alkaloidy izochinolinowe (gorzknik kanadyjski) oraz cholina, betaina i kumaryna (traganek błoniasty)[1,14].

Colostrum – to siara, inaczej młodziwo, czyli pierwsze mleko klaczy, krowy lub kozy. Zawiera ono ponad 250 substancji aktywnych, które m.in. działają immunomodulująco, pobudzają białe krwinki do działania i wytwarzania przeciwciał, bezpośrednio niszczą patogeny i stymulują szpik kostny do wytwarzania krwinek[15].

Kwasy tłuszczowe omega-3 – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe DHA i EPA wspomagają szpik kostny i pobudzają wytwarzanie białych krwinek[1].

Na funkcjonowanie układu odpornościowego ogromny wpływ mają także bakterie zamieszkujące jelita. Komunikują się one z tym układem za pomocą komórek dendrytycznych, które jednym końcem sięgają światła jelita, a drugim zakotwiczone są w grudkach chłonnych, znajdujących się pod błoną śluzową jelit. Nie tylko

Fot. hudsoncrafted

eprasa.pl 79292e0ee0

Udowodniono, że grzyby reishi zwiększają u chorych na raka aktywność najważniejszych komórek układu odpornościowego, zwanych NK (ang. natural killer cells – naturalni zabójcy), które mają unikalną zdolność niszczenia komórek nowotworowych[22]

przyczyniają się one do dojrzewania białych krwinek, ale także przesyłają do układu immunologicznego informacje o obecności patogenów w organizmie i kierują jego odpowiedzią w taki sposób, by wskutek nadmiernego pobudzenia nie zwrócił się przeciwko własnym tkankom[6].

Rośliny bogate w naturalne antybiotyki – pod nazwą „naturalne antybiotyki" kryją się substancje roślinne o udowodnionym działaniu antybakteryjnym (wiele z nich niszczy także wirusy i grzyby, czego klasyczne antybiotyki nie potrafią). Zaliczają się do nich: allicyna (czosnek, czarny czosnek), lotne związki siarki (cebula), metyloglioksal (miód manuka), karwakrol (oregano), gingerole (imbir), fitoncydy (chrzan), kurkumina (kurkuma), eugenol (goździkowiec korzenny), artemizynina (bylica piołun) i bakozydy (bakopa drobnolistna)[1,2]. Substancje te są nieocenionym wsparciem dla organizmu walczącego z infekcją.

7. Chronią przed chorobami neurodegeneracyjnymi

Na większość chorób neurodegeneracyjnych nie ma jeszcze lekarstwa i możemy jedynie spowalniać ich postęp oraz łagodzić uciążliwe objawy. Dlatego tak ważne jest wspomaganie pracy mózgu i całego układu nerwowego odpowiednimi substancjami, z których największe znaczenie mają kwasy tłuszczowe omega-3 (DHA, EPA, ALA) i omega-6, w tym kwas linolowy (LA) i arachidonowy (ARA), które znajdziemy w olejach roślinnych (sojowym, rzepakowym, słonecznikowym, konopnym, z ogórecznika, pestek winogron czy krokosza barwierskiego). Stanowią one budulec dla mózgu, który aż w 60% składa się właśnie z tłuszczów, ponadto stabilizują błony komórkowe neuronów, na których dochodzi do wydzielania neuroprzekaźników i przez które odbierane są impulsy nerwowe, a także opóźniają starzenie się mózgu i chronią go przed szkodliwymi czynnikami[16].

Lipidy – fosfatydyloseryna i fosfatydylocholina (jaja, orzechy, podroby, owoce morza) budują błony komórkowe neuronów. Fosfatydylocholina bierze ponadto udział w wytwarzaniu otoczek mielinowych, które usprawniają przesyłanie impulsów nerwowych, a także jest źródłem choliny, z której powstaje acetylocholina, jeden z głównych neuroprzekaźników w naszym organizmie. Z kolei fosfatydyloseryna usprawnia procesy myślowe[17].

Flawonoidy – a zwłaszcza apigenina, która pokonuje barierę krew-mózg, regulują pracę enzymów odpowiedzialnych za wydzielanie neuroprzekaźników, dzięki czemu zapobiegają chorobom neurodegeneracyjnym, u których podłoża leży zaburzenie aktywności właśnie neurotransmiterów (alzheimer, choroba Parkinsona). Cennym źródłem apigeniny są przede wszystkim grejpfruty, seler, pietruszka i czerwona papryka[18].

Rośliny zawierające polifenole – katechiny z zielonej herbaty, a także kurkumina i resweratrol przeciwdziałają odkładaniu się złogów amyloidu i uczestniczą w jego usuwaniu w przebiegu choroby Alzheimera, która jest najczęstszą przyczyną postępującej demencji u seniorów[19]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/publication/301787937_Nutraceuticals
2. https://kongres.cdr.gov.pl/images/P6_4_Trziszka.pdf
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5805548/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31076401/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551541/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5433529/
7. https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/67/4/188/1901012
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32349341/
9. http://wydawnictwa.pzh.gov.pl/roczniki_pzh/files/pzhissues/id557/Glukozynolany_w_profilaktyce_chorob_nowotworowych__mechanizmy_dzialania.pdf
10. Konferencja Mikrobiota 2019, dr n. med Mirosława Gałęcka, „Probiotyki w onkologii"
11. https://www.jci.org/articles/view/10583
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27528060/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5721174/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33276307/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33477653/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26301243/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7782901/
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6472148/
19. https://www.news-medical.net/news/20221103/Green-tea-catechins-and-resveratrol-display-neuroprotective-properties-in-Alzheimers-models.aspx
20. https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-9010.88.1.87
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6240259/
22. https://www.nature.com/articles/s12276-022-00724-0

Fot. adege

eprasa.pl 79292e0ee0

DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. Na naszych łamach publikujemy „Wykłady doktor Myhill" (patrz: str. 92), opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", z której pochodzą również przedstawione przypadki z praktyki lekarskiej dr Myhill.

Terapie zakończone sukcesem

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

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

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

Gdy dokuczają nerki i pęcherz

Przewlekła niewydolność nerek jest często wynikiem szkodliwego działania toksyn, a kamica i kolka nerkowa – zatrucia związkami fosforoorganicznymi. W wielu przypadkach za śródmiąższowe zapalenie pęcherza i nietrzymanie moczu odpowiada z kolei alergia na bakterie jelitowe. Oto historie pacjentów, którzy przekonali się o tym na własnej skórze.

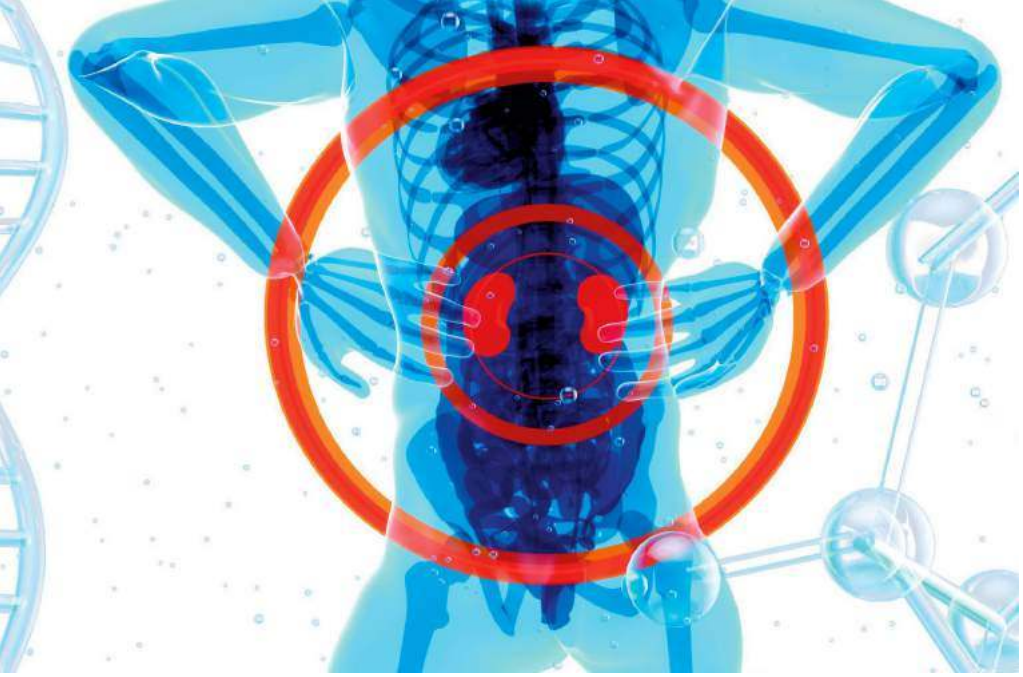
TEKST **SARAH MYHILL**

Przewlekła niewydolność nerek

Joe został do mnie skierowany na terapię z powodu zaobserwowanego u niego syndromu wojny w Zatoce (ang. Gulf War Syndrome; zespół dolegliwości odczuwanych przez znaczą część weteranów pierwszej wojny w Zatoce Perskiej, toczącej się w latach 1990–1991; z czasem na przewlekłe zmęczenie, problemy z koncentracją, bezsenność i bóle mięśni skarżyła się jedna trzecia z 700 tys. żołnierzy). Obie wojny w Zatoce Perskiej były najbardziej toksycznymi wojnami w historii. W ciągu zaledwie kilku miesięcy skumulowały się tam wszystkie współczesne prozapalne, zakaźne i toksyczne problemy zachodniego świata. Młodzi ludzie, którzy musieli wykazać się 100% sprawnością fizyczną i zdrowiem, aby zostać żołnierzami, byli teraz skazani na chorowanie do końca życia. Joe opowiedział mi o kombinacji wszystkich czynników, na których działanie on i jego koledzy byli narażani. Obejmowały one intensywne sesje szczepień (nawet do 14 różnych szczepionek dziennie), szkodliwe środki chemiczne (w tym pestycydy, takie jak związki fosforoorganiczne i pyretroidy, a także dioksyny, środki zmniejszające palność, cyna tributylowa, czyli winylowa, itp.), szkodliwe substancje pochodzące z pożarów szybów naftowych, skażoną wodę pitną, narażenie na promieniowanie ze zubożonego uranu stosowanego w głowicach bojowych i prawdopodobnie również drobnoustroje, które były częścią utajonej wojny biologicznej, takie jak *Mycoplasma incognitus* (profesor Garth Nicolson wykazał, że bakteria *Mycoplasma fermentans*, której szczepem jest *Mycoplasma incognitus*, była wykorzystywana jako broń biologiczna podczas wojny w Zatoce Perskiej). Wszystkie wymienione czynniki przyspieszają rozwój chorób, uruchamiają reakcje autoimmunologiczne, powodują alergie i nowotwory. Nic więc dziwnego, że obraz kliniczny choroby Joego był tak skomplikowany i składały się na niego poważne dolegliwości. Oto najważniejsze z nich:

- twardzina (inaczej sklerodermia) – oba jego przedramiona były twarde jak kawałki drewna;
- twardzina w płucach, która

eprasa.pl 79292e0ee0



Fotjulientromeur

objawia się w postaci przewlekłej obturacyjnej choroby płuc;
- zespół chronicznego zmęczenia z tak osłabionymi mechanizmami dostaw energii, że doszło niestety do niewydolności serca;
- wieloczynnikowa nadwrażliwość chemiczna i alergie pokarmowe;
- trądzik różowaty;
- zespół jelita drażliwego.

W przypadku tak złożonego obrazu klinicznego wyodrębnienie poszczególnych mechanizmów odpowiadających za zły stan organizmu jest prawie niemożliwe. Kiedy szwankuje jeden z nich, pozostałe również przestają działać. Mieliśmy ograniczone zasoby, ale Joemu zależało na udowodnieniu, że doszło do zatrucia: wykonana w 2005 roku biopsja tkanki tłuszczowej wykazała obecność związków fosforoorganicznych, tributylocyny, polichlorowanych bifenyli (PCB), lindanu i DDD (insektycydu chloroorganicznego). Badanie adduktów DNA (patrz Wykład 4, część 4.2, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) wykazało wysoki poziom benzenu i cyny przy jednoczesnym bardzo niskim poziomie cynku. W tym wypadku musieliśmy po prostu wprowadzić wszystkie możliwe elementy metody Groundhog. Joe zastosował się do jej poszczególnych zaleceń, bez żadnego wyjątku – nie miał innego wyboru.

W 2006 roku, zanim jeszcze możliwe było zaobserwowanie korzyści płynących z takiego postępowania, prawdopodobnie w wyniku reakcji detoksykacyjnej stan zdrowia Joego znacznie się pogorszył. Twardzina zaczęła objawiać się nadciśnieniem złośliwym, z encefalopatią i niewydolnością nerek. Spędził czternaście dni na oddziale intensywnej terapii, a przez pięć z nich pozostawał nieprzytomny. Leczono go dużymi dawkami sterydów i antybiotyków, lekami przeciwnadciśnieniowymi i przeciwpadaczkowymi oraz warfaryną. Zadziwiające, że udało mu się to przeżyć – teoretycznie powinien był wtedy umrzeć.

Jeszcze w dniu wypisu ze szpitala przyjmował mnóstwo leków. Był na liście oczekujących na dializę nerek, z poziomem kreatyniny ponad 300 µmol/l (mikromoli/litr), podczas gdy zakres normy to 52–96 µmol/l, co przekładało się na wskaźnik filtracji kłębuszkowej, wynoszący 19 ml/min (prawidłowy kształtuje się powyżej 90). Oznaczało to późne stadium niewydolności nerek.

Po opuszczeniu szpitala Joe mógł wrócić do stosowania swojej diety, przyjmowania suplementów oraz leków na nadnercza i tarczycę, a także do detoksykacji. Przepisana mu na infekcję zatok doksycyklina wpływała korzystnie na jego poziom energii. Reakcja ta była logiczna w kontekście potencjalnie nabytej podczas wojny w Zatoce chronicznej infekcji mykoplazmatycznej. Postanowiliśmy kontynuować długoterminowe podawanie doksycykliny w dawce 100 mg dziennie.

Joe poczynił ogromne postępy. Twardzina ustąpiła do tego stopnia, że skóra przedramion znów stała się miękka. Jego reumatolożka nie mogła w to uwierzyć – stwierdziła, że musiała pomylić się w pierwotnej diagnozie, ponieważ twardzina jest chorobą, która nieuchronnie postępuje. Unormowało się jego ciśnienie krwi i mogliśmy zrezygnować z większości przyjmowanych leków. Najbardziej niespodziewana była jednak poprawa funkcji nerek.

Dzięki dogłębnemu poznaniu problemów zdrowotnych Joego mogliśmy zastosować w terapii kilka dodatkowych narzędzi, które teraz opiszę.

Narzędzia potrzebne w walce z fermentacją jelitową

Mimo stosowania znakomitej diety, nawiązującej do sposobu odżywiania się naszych przodków z paleolitu, Joe uskarżał się na częste wzdęcia. Postawiliśmy zatem na bezlitosne, całkowite wyeliminowanie z jego diety węglowodanów – chodziło o to, by przestał zasilać organizm węglowodanami, a zaczął – tłuszczem. Przyniosło to interesujące efekty. Joe schudł prawie 5 kg w niecały tydzień, w dużej mierze dzięki zniknięciu obrzęku alergicznego. Ustąpiły wzdęcia i głośne dudnienie w przewodzie pokarmowym. Zmniejszyły się również objawy trądziku różowatego. Oznaczało to, że wśród przyczyn musiała być alergia na drobnoustroje fermentujące w jelitach.

Dożylne podanie magnezu w bolusie

Przyczyniło się ono do podwyższenia u Joego poziomu energii i polepszenia jego samopoczucia.

Stan Joego poprawił się na tyle, że jedynymi lekami na receptę, jakie nadal stosował, były środki wziewne na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) i doksycyklina. Udało się nam osiągnąć znaczne postępy w leczeniu twardziny skóry i tętnic, jednak wydolność płuc pogorszyła się do tego stopnia, że Joe wymagał ciągłego podawania tlenu. Podejrzewam, że doprowadziło do tego stosowanie

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

eprasa.pl 79292e0ee0

inhalatorów. Joe tak doskonale radził sobie pod wszystkimi innymi względami... Zaczęliśmy inhalacje jodem za pomocą inhalatora solnego, ale było już za późno na odstawienie inhalowanych leków. Joe czekał na przeszczep płuc, zmarł jednak w 2017 roku, zanim udało się znaleźć dawcę.

Do najbogatszych źródeł witaminy C zalicza się owoce rokitnika, które w 100 gramach zawierają jej od 300 do 2500 miligramów

Kamienie nerkowe

John zgłosił się do mnie z zespołem chronicznego zmęczenia wywołanym zatruciem związkami fosforoorganicznymi. Był on jednym z najpoważniej zatrutych pacjentów, z jakim miałam kiedykolwiek do czynienia. Mężczyzna pracował dla jednej ze szkockich firm zajmujących się przemysłową hodowlą łososia, a podstawowym problemem każdego systemu intensywnej hodowli jest rozprzestrzenianie się infekcji i pasożytów. Łosoś intensywnie hodowany w szkockich jeziorach jest podatny na wszy morskie, *Lepeophtheirus salmonis*. John był nurkiem i podpływał do klatek z rybami z plecakiem wypełnionym insektycydami fosforoorganicznymi. Pewnego dnia, gdy zarzucał plecak na plecy, pojemnik z tymi chemikaliami pękł i cała jego zawartość wylała się wprost na niego. Wówczas nie zdawano sobie jeszcze sprawy z powagi sytuacji, dlatego John nie przeszedł prawidłowego procesu dekontaminacji. Związki fosforoorganiczne z łatwością przenikają przez skórę. Właśnie dlatego w 1953 r., w Porton Down, zmarł Ronald Maddison – w niecałe 45 minut po zaaplikowaniu mu na przedramię 200 mg sarinu (patrz ramka).

Po rozpoczęciu leczenia u Johna wystąpiły objawy kolki nerkowej. Nie sądzę, by było to związane z prowadzoną terapią, ponieważ uformowanie się kamieni nerkowych zajmuje kilka lat. Ból towarzyszący atakom kolki nerkowej to jeden z najsilniejszych, jakich można doznać. Przyczyną kolki był kamień nerkowy, który utknął w moczowodzie (przewodzie prowadzącym z nerki do pęcherza moczowego), a ból był powodowany skurczami mięśnia moczowodu, który próbował go usunąć. Johnowi udało się wydalić ten kamień, ale badanie rentgenowskie wykazało obecność wielu innych. Zaczął cierpieć na nawracające ataki silnego bólu za każdym razem, gdy kolejny kamień zaczynał się przesuwać.

W moczowodzie, pomiędzy nerką a pęcherzem moczowym, znajdują się trzy przewężenia i to w nich najczęściej zakleszczają się kamienie. Chirurdzy użyli tak zwanego koszyka Dormia, by wyłowić kamień, który utknął w miejscu, gdzie moczowód łączy się z pęcherzem. Podjęto również próbę skruszenia, za pomocą litotrypsji, dużego kamienia, który ugrzązł w miedniczce nerkowej. Żaden z tych zbiegów nie zatrzymał nawracających ataków bólu.

W tym czasie dopiero zaczynałam odkrywać i doceniać właściwości witaminy C. Powszechnie uważano wtedy, że witamina C może powodować, jako kwas askorbinowy, powstawanie kamieni nerkowych. Nie wydawało mi się to prawdopodobne z biologicznego punktu widzenia. Oboje z Johnem postanowiliśmy zgłębić ten temat, po czym – mając pełną wiedzę i świadomość ewentualnych komplikacji – John zaczął stosować witaminę C w dawkach do poziomu tolerancji jelitowej (patrz Wykład 6, część 6.1, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Efekt? Ataki kolki nerkowej już się nie powtórzyły. Co ciekawe, ostatnie badanie rentgenowskie wykazało, że John nadal ma w nerce duży kamień, ale jest on mniejszy niż wcześniej. Witamina C powoli go rozpuszcza.

John zaczął stosować witaminę C w dawkach do poziomu tolerancji jelitowej. Efekt? Ataki kolki nerkowej już się nie powtórzyły

Śródmiąższowe zapalenie pęcherza

Bohaterką tej historii jest Carol, lat 64. Zgłosiła się do mnie w listopadzie, kiedy po raz pierwszy pojawiły się u niej objawy zapalenia pęcherza moczowego – silna potrzeba oddawania moczu i ból podczas opróżniania pęcherza, mikcje częste, ale niewielkie objętościowo. Z uśmiechem zapewniła mnie, że nie jest to choroba miesiąca miodowego, czyli infekcja układu moczowego spowodowana wzmożoną aktywnością seksualną. Lekarz pierwszego kontaktu zdiagnozował u niej zakażenie układu moczowego (ZUM), wysłał do analizy próbkę moczu ze strumienia środkowego i przepisał trimetoprim. Wydawało się, że terapia zadziałała, jednak w zakresie objawów zapalenia pęcherza poprawa była niewielka, a dodatkowo Carol zaczęła mieć problemy z trzymaniem moczu. To nie był ten rodzaj nietrzymania moczu, który występuje, gdy mięśnie dna miednicy, odpowiadające za utrzymanie moczu w pęcherzu i kontrolowanie zwieracza cewki, są słabe, przez co mocz wycieka podczas biegania lub skakania. W jej wypadku potrzeba oddania moczu była tak silna, że mocz wydostawał się, zanim

Fot. Silvianta

eprasa.pl 79292e0ee0

docierała do łazienki. Zdarzało jej się to ciągle – bez względu na miejsce czy okoliczności. Lekarz pierwszego kontaktu mógł przepisać lek Vesicare, stosowany w leczeniu pęcherza nadreaktywnego, ale podstawowym środkiem radzenia sobie z tą dolegliwością jest zaopatrzenie się... w hurtowe ilości wkładek higienicznych. Tak, kobieta stanęła przed groźbą dożywotniego noszenia pieluch.
Carol była przyzwyczajona do klasycznej dla krajów zachodnich diety bogatej w węglowodany. Tymczasem wraz z wiekiem coraz gorzej radzimy sobie z trawieniem pokarmu (wiele osób skarży się, że nie jest w stanie jeść dużych porcji) i w naszym układzie pokarmowym coraz częściej dochodzi do jego fermentacji. Zwiększa się liczba drobnoustrojów w jelitach, przez co i do krwiobiegu trafia ich więcej, niż powinno. Z krwiobiegu dostają się one przez nerki do moczu, który wydalamy. Zatem nawet w zdrowym moczu znajdują się drobnoustroje. Niestety w przypadku Carol doszło do uwrażliwienia na mikroorganizmy bytujące w jelitach, jej pęcherz zareagował na nie alergią i rozwinął się stan zapalny. Należy pamiętać, że objawy stanu zapalnego wywołanego reakcją alergiczną są takie same, jak spowodowane przez infekcję (patrz Wykład 3, część 3.4, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
Dlaczego u Carol wytworzyła się reakcja alergiczna na drobnoustroje bytujące w jelitach? Krótko przed wystąpieniem objawów przyjęła szczepionkę przeciw grypie, która czasem potrafi uruchomić alergię – może tu należy szukać przyczyny? Szczepienia z definicji wywołują reakcję immunologiczną (zarówno alergia, jak i autoimmunizacja są reakcjami immunologicznymi).
Reakcję systemu odpornościowego bardzo łatwo uruchomić, dużo trudniej jest ją zatrzymać. Jak zatem postąpić? Możliwości są dwie: pozbyć się czynnika wywołującego alergię (w przypadku Carol bakterii jelitowych z krwiobiegu) lub obniżyć ilość drobnoustrojów do poziomu, który układ odpornościowy uzna za bezpieczny i sam wyłączy reakcję.
Szczęśliwie udało nam się znaleźć inny antybiotyk, cefaleksynę, który całkowicie rozwiązał problemy Carol z nietrzymaniem moczu. Nie mogłyśmy jednak założyć, że będzie on skuteczny długoterminowo, ponieważ istniało ryzyko pojawienia się szczepu bakterii opornego na cefaleksynę. Musiałyśmy zająć się jej fermentującymi jelitami i tak też zrobiłyśmy. Wygłodziłyśmy małych szkodników dietą paleo-ketogeniczną, a resztę wybiłyśmy witaminą C w dawce do poziomu tolerancji jelitowej. Trzymam się prostej zasady, że na każdej wojnie potrzebne jest co najmniej sześciomiesięczne zawieszenie broni, by móc w pełni wyszkolić nowe oddziały wojska. Tak więc przez dwa tygodnie Carol przyjmowała pełną dawkę cefaleksyny, czyli 500 mg, a następnie bardzo powoli zmniejszałam ją i po sześciu miesiącach przyjmowała 250 mg trzy razy w tygodniu. W tym czasie pęcherz sprawował się bez zarzutów. Mogłyśmy bezpiecznie przerwać terapię antybiotykową.
Uświadomiłam Carol, jak ważne jest to, aby już zawsze trzymała się diety paleo-ketogenicznej i przyjmowała witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej – groźba powrotu do pieluch wystarczyła, by ją przekonać. ■

Nasilające się z wiekiem problemy z trawieniem pokarmu skutkują jego fermentacją. Zwiększa się wtedy liczba bakterii w jelitach i do krwiobiegu trafia ich więcej, niż powinno

Tragiczny przypadek Ronalda Maddisona

W 1953 roku młodemu lotnikowi Ronaldowi Maddisonowi zaproponowano, w zamian za udział w badaniu nad sarinem, wynagrodzenie w wysokości 15 szylingów i trzy dni urlopu. Zgodził się na te warunki, a zarobione w ten sposób pieniądze planował przeznaczyć na zakup pierścionka zaręczynowego dla wybranki swojego serca, Mary Pyle. Niestety po zaaplikowaniu mu sarinu zmarł. Przeprowadzono pełną sekcję zwłok i tajne dochodzenie w obecności Harolda Dale'a, koronera z Wiltshire, który uznał śmierć Maddisona za nieszczęśliwy wypadek. Ojcu Ronalda pozwolono uczestniczyć w dochodzeniu, ale jednocześnie ostrzeżono go, że jeśli odważy się ujawnić komukolwiek jego szczegóły, w tym własnej rodzinie, zostanie postawiony przed sądem na mocy ustawy o tajemnicy państwowej (ang. Official Secrets Act). Ciało Ronalda zostało przekazane rodzinie (przez Ministerstwo Obrony) w zamkniętej stalowej trumnie. Jednak, bez wiedzy i zgody rodziny, wiele części jego ciała, w tym tkanki mózgu i rdzenia kręgowego, skóra, mięśnie, żołądek, płuca i jelita, zatrzymano i przez kilka kolejnych lat wykorzystywano w eksperymentach toksykologicznych. Ojciec Ronalda otrzymał 40 funtów na pokrycie kosztów pogrzebu. Rodzina Maddisonów postanowiła nadać sprawie rozgłos i dzięki ich wysiłkom policja wszczęła w 1999 roku śledztwo, które miało wyjaśnić, czy osoby biorące udział w testowaniu broni chemicznej w latach 1939–1989 były informowane o związanych z tym zagrożeniach. W listopadzie 2002 roku, po rozprawie przed Sądem Najwyższym, sędzia Harry Woolf unieważnił pierwotny werdykt w sprawie Ronalda. Doprowadziło to do wznowienia w dniu 5 maja 2004 r. umorzonego wcześniej dochodzenia. Było to w sumie najdłuższe jak dotąd śledztwo przeprowadzone w Anglii i Walii, przesłuchano ponad 100 świadków.Ostatecznie 15 listopada 2004 r. ława przysięgłych orzekła, że Ronald „został bezprawnie pozbawiony życia", a jego rodzina otrzymała odszkodowanie w wysokości 100 tys. funtów

eprasa.pl 79292e0ee0

ZAPARCIA – WSTYDLIWY PROBLEM?

Kłopoty z wypróżnianiem, nazywane zaparciami lub zatwardzeniem, są jedną z najczęściej występujących dolegliwości żołądkowo-jelitowych. Dla wielu chorych to wstydliwy problem, który obrósł wieloma mitami. Przyjrzyjmy się mu zatem bliżej, bo z zaparciami można wygrać. I nie jest to wcale takie trudne!

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Zaparcie nie jest chorobą, tylko kłopotliwym objawem, utrudniającym codzienne funkcjonowanie. I jest to problem powszechny, dotyczy co piątego, a niektórzy twierdzą, że nawet co trzeciego Polaka. Dane te nie są precyzyjne, ponieważ wiele osób nie zgłasza się po pomoc i próbuje we własnym zakresie poradzić sobie z zatwardzeniem lub, przywykłszy już do takiego stanu, po prostu akceptuje swoje dolegliwości. A nie jest to dobre. Jeśli zatwardzenie pojawia się raz na jakiś czas i samoistnie lub dzięki zastosowaniu domowych sposobów mija, nie ma w zasadzie powodu do niepokoju. Jeśli jednak utrzymuje się tygodniami, miesiącami lub, co gorsza, latami – bo są i takie przypadki – wymaga dokładnej diagnostyki[1].

Zajrzyjmy do jelit

I spójrzmy, jak wygląda wędrówka pożywienia przez nasz organizm. Przeżuty i wstępnie wystawiony na działanie soków trawiennych pokarm trafia do jelita cienkiego. Jest tam poddawany trawieniu, a następnie składniki pokarmowe ulegają wchłonięciu do krwiobiegu. Wchłaniana jest też pewna ilość wody. Procesy te odbywają się przy nieustannych ruchach robaczkowych, które sukcesywnie przesuwają treść pokarmową w kierunku jelita grubego – jeśli trawienie przebiega bez przeszkód, nie czujemy ich. W jelicie grubym mikrobiota jelitowa trawi błonnik, a treść pokarmowa ulega zagęszczeniu wskutek wchłaniania wody i soli mineralnych. Pozostałe resztki formowane są za pomocą ruchów jelit w kał, który następnie zostaje wydalony przez odbyt. Zdrowy człowiek powinien wypróżniać się, bez trudności i bólu, 1–2 razy dziennie, a stolec powinien być dobrze uformowany, ale miękki[2].

Uwaga, zaparcie!

O zatwardzeniu mówimy wtedy, gdy liczba wypróżnień zmniejsza się do dwóch tygodniowo lub każda wizyta w toalecie łączy się z bólem, trudnościami z wyparciem stolca i w końcu z wydaleniem twardego i suchego kału, czemu towarzyszy uczucie niepełnego wypróżnienia. Jest to spowodowane nadmiernym odwodnieniem mas kałowych, które wynika ze zbyt długiego zalegania ich w jelicie grubym lub zaburzeń jego funkcjonowania. O czym może świadczyć zatwardzenie i jak sobie z nim poradzić? Przyjrzyjmy się faktom i mitom, jakimi obrosła ta kłopotliwa przypadłość.

Fot. Alicia_Harper

eprasa.pl 79292e0ee0

Zaparcia to tylko przejściowe kłopoty

Zatwardzenie może pojawić się raz na jakiś czas u zdrowej osoby jako skutek spożycia na przykład dużej ilości pokarmów zapierających, takich jak biały ryż, kasza manna, kakao, czekolada, białe pieczywo, banany czy fast foody. Zazwyczaj mija ono wtedy samoistnie. Niestety wiele osób cierpi na zaparcia nawracające i przewlekłe. Czasami chorzy męczą się całymi tygodniami lub nawet latami, godząc się z trudnościami w wypróżnianiu. A to nie pozostaje bez wpływu na zdrowie. Na skutek utrzymującego się zaparcia może dojść do poważnych powikłań, takich jak na przykład dysbioza i zaburzenia motoryki jelit czy uszkodzenie błony śluzowej jelita grubego. Nierzadko rozwija się miejscowy stan zapalny i martwica, która jest skutkiem powodującego niedotlenienie tkanek ucisku mas kałowych na ścianę jelita. Uporczywe parcie może skutkować chorobą hemoroidalną, czyli pojawieniem się guzków krwawniczych okolic odbytu. Nie bez znaczenia jest także to, że kłopoty z wypróżnianiem stanowią poważny problem natury psychicznej. Wielu chorych odczuwa ciągły dyskomfort związany z jelitami i obawia się przez to wychodzić z domu. Kłopotliwe jest także korzystanie z toalet publicznych, bowiem defekacja u osoby z zatwardzeniem może trwać nawet kilkadziesiąt minut. Wypełnione masami kałowymi jelito grube może także objawiać się powiększeniem obrysu brzucha, co z kolei stanowi dla wielu osób problem natury estetycznej i powód do wstydu. Oczywistym stresorem jest także ból spowodowany intensywnymi ruchami robaczkowymi jelit – w ten sposób organizm za wszelką cenę próbuje udrożnić jelita i pozbyć się zalegającego stolca. Dlatego zaparcie, jeśli nie jest epizodem, zawsze wymaga konsultacji z lekarzem i ustalenia przyczyny[1].

Zaparcia mogą świadczyć o poważnej chorobie

Jeśli zatwardzenie uparcie nie ustępuje po zastosowaniu domowych środków zaradczych, należy zacząć szukać pomocy lekarskiej. Ważne jest bowiem nie tylko doraźne opróżnienie jelit, ale i ustalenie przyczyny zaparcia. Najczęściej mamy do czynienia z zaparciami czynnościowymi, które są powodowane przez zaburzenie motoryki jelit. Dotykają one przede wszystkim seniorów powyżej 60. roku życia, u których na skutek starzenia się organizmu dochodzi do osłabienia motoryki jelit. U osób w sile wieku mogą one mieć charakter nawykowy, do czego przyczynia się długotrwałe powstrzymywanie się od wizyty w toalecie z powodu charakteru wykonywanej pracy. Wśród przyczyn zaburzenia rytmu wypróżnień są jednak i poważne choroby, dlatego nie można bagatelizować tego objawu. Zaparcia bywają pierwszym symptomem endometriozy, cukrzycy, niedoczynności tarczycy, chorób przysadki, mocznicy, porfirii czy chorób przytarczyc. Często towarzyszą także schorzeniom układu nerwowego, takim jak choroba Parkinsona i stwardnienie rozsiane, oraz chorobom psychicznym, w tym depresji. Trudności z wydaleniem stolca mogą mieć również charakter mechaniczny, niezwiązany z czynnością jelit. Przyczyną są wtedy m.in. guzy jamy brzusznej uciskające jelita, uchyłkowatość jelit, zwężenia jelit spowodowane przez znajdujące się w nich guzy i blizny lub toczący się stan zapalny. Kobiety powinny pamiętać o tym, że bliskość anatomiczna jelita grubego i układu rozrodczego sprawia, iż często pierwszym objawem guza jajnika lub macicy są właśnie zatwardzenia. Także guzki krwawnicze lub nowotwory odbytu mogą utrudniać defekację. Wszystkie wymienione przyczyny wymagają szybkiej diagnostyki i interwencji lekarskiej, dlatego nie można zwlekać z udaniem się po pomoc[2].

Dlaczego dochodzi do problemów z wypróżnieniem?

Przyczyn powodujących zaparcie może być wiele, od najczęściej diagnozowanych zaburzeń czynnościowych pracy jelit, polegających na upośledzeniu motoryki jelit i spowolnieniu przesuwania treści pokarmowej w kierunku odbytu, po poważne choroby ogólnoustrojowe. Zatem utrzymujące się lub nawracające zaparcia powinny nas skłonić do jak najszybszej wizyty u lekarza, ponieważ mogą one być pierwszym zwiastunem poważnych problemów zdrowotnych

Osoby przewlekle chore częściej cierpią na zaparcia

Tak, to prawda, jednak często nie na skutek samej choroby, tylko przyjmowania leków. Wiele medykamentów ma działanie zapierające lub negatywnie wpływa na motorykę jelit. Jest to problem głównie seniorów, ponieważ to osoby w podeszłym wieku są największą grupą pacjentów przyjmujących leki na stałe. Zaparcia mogą być spowodowane przyjmowaniem leków na nadciśnienie (zwłaszcza beta-blokerów, blokerów kanału wapniowego), niesteroidowych leków przeciwzapalnych (ibuprofenu, ketoprofenu, paracetamolu), moczopędnych, zawierających żelazo, przeciwdepresyjnych (w tym trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych), hamujących wydzielanie kwasów w żołądku, przeciwwymiotnych, przeciwdrgawkowych i stosowanych w leczeniu astmy oraz choroby Parkinsona. Dodatkowym

eprasa.pl 79292e0ee0

problemem przyjmujących je pacjentów jest to, że nie zawsze mogą oni zastosować domowe kuracje na zaparcia, ponieważ wiele ziół wchodzi w interakcję z wymienionymi lekami. Dlatego, jeżeli dochodzi u nich do zatwardzenia, powinni zgłosić się do lekarza i omówić bezpieczne stosowanie naturalnych metod lub zmianę leków[2].

Naturalnie i skutecznie

W randomizowanym badaniu z grupą kontrolną, przeprowadzonym z udziałem 90 osób cierpiących na zaparcie od przynajmniej 9 lat, wykazano, że senes zwiększa częstotliwość wypróżnień skuteczniej niż tlenek magnezu, który ma właściwości przeczyszczające – w postaci wieloskładnikowych preparatów podaje się go nawet, w celu oczyszczenia światła jelit, przed wykonaniem badań diagnostycznych i zabiegów chirurgicznych. Tlenek magnezu po doustnym przyjęciu poddawany jest w przewodzie pokarmowym przemianom, dzięki czemu w jelicie cienkim występuje w postaci wodorowęglanu magnezu i węglanu magnezu, związków absorbujących wodę ze ścian jelita i ułatwiających formowanie się prawidłowej masy kałowej[7]. A jednak okazało się, że po zakończeniu wspomnianego badania w grupie stosującej senes poprawę deklarowało 69,2% uczestników, a w grupie „tlenek magnezu" – 68,3%. Wprawdzie różnica nie jest duża, a badanie nie wykazało działań ubocznych ani w przypadku stosowania senesu, ani tlenku magnezu, niemniej warto wiedzieć, że długotrwałe przyjmowanie tlenku magnezu może prowadzić u osób w starszym wieku i pacjentów z zaburzeniami czynności nerek do hipermagnezemii[8]

Zaparcia pojawiają się częściej zimą

Mowa tu o zaparciach czynnościowych, które często właśnie w okresie jesienno-zimowym występują u osób do tej pory wypróżniających się bez żadnych problemów. Nie sama pogoda jest temu winna, ale nasza zimowa dieta i zmniejszenie aktywności fizycznej. Dlaczego tak się dzieje? Zacznijmy od ruchu – cały nasz organizm i wszystkie jego układy przystosowane są do aktywności fizycznej. Jej zadaniem w odniesieniu do przewodu pokarmowego jest wspieranie motoryki jelit, nie tylko siłą grawitacji (pozycja stojąca), ale także masażem, jaki jelitom zapewniają pracujące mięśnie brzucha. Dlatego problemy z zaparciami często mają ludzie prowadzący siedzący tryb życia i chorzy przykuci do łóżka. Z tego też powodu wiele osób doświadcza zaparć właśnie zimą, kiedy z uwagi na pogodę dochodzi do ograniczenia aktywności fizycznej. Drugim powodem pojawiania się zatwardzenia zimą jest dieta, w której zaczyna brakować błonnika, czyli włókna pokarmowego (jego głównym źródłem są świeże warzywa i owoce). Wyróżniamy dwa rodzaje błonnika: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Błonnik rozpuszczalny (płatki owsiane, owoce, fasola, groch, soczewica, siemię lniane, pietruszka, brokuły, brukselka) pod wpływem soków trawiennych i wody żeluje, a żel ten, powlekając ściany jelit, działa ochronnie na błonę śluzową, bierze udział w przesuwaniu treści jelitowej i reguluje w ten sposób czas jej przebywania w określonych odcinkach przewodu pokarmowego. To z niego bakterie w jelicie grubym wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, w tym maślan sodu, który odżywia komórki nabłonka jelit, i to właśnie błonnikiem żywi się mikrobiota. Z kolei frakcja nierozpuszczalna błonnika (pieczywo pełnoziarniste, kasza gryczana, jęczmienna i jaglana, brązowy ryż, skórki owoców i warzyw) nie ulega trawieniu, tylko pęcznieje w jelitach i pobudza perystaltykę, a przez to reguluje nie tylko konsystencję stolca (wiąże w masach kałowych wodę), ale także rytm wypróżnień. W diecie osób cierpiących na zaparcia powinny zatem znaleźć się oba rodzaje błonnika, a zimą, gdy w naszym menu częściej króluje żywność przetworzona, niż świeże warzywa i owoce, warto sięgać po zawierające go suplementy diety. Niedobory błonnika w jesienno-zimowej diecie mogą skutkować także zaburzeniami mikrobioty jelitowej, która się nim żywi. A brak równowagi mikrobioty powoduje zaburzenia trawienia i pasażu treści pokarmowej oraz przyczynia się do występowania zaparć, a także zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju chorób jelit. Dlatego dobrze jest włączyć do menu kiszonki warzywne i fermentowane przetwory mleczne, które są naturalnym źródłem probiotycznych bakterii, a ponadto same w sobie mają właściwości rozluźniające stolec. Warto też pomyśleć o suplementach, probiotykach lub synbiotykach, które łączą w sobie błonnik z probiotycznymi bakteriami[3,4].

Z zaparciem trzeba nauczyć się żyć

Nic bardziej mylnego. Z zatwardzeniem trzeba się uporać i to jak najszybciej. Długotrwały brak wypróżnienia może mieć groźne konsekwencje. Poza już wymienionymi warto wspomnieć o tym, że jeśli cały czas spożywamy pokarm, to przy braku defekacji ilość nagromadzonej treści pokarmowej stale się zwiększa i dochodzi do przepełnienia jelit. U niektórych chorych masy kałowe zalegają nawet na całej długości jelita grubego. W takich warunkach zaczynają się także namnażać chorobotwórcze bakterie, które u zdrowej osoby zostałyby wydalone z kałem, zanim zdążyłyby wyrządzić szkodę. A wszystkie te czynniki razem stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia, a czasami nawet życia chorego. Dlatego konieczne jest szybkie pozbycie się twardych mas kałowych i przywrócenie prawidłowego funkcjonowania

eprasa.pl 79292e0ee0

Fot. HOerwin56

jelit. Doraźnie pomocny okaże się olej parafinowy – przyjmowany doustnie nie wchłania się, tylko powleka na całej długości ścianę jelit, co ułatwia odklejenie twardych mas od śluzówki i przesuwanie ich w kierunku odbytu. Dobrze jest też zastosować czopki glicerynowe, które pod wpływem ciepła rozpuszczają się w dolnym docinku jelita grubego i drażnią je, pobudzając tym samym ruchy perystaltyczne. Co ważne, natłuszczają one także błonę śluzową, dając ułatwiający defekację poślizg. Czasami konieczna okazuje się lewatywa zawierająca związki sodu, które zapobiegają wchłanianiu wody w jelicie grubym, zmiękczają kał i pobudzają odruch wypróżniania, lub lewatywa z zastosowaniem ciepłej wody do zmiękczenia stolca. Dopiero po usunięciu zalegających mas kałowych można bezpiecznie stosować inne domowe sposoby na zaparcia[1,2].

Pozycja przy wypróżnianiu ma znaczenie

Jeśli nie mamy kłopotów z wypróżnianiem, zwykle nie zastanawiamy się nad tym, że znaczenie ma sposób korzystania z toalety. Pozycja siedząca, w której pomiędzy tułowiem i udami oraz udami i podudziami zachowane są mniej więcej kąty proste, powoduje zagięcie dolnego odcinka jelita grubego i odbytnicy w taki sposób, że dochodzi do przewężenia na ostatniej prostej, jaką do przebycia ma stolec. Najczęściej pokonujemy ten opór siłą parcia, ale w przypadku zatwardzenia nie jest to takie proste. Ponadto nadmierne napinanie się powoduje ból i może skutkować wzrostem ciśnienia w jamie brzusznej i miednicy, co z kolei jest jedną z przyczyn powstawania guzków krwawniczych, powszechnie nazywanych hemoroidami. A te, wypełnione podczas silnego parcia krwią, mogą pękać podczas defekacji, powodując obfite krwawienie i silny ból, który sam w sobie często stanowi barierę psychiczną przed wypróżnianiem. Specjaliści zalecają zatem, by podczas wypróżnienia kucać – dochodzi wtedy do wyprostowania zagiętego odcinka jelit i łatwiej jest wyprzeć stolec, nawet twardy. W toalecie podobny efekt można uzyskać w bardzo prosty sposób, podstawiając pod stopy niewielki podnóżek lub pudełko. Osoby cierpiące na przewlekłe lub nawracające zaparcia powinny wyrobić sobie nawyk takiego właśnie wypróżniania[5]. Jeśli zaś hemoroidy są wynikiem problemów z wypróżnianiem, a konkretnie silnego parcia, lub ich bezpośrednia przyczyna jest inna i same guzki krwawnicze powodują zaparcia (ucisk mechaniczny, blokada psychiczna), warto wypróbować naturalne sposoby na ich zmniejszenie. Doskonale sprawdzają się nasiadówki w naparach z takich ziół, jak kora dębu, szałwia, rumianek, oczar wirginijski i nagietek, które działają ściągająco, zapobiegają krwawieniom i zmniejszają dyskomfort oraz ból. Pomaga też chłodzenie okolic odbytu za pomocą zimnych okładów, kostek lodu lub specjalnych sztyftów doodbytniczych.
Warto też zastosować maści i kremy zawierające wyciąg z kory kasztanowca, bogaty w działającą ściągająco escynę i eskulinę, które dodatkowo wzmacniają i uszczelniają naczynia krwionośne oraz zapobiegają krwawieniom. Podobnie działają maści z wyciągiem z ruszczyka kolczastego, aloesem i olejem kokosowym[6].

Zioła rozprawią się z zaparciami

Mamy do dyspozycji wiele ziół i domowych sposobów przeciwdziałających zaparciom i ułatwiających wypróżnienie. Warto je wypróbować, pamiętając jednak, że w przypadku braku poprawy należy udać się do lekarza. Co pomoże w uporaniu się z zatwardzeniem?

Siemię lniane – wystarczy zalać 2 łyżki nasion szklanką wrzącej wody i odstawić na mniej więcej dwie godziny. Następnie należy wypić powstały kleik, który jest bogatym źródłem błonnika rozpuszczalnego. Najlepiej spożywać siemię przed snem, wtedy o poranku powinno dojść do wypróżnienia.

Suszone śliwki – zawierają błonnik i stymulują perystaltykę jelit oraz zmiękczają masy kałowe. Podobnie działa ugotowany z nich kompot.

Świeże owoce, zwłaszcza jabłka – występują w nich obie frakcje błonnika, a jedzone na czczo, jak przekonują lekarze, pobudzają perystaltykę i ułatwiają wypróżnienie. Podobne właściwości mają także soki owocowe,

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

eprasa.pl 79292e0ee0

ZAPAMIĘTAJ!

- Zaparcia mogą być jednym z objawów choroby pasożytniczej jelit, dlatego jeśli nie ustępują, warto wykonać badania kału i krwi na pasożyty
- Podstawą leczenia zaparć jest odpowiednie nawodnienie organizmu, które zapobiega nadmiernej absorpcji wody z mas kałowych i upłynnia je – chorym na zatwardzenie zaleca się picie około 3 litrów płynów dziennie
- Doskonałym źródłem błonnika, rekomendowanym w leczeniu zaparć, są nasiona babki płesznik i babki jajowatej. Zalecana dawka włókna pokarmowego przy zaparciach to 30 g dziennie – w 100 g nasion babki znajduje się ok. 70 g błonnika

zwłaszcza zawierające cząsteczki owoców – nie tylko dostarczają one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu składniki i błonnik, lecz również doskonale organizm nawadniają. Dlatego warto zaopatrzyć się w wyciskarkę do soków i przygotowywać je samodzielnie – w ten sposób możemy mieć pewność, że pijemy produkt zdrowy i naturalny, bez dodatku białego cukru lub jego zamienników, które przyczyniają się do zaparć.

Liście senesu – hamują wchłanianie wody w jelicie grubym i pobudzają perystaltykę. Dostępne są zazwyczaj w postaci herbatek na przeczyszczenie, jednak nie powinno się ich stosować długotrwale, z uwagi na to, że może dojść do odwodnienia.

Korzeń rzewienia – zawiera związki antranoidowe o działaniu przeczyszczającym i jednocześnie działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie.

Kora kruszyny – zawiera substancje, które drażnią zakończenia nerwowe w jelitach i w ten sposób pobudzają ruchy robaczkowe oraz hamują wchłanianie wody w jelicie grubym[1,2].

Na zaparcia najlepiej stosować środki przeczyszczające

Niestety ta sprawa nie jest jednoznaczna. Z jednej strony faktem jest, że środki przeczyszczające pomagają niekiedy uporać się z zaparciami, ale możemy mówić o takim działaniu jedynie w odniesieniu do sytuacji, w której stosowane są doraźnie. Najbardziej znanym spośród nich jest laktuloza – syntetyczny dwucukier, który nie ulega wchłonięciu w jelicie cienkim, a w jelicie grubym hamuje wchłanianie wody, zmiękcza stolec, działa rozluźniająco i pobudza perystaltykę. Preparat ten jest bardzo skuteczny, ale nie można go stosować długoterminowo. Podobnie działa dostępny bez recepty bisakodyl.

Jednak środki przeczyszczające mogą niekiedy bardziej zaszkodzić, niż pomóc, zwłaszcza gdy pomimo wskazań do doraźnego stosowania, chorzy na przewlekłe zaparcia zaczynają ich używać codziennie i przy nieustalonej przyczynie zaparć. Pobudzanie perystaltyki może być groźne w niektórych chorobach jelit, skręcie jelit, przy współistniejącym stanie zapalnym czy chorobie nowotworowej. Ponadto zbytnie rozwodnienie kału może prowadzić do „rozleniwienia" jelit, ponieważ nie muszą one wtedy intensywnie pracować, by wyprzeć wodnistą treść, a to prosta droga do zaburzeń ich motoryki. Dlatego też, paradoksalnie, środki przeczyszczające mogą zaostrzać objawy zaparcia – po ich odstawieniu jelita nie są w stanie prawidłowo pracować i dochodzi do zalegania w nich mas kałowych. Lekarze ostrzegają, że problem ten dotyczy często osób młodych, które stosują środki na przeczyszczenie jako element diety odchudzającej. A to sprawia, że może w ten sposób dojść u nich do groźnego odwodnienia organizmu i utraty cennych mikroelementów oraz do zaburzeń wchłaniania składników odżywczych, a w późniejszym czasie do zaparć. Lepiej i zdrowiej jest zatem stosować łagodniejsze preparaty ziołowe, zmienić dietę na lekkostrawną z dużą ilością błonnika i zażywać więcej ruchu – dzięki temu możemy w sposób naturalny pozbyć się zaparć, bez skutków ubocznych, i uregulować funkcjonowanie przewodu pokarmowego[1,3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6140151/
2. https://www.mp.pl/pacjent/objawy/50664,zaparcia
3. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitogrube/74266,zaparcia-czynnosciowe
4. https://gastroenterologia-praktyczna.pl/a5330/Jakie-sa-najlepsze-zrodla-blonnika-pokarmowego.html/m337
5. https://www.health.qld.gov.au/news-events/news/how-to-poo-properly-sit-squat-healthy
6. https://www.medicalnewstoday.com/articles/317114
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32969946/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6786451/

Fot. Ri_YA

eprasa.pl 79292e0ee0

Holistyczna holoterapia

Równowaga energetyczna organizmu prowadzi do dobrego zdrowia i ogólnego dobrostanu. W jej osiągnięciu pomaga holopatia, która poprzez transfer informacji dostarcza pakiet uzdrawiającej energii. Terapia jest już dostępna w Manor House – najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce.

Holopatia nazywana medycyną XXI w., informacyjną, energetyczną lub komplementarną, holistyczną, działa na wszystkich poziomach: fizycznym, mentalnym, duchowym i energetycznym. Opiera się na tradycyjnej medycynie chińskiej, akupunkturze, fitoterapii, aromaterapii, klasycznej homeopatii i łączy w jedną, kompleksową syntezę wszystkie te – sprawdzone od tysięcy lat – metody z najnowszą technologią komputerową. **Uczestnicy sesji holoterapeutycznych są podnoszeni energetycznie, poprawia się ich odporność i poszerza stan świadomości.** Holoterapia rozpuszcza blokady, by całość została uzdrowiona – obejmuje swoim działaniem cały organizm. Szczególnie wzmacnia zestresowane osoby.

Holopatia wykorzystując informacje zdrowotne służy do leczenia energetycznych deficytów i blokad. Jest nastawiona na przyczynę schorzenia, a nie tylko na zwalczenie symptomu. Koncentruje się na pobudzaniu uśpionych sił eterycznych w organizmie i likwidowaniu blokad powstałych w kanałach energetycznych (meridianach). Twórcą najnowszej gałęzi medycyny energetycznej jest austriacki lekarz, dr Christian Steiner.

– Obecny styl życia – stały stres, przemęczenie organizmu, jedzenie nienaturalnej żywności, zanieczyszczenie elektromagnetyczne, toksyny środowiskowe, twarde promieniowanie radioaktywne, dziura ozonowa, nasz sposób odczuwania, myślenia i postępowania – w znacznej mierze zakłóca naturalny przepływ życiodajnej energii oraz jego regulację. Chroniczny stres zakłóca wewnętrzny spokój i jasność umysłu, prowadzi też do poważnego osłabienia układu odpornościowego. Cierpimy z powodu różnych objawów m.in. permanentnego stresu, przepracowania, wyczerpania, bezsenności, problemów skórnych, alergii, chorób przewlekłych itp. W takiej sytuacji zwalczanie poszczególnych objawów chorobowych nie ma sensu, są one bowiem „językiem duszy". Należy zacząć od odblokowania systemu regulującego wolny przepływ witalnej energii oraz od detoksykacji narządów i tkanek – mówi pierwszy polski holoterapeuta, Roman Nacht.

Urządzenie QuintStation 125 na częstotliwości Schumanna nanosi drgania homeopatycznych substancji leczniczych, dzięki czemu bezpośrednio w głąb tkanek są wysyłane pozytywne informacje lecznicze (np. widma oscylacyjne substancji, takich jak: witaminy, pierwiastki śladowe, aminokwasy, zioła lecznicze, esencje Bacha, dźwięki lecznicze, sole mineralne, tynktury, kamienie szlachetne).

Holoterapia optymalizuje system energetyczny ciała, wzmacnia system odpornościowy i aktywuje siły uzdrawiające w organizmie. W Gabinetach Bioodnowy Manor House jest stosowana jako samodzielna terapia oraz energetyczne uzupełnienie masaży i zabiegów na twarz. Znakomicie uzupełnia szeroki wybór terapii energetycznych, wśród których są m.in: refleksologia stóp i twarzy, plazmowy system balansujący Keshego, platforma wibracyjna Schumanna, Bemer, terapie: Multifalowa, Biowitalna i Harmonizacji Czakr na Kryształowym Łóżku oraz koncerty na gongi i misy tybetańskie. Każda ma nieco inne działanie, ale wszystkie wyrównują potencjał energetyczny organizmu oraz wzmacniają siły witalne, zdrowie i odporność. Polecamy.

Więcej informacji:
https://www.manorhouse.pl/spa/alchemia-zdrowia/holoterapia

eprasa.pl 79292e0ee0

DOSSIER

Dieta ketogeniczna

A gdybyśmy tak poszli na całość?

Dieta ketogeniczna, po angielsku „keto diet" lub LCHF, czyli „low-carb, high-fat" (niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa), obala wszelkie zasady klasycznej diety. Jest niepodobna do żadnej innej, a polega na znacznym ograniczeniu spożycia węglowodanów, umiarkowanym spożyciu białek i – przede wszystkim – na zwiększeniu spożycia tłuszczów.

Ta dieta sprawia, że gwiazdy Hollywood „topnieją" w oczach. Ale czy służy ona zdrowiu?

Swoją wiedzą na ten temat dzieli się z nami w pięciu artykułach:

(38) Odrobina prehistorii
(40) Co nazywamy ketozą?
(41) Czy jest niebezpieczna?
(44) Żywienie ketogeniczne w praktyce
(48) Co może się zdarzyć na początku diety?

wybitna specjalistka w zakresie medycyny żywieniowej i funkcjonalnej, a także wielka zwolenniczka diety ketogenicznej, dr n. med. Monique Béjat

Nasza gościni jest prezeską francuskiego Stowarzyszenia Kousmine, którego nazwa pochodzi od nazwiska słynnej szwajcarskiej lekarki, dr Catherine Kousmine (1901–1992), specjalizującej się w problematyce żywieniowej i będącej autorką nowatorskich diet przeznaczonych dla osób cierpiących na poważne choroby, takie jak stwardnienie rozsiane czy rak. Dużą popularnością cieszyła się napisana przez dr Kousmine książka o sposobie żywienia, który zapewnia zdrowie nawet osobom po osiemdziesiątce, nosząca tytuł „Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus".

W NASTĘPNYM NUMERZE: Przepisy w stylu keto dla smakoszy

eprasa.pl 79292e0ee0

Ketogeniczny przysmak na dobry początek

NALEŚNIKI KETO

Ayem Nour, „Po prostu KETO”,
wydawca: Thierry Souccar

Czas przygotowania ciasta: 10 minut
Czas smażenia: 10 minut
Liczba porcji: 4

SKŁADNIKI
- 2 filiżanki mąki migdałowej
- pół filiżanki wody
- 5 jaj
- 1 filiżanka dowolnego napoju roślinnego, np. kokosowego
- pół łyżki wody z kwiatów pomarańczy
- 1 łyżka soli
- olej lub masło

W misce ubić trzepaczką wszystkie składniki oprócz tłuszczu. Pozostawić ciasto na 30 minut. Na patelni rozpuścić masło lub podgrzać olej. Wlać ilość ciasta potrzebną do zrobienia jednego naleśnika. Smażyć przez kilka minut z jednej, a następnie drugiej strony. Wszystkie czynności powtarzać aż do zużycia ciasta

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

eprasa.pl 79292e0ee0

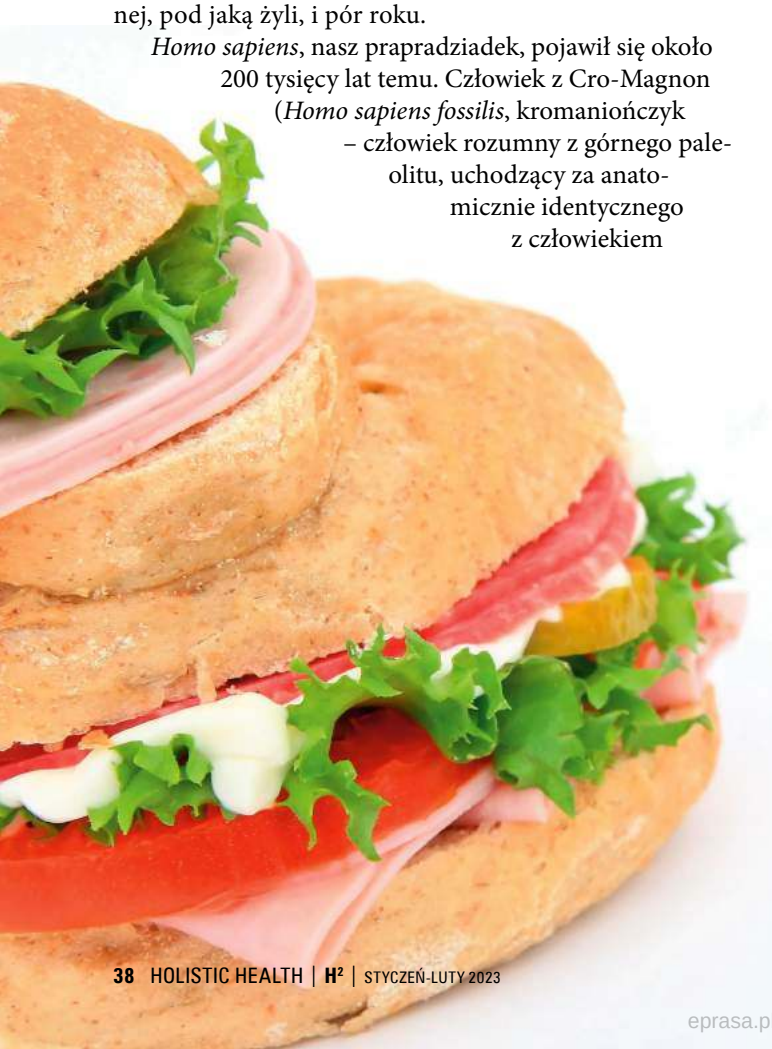
Odrobina prehistorii

Od czasu, gdy mniej więcej 7 mln lat temu pojawiły się pierwsze hominidy, człowiek spożywał pokarm, który znajdował w swoim najbliższym otoczeniu, czyli produkty zwierzęce i dzikie rośliny.

Początkowo padlinożerca – bo kiepski myśliwy – stopniowo doskonalił techniki samodzielnego zabijania zwierząt i łowienia ryb. Z podręczników do historii już w szkole podstawowej dowiedzieliśmy się, że nasi dalecy przodkowie byli łowcami, rybakami i zbieraczami, a ich dieta zmieniała się w zależności od szerokości geograficznej, pod jaką żyli, i pór roku.

Homo sapiens, nasz prapradziadek, pojawił się około 200 tysięcy lat temu. Człowiek z Cro-Magnon (*Homo sapiens fossilis*, kromaniończyk – człowiek rozumny z górnego paleolitu, uchodzący za anatomicznie identycznego z człowiekiem współczesnym, jeden z pierwszych kopalnych przedstawicieli *Homo sapiens*, który żył 28 tys. lat temu i którego szczątki znaleziono w 1868 roku pod nawisem skalnym Cro-Magnon nad brzegiem rzeki Vézère, we francuskim departamencie Dordogne), podobnie jak poprzedzający go ludzie, był łowcą, rybakiem i zbieraczem. W zimie jego dieta była zasadniczo tłusta i mięsna. Gdy tylko przyroda budziła się na nowo do życia, spożywał także rośliny, ale latem zdarzało się, że jadał jakieś dzikie jagody. Oznacza to, że przez prawie 99,9% historii ludzkości węglowodany stanowiły bardzo małą część diety człowieka, a ich spożycie nie było ani regularne, ani codzienne. Nasz praprzodek był w stanie przetrwać dzięki swoim zdolnościom do magazynowania energii i przystosowaniu się jego metabolizmu do sposobu, w jaki żył i się odżywiał.

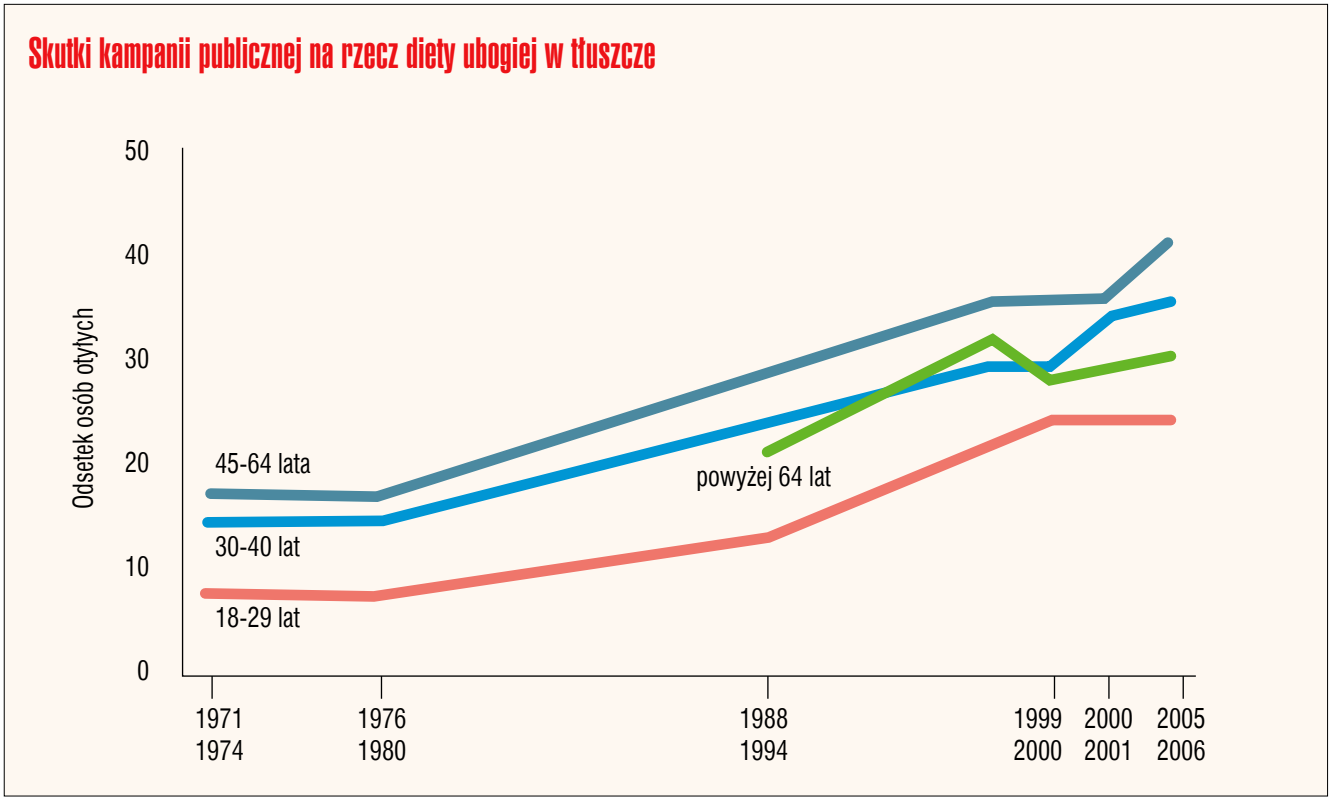
Na biologii uczymy się, że głównym paliwem dla naszego mózgu jest glukoza, ale zapominamy, że dla neuronów doskonałym substratem energetycznym są również ciała ketonowe. W przypadku diety o małej zawartości węglowodanów nasz organizm jest w stanie wykorzystywać tłuszcz, przekształcając go w ketony. Ketoza ma kluczowe znaczenie w ewolucji człowieka: jest to normalny i zdrowy stan metaboliczny, zaprogramowany przez miliony lat ewolucji i zapisany w naszych genach, w którym organizm pozyskuje energię nie z cukru (glukozy), ale z tłuszczu nagromadzonego w tkankach. Nasi przodkowie przetrwali dzięki niemu okresy żywieniowej posuchy, a przecież nasz kapitał genetyczny jest niemal taki sam jak ich.



Na całym świecie otyłość i nadwaga dotyczą obecnie 1,4 mld osób w wieku 20 lat i starszych

Fot. Shutterburg75

eprasa.pl 79292e0ee0



Smutny stan rzeczy

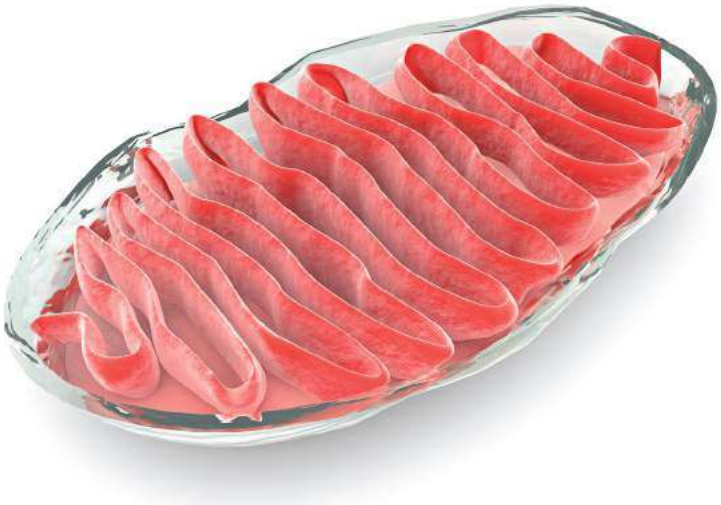
W skali globalnej 1,4 mld osób w wieku 20 lat i starszych ma nadwagę lub cierpi na otyłość (według szacunków WHO). We Francji do ludzi otyłych zalicza się dzisiaj aż 6,5 mln osób, czyli 14,5% dorosłej populacji (w Polsce na otyłość cierpi łącznie 23,2% kobiet i mężczyzn), podczas gdy w 1997 roku odsetek ten wynosił tylko 8,5%.
Nieustannie rośnie we Francji także wskaźnik rozpowszechnienia się cukrzycy typu 2. W 2009 roku liczba osób dotkniętych tą chorobą wynosiła mniej więcej 3,5 mln – z wcześniejszych szacunków wynikało, że ten poziom zostanie osiągnięty dopiero w 2016 roku. Świadczy to o faktycznym przyspieszeniu epidemii. Na całym świecie liczba osób z cukrzycą wzrosła ze 108 mln w 1980 roku do 422 mln w roku 2014.

Co takiego się wydarzyło?

Rewolucja neolityczna sprzed 10 tysięcy lat, powiązana z narodzinami rolnictwa i hodowli zwierząt, zmieniła odwieczny sposób odżywiania się człowieka, a wraz z nim jego metabolizm. Stopniowo zwiększało się, kosztem tłuszczu i białka, spożycie węglowodanów. Ta tendencja utrzymuje się niestety do dzisiaj.
Co ciekawe, jeszcze w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku porady dotyczące tego, jak schudnąć, dotyczyły drastycznego ograniczenia „4P", czyli 4 produktów: chleba, klusek, ziemniaków i wyrobów cukierniczych, krótko mówiąc – węglowodanów. Potem dyskurs się zmienił, a my zaczęliśmy obwiniać tłuszcze za rozwój wielu dolegliwości, demonizując ich negatywny wpływy na nasze zdrowie i tuszę. W konsekwencji wiele osób wykluczyło je z diety, co dało przewagę... węglowodanom. Innymi słowy: pomyliliśmy wrogów! A co stwierdzamy dzisiaj? Stan zdrowia każdej populacji nieustannie się pogarsza, jeśli dochodzi do wyeliminowania tłuszczów na rzecz rzekomo dobrych węglowodanów (np. popularna w USA dieta „high-carb, low-fat"). Zwiększa się wtedy liczba osób cierpiących na choroby cywilizacyjne: otyłość, cukrzycę, schorzenia sercowo-naczyniowe, autoimmunologiczne i neurodegeneracyjne, nie wspominając o nowotworach.
Ta prawda powoli dociera do świadomości coraz większej liczby ludzi, ale nie wszystkich motywuje do zmiany diety. Posiłki bogate w węglowodany stymulują regiony mózgu związane z apetytem i nagradzaniem. A najbardziej uzależniające są węglowodany proste, w tym cukier. Jeśli są one spożywane w nadmiarze, przyczyniają się do powstawania otyłości, która leży u podstaw wielu chorób cywilizacyjnych (w Polsce trzy miliony osób choruje na cukrzycę, 10 mln cierpi na nadciśnienie, a 12 mln ma stany przedrakowe – *przyp. red.*).
Ale warto też wiedzieć, że coraz więcej czołowych sportowców (na przykład zawodnicy All Blacks, reprezentacji Nowej Zelandii w rugby, czy dobrze znany wszystkim miłośnikom kolarstwa medalista olimpijski Christopher Froome) okresowo stosuje dietę ketogeniczną, aby nauczyć swój organizm szybkiego metabolizowania tłuszczu, gdy wyczerpią się zapasy glikogenu. Może warto pójść tym tropem?

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

eprasa.pl 79292e0ee0



Co nazywamy ketozą?

Niemal w każdej komórce organizmu znajduje się kilkaset miniaturowych elektrowni – mitochondriów. Organelle te są potomkami bakterii tlenowych, które żyły dwa miliardy lat temu i wykorzystywały tlen do przekształcania go w energię, czego nie umiały robić inne prymitywne komórki.

Związek bakterii z prymitywnymi komórkami pozwolił obu stronom na „pokojowe współistnienie", każdy wnosił swoje umiejętności dla lepszej adaptacji do nieprzyjaznego środowiska: życie poza wodą stało się możliwe.
To właśnie w mitochondriach makroskładniki dostarczane do organizmu drogą pokarmową (węglowodany, lipidy i białka) są przekształcane w energię w postaci związku chemicznego ATP (adenozynotrifosforanu). Codziennie wytwarzamy go w ilości co najmniej 40 kilogramów!
Niektóre narządy są w stanie wykorzystywać bezpośrednio lipidy jako źródło paliwa, ale to glukoza jest podstawowym paliwem, które zasila mitochondria i umożliwia syntezę ATP. Kiedy kończy się glukoza, komórki wątroby przekształcają kwasy tłuszczowe z lipidów w ciała ketonowe, czyli związki chemiczne będące pośrednimi produktami metabolizmu tłuszczów. Są one doskonałym paliwem utrzymującym maszynerię organizmu w ruchu. Ta ketogeneza odbywa się również w niektórych komórkach mózgu, a konkretnie w astrocytach, które pełnią istotną funkcję we wspieraniu, ochronie i odżywianiu neuronów.
W procesie biosyntezy ciał ketonowych wykorzystywany jest acetylokoenzym A (acetylo-CoA), pochodzący z metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i protein. Mitochondrialny enzym zwany syntazą HMG-CoA jest kluczowy w powstawaniu trzech ciał ketonowych: kwasu acetylooctowego, kwasu beta-hydroksymasłowego i acetonu (ten ostatni jest wydalany drogą oddechową i na początku ketozy nadaje oddechowi specyficzny zapach). Wymienione ciała ketonowe wchodzą do krwiobiegu i są chętnie wykorzystywane przez niektóre tkanki (mięsień sercowy, mózg), co pozwala oszczędzać krążącą w krwiobiegu glukozę dla komórek zależnych wyłącznie od niej – w szczególności dla czerwonych krwinek. W komórkach narządów ketony przenikają do mitochondriów, gdzie są przekształcane w acetylo-CoA i ulegają spaleniu (w cyklu Krebsa), co umożliwienia syntezę ATP. Spalanie ketonów to niezwykle wydajny proces, nawet efektywniejszy niż spalanie glukozy – jest bardzo szybkie i „czyste", ponieważ wytwarza niewiele wolnych rodników. Niemniej ketogeneza może zachodzić tylko wtedy, gdy znacznie obniży się poziom glukozy we krwi, czyli przy niewielkim spożyciu węglowodanów, mniejszym niż 50 gramów dziennie (wielkość ta może ulegać zmianie w zależności od indywidualnych uwarunkowań danej osoby). Podczas postu stan ketozy osiągany jest około trzeciego dnia, kiedy wyczerpują się zapasy glukozy (glikogenu) w organizmie.
Dwie metody pozwalają dowiedzieć się, czy jesteśmy już w stanie ketozy. Pierwsza polega na wykorzystaniu glukometru do pomiaru glikemii lub ketonemii, na przykład takiego, jak Glucofix Tech. Wykonany w ten sposób test jest dokładny, ale dość kosztowny. Druga metoda uwzględnia zastosowanie testów paskowych typu keto-diastix (do nabycia w aptekach), służących do samodzielnego badania moczu w celu oceny stężenia glukozy i ciał ketonowych – pole testowe na pasku, po zanurzaniu go w próbce moczu, zmienia kolor w zależności od ilości glukozy i ciał ketonowych; zgodnie z instrukcją dołączoną do opakowania pasków keto-diastix należy odczytać wynik, co polega na porównaniu koloru otrzymanego na pasku z polami barwnymi umieszczonymi na produkcie.
Obecność ciał ketonowych w moczu (ketonuria) ujawnia się dopiero wtedy, gdy ich poziom we krwi (ketonemia) osiągnie określone stężenie, co oznacza, że można mieć ketozę bez występowania ciał ketonowych w moczu.

Kiedy kończy się glukoza, komórki wątroby przekształcają kwasy tłuszczowe z lipidów w ciała ketonowe, które są doskonałym paliwem utrzymującym w ruchu maszynerię całego organizmu

eprasa.pl 79292e0ee0

Czy jest niebezpieczna?

Liczne badania naukowe wykazały, że dieta ketogeniczna nie stanowi zagrożenia dla zdrowia człowieka. Ostatnie prace mówią nawet o jej ochronnym działaniu we wczesnej niewydolności nerek, co może wydawać się paradoksalne, gdyż medycyna przy tego rodzaju schorzeniach zaleca maksymalne ograniczenie spożycia białka.

Słowo ketoza często przeraża lekarzy, ponieważ ten zaprogramowany przez ewolucję stan fizjologiczny mylony jest z kwasicą ketonową, mogącą prowadzić nawet do śpiączki, a będącą poważnym powikłaniem cukrzycy insulinozależnej i konsekwencją poważnego niedoboru insuliny.
W tym przypadku organizm syntezuje ogromne ilości ciał ketonowych, co nigdy nie następuje podczas stosowania diety ketogenicznej.
Trzeba jednak wiedzieć, że dieta ketogeniczna wywołuje stan kwasicy metabolicznej, do której zneutralizowania trzeba dobrego nawodnienia i wystarczającego spożycia roślin bogatych w alkalizujące substancje mineralne. Pożądana jest również aktywność fizyczna, w miarę możliwości na łonie natury. Jeśli pH moczu utrzymuje się poniżej wartości 6,8, wskazane jest zastosowanie suplementu alkalizującego.

Trochę historii

Po raz pierwszy dieta ta została zastosowana w leczeniu epilepsji. Już w Biblii pojawiają się wzmianki o poście (któremu towarzyszy ketogeneza), stosowanym w leczeniu tego neurologicznego schorzenia. Kiedy Jezus uzdrowił dziecko chore na epilepsję, miał powiedzieć: „Ten rodzaj (złych duchów – *przyp. tłum.*) można wyrzucić tylko modlitwą i postem" (Mk 9, 14–29).
W bliższych nam czasach, bo w latach 20. ubiegłego wieku, lekarze z renomowanej amerykańskiej Kliniki Mayo wpadli na pomysł, by w leczeniu pacjentów z epilepsją odtworzyć warunki postu bez ograniczenia liczby spożywanych kalorii. To właśnie w ten sposób doszło do opracowania tzw. diety ketogenicznej. Okazała się ona bardzo skuteczna, ale kilka lat później, wraz z pojawieniem się pierwszych leków przeciwpadaczkowych, popadła w zapomnienie.
Dzięki amerykańskiemu producentowi filmowemu Jimowi Abrahamsowi („Czy leci z nami pilot?") dieta ketogeniczna niejako odżyła. Urodzony w 1993 roku syn producenta, Charles, cierpiał na ciężką padaczkę oporną na leczenie farmakologiczne. Jim Abrahams, poszukując ratunku dla chłopca, trafił na informację, że w Johns Hopkins Hospital w Baltimore prowadzone są eksperymenty z dietą ketogeniczną. Producent zdecydował się na umieszczenie tam syna, który następnie z powodzeniem stosował dietę ketogeniczną przez 5 lat i obecnie jest uznany za wyleczonego. Po swoich doświadczeniach Jim Abrahams utworzył Fundację Charly. Aby spopularyzować ten rodzaj diety, nakręcił film „Po pierwsze nie szkodzić", w którym matkę chorego chłopca zagrała Meryl Streep.

Fot. PublicDomainPicture

Co dziś o niej wiemy?

Jakie są obecnie wskazania do stosowania diety ketogenicznej? Istnieją silne dowody na to, że dieta ketogeniczna jest skuteczna w zwalczaniu wielu schorzeń, w tym epilepsji. Jej stosowanie przyczynia się ponadto do zmniejszenia masy ciała i ograniczania ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Warto ją również wypróbować w przypadku nietolerancji węglowodanów (przypomnijmy jednak, że ketogeneza, proces syntezy ciał ketonowych, zachodzi w wątrobie, dlatego osoby doświadczające jakichkolwiek zaburzeń pracy tego

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

eprasa.pl 79292e0ee0

narządu powinny przed rozpoczęciem diety koniecznie skonsultować się z lekarzem – *przyp. red.*).

1. Epilepsja

Dieta ketogeniczna jest obecnie integralną częścią leczenia oferowanego przez neurologów osobom z padaczką. Zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy organizm pacjenta nie zareagował pozytywnie na leki przeciwpadaczkowe. Warto podkreślić, że bardzo często przepisywana jest także dzieciom w wieku od 12 miesięcy do 18 lat.
Co ważne, coraz lepiej poznajemy mechanizmy działania diety ketogenicznej, które pomagają w zwalczaniu epilepsji. Część ciał ketonowych powstaje w wątrobie, ale mogą one przekraczać berierę krew-mózg, pozostałe są syntetyzowane przez astrocyty, komórki glejowe występujące w ośrodkowym układzie nerwowym, czyli w mózgu i rdzeniu kręgowym. Te ciała wspomagają syntezę głównego neuroprzekaźnika hamującego w układzie nerwowym, czyli GABA, kosztem syntezy glutaminianu – neuroprzekaźnika pobudzającego. Ponadto ciała ketonowe zwiększają wytwarzanie energii w postaci ATP i poprawiają funkcjonowanie mitochondriów w komórkach mózgu. Wreszcie, dieta ketogeniczna wspomaga syntezę BDNF (ang. brain derived neurotrophic factor), hormonu mózgowego zaangażowanego w wytwarzanie, wzrost i różnicowanie się neuronów, który przyczynia się również do przetrwania istniejących neuronów, a także do powstawania nowych synaps.

2. Odchudzanie

Wiele badań wykazuje, że żywienie ketogeniczne prowadzi do szybszego zmniejszenia masy ciała w porównaniu z innymi interwencjami o charakterze żywieniowym. Również w tym przypadku działa wiele mechanizmów. Wystarczy wspomnieć o dobrze znanym efekcie sytości, na który największy wpływ mają białko i – niewątpliwe – ciała ketonowe, a także o zmniejszeniu wydzielania hormonu głodu – greliny.

Lekarze z amerykańskiej Kliniki Mayo wykazali, że dieta ketogeniczna ma pozytywny wpływ na pacjentów z epilepsją

3. Choroby sercowo-naczyniowe

Żywienie ketogeniczne ma wpływ na kilka czynników powiązanych z ryzykiem rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Prowadzi ono między innymi do obniżenia poziomu trójglicerydów i cholesterolu całkowitego we krwi, przy jednoczesnym wzroście poziomu cholesterolu frakcji HDL (popularnie nazywanego dobrym). Liczne obserwacje potwierdzają również, że w następstwie stosowania diety ketogenicznej dochodzi do obniżenie ciśnienia krwi.

4. Nietolerancja węglowodanów

Nietolerancja węglowodanów objawia się w różny sposób: insulinoopornością, cukrzycą typu 2, stłuszczeniem wątroby, zespołem metabolicznym itp. Badania pokazują, że dieta ketogeniczna może przeciwdziałać cukrzycy, a nawet zapobiegać jej powikłaniom u pacjentów, którzy już na nią chorują. Niestety zdecydowana większość diabetologów nadal zaleca spożywanie podczas każdego posiłku „dobrych węglowodanów", takich jak pełnoziarniste kasze, makarony, pieczywo, warzywa i rośliny strączkowe... Jest to podejście, które nie uwzględnia najnowszych badań i prostej fizjologicznej logiki!
Dieta ketogeniczna jest także skuteczna w przypadku wielu innych dolegliwości, w tym trądziku, chorób neurologicznych, niewydolności oddechowej i nowotworów, na co istnieją liczne dowody naukowe.

5. Trądzik

Wiemy, że pokarmy o wysokim ładunku glikemicznym, a także mleko i jego pochodne, zwiększają poziom czynników wzrostu, takich jak IGF-1 (czyli białek biorących udział w mechanizmach naprawy i regeneracji tkanek), które z kolei stymulują rozwój trądziku. W populacjach stosujących dietę o małym ładunku glikemicznym ta choroba skóry występuje bardzo rzadko. Badanie prowadzone z udziałem mężczyzn dotkniętych trądzikiem wykazało, że po zastosowaniu diety ketogenicznej nastąpiła wyraźna kliniczna i biologiczna poprawa stanu ich skóry. Niestety doradzanie nastolatkom, by przeszli na taką dietę, rzadko spotyka się z ich zainteresowaniem.

Fot. patsel100

eprasa.pl 79292e0ee0

6. Choroby neurologiczne

Dieta ketogeniczna ma pozytywny wpływ na stan pacjentów w przypadku wielu chorób neurologicznych. Dotyczy to wspomnianej już epilepsji, a także bólów głowy i migreny, zaburzeń snu, choroby Alzheimera, choroby Parkinsona, drżenia samoistnego, urazów mózgu, depresji czy zaburzeń ze spektrum autyzmu.

Zarówno ciała ketonowe powstające w wątrobie, które mogą przekraczać barierę krew-mózg, jak i syntezowane w mózgu stanowią doskonały substrat energetyczny, zwiększają wytwarzanie ATP i poprawiają funkcjonowanie mitochondriów. Ograniczają ponadto stres oksydacyjny.

Niedawno wydane książki, takie jak „Grain Brain. Zbożowa głowa", którą napisał amerykański neurolog dr David Perlemutter, czy „GAPS, zespół jelita-mózg", autorstwa dr Natashy Bride-Campbell (angielska neurolożka, która pomogła swojemu synowi cierpiącemu na autyzm za pomocą diety podobnej do ketogenicznej), poświadczają dobrodziejstwa, jakie wiążą się z rezygnacją z węglowodanów w chorobach neurologicznych.

7. Rak

W latach 20. ubiegłego wieku niemiecki lekarz i fizjolog Otto Warburg (Nagroda Nobla w dziedzinie medycyny w 1931 roku) odkrywa, że komórka nowotworowa ma zupełnie inny metabolizm energetyczny niż komórka zdrowa, zużywa ogromną ilość glukozy (nawet 200 razy więcej niż zdrowa!) i rozkłada ją do kwasu mlekowego także w obecności tlenu. Zjawisko to jest znane jako „efekt Warburga". Ta osobliwa cecha komórki nowotworowej jest wykorzystywana w badaniu obrazowym PET, czyli pozytonowej tomografii emisyjnej, która niewątpliwie posunęła do przodu diagnostykę nowotworów. Badanie to polega na wykonaniu skanu po wstrzyknięciu do organizmu glukozy znakowanej radioaktywnym fluorem: przyczepia się ona do guzów (ich komórki są łase na cukier) i umożliwia lokalizację nowotworów.

W USA dr Walter Longo, gerontolog, wykazał korzystne działanie postu (który umożliwia syntezę ciał ketonowych) w leczeniu raka. W 2014 roku ukazała się książka poświęcona diecie ketogenicznej w leczeniu raka („Die Ketogene Ernährung Bei Krebs") napisana przez trójkę niemieckich biologów, prof. Ulrike Kämmere oraz dr Christinę Schlatterer i dr. Gerda Knolla. We Francji pod koniec 2016 roku dr Laurent Schwartz, onkolog, opublikował książkę „Cancer: un traitement simple et non toxique" (Rak, proste i nietoksyczne leczenie), w której przedstawił korzyści wynikające ze stosowania diety ketogenicznej połączonej z jednoczesnym przyjmowaniem dwóch suplementów diety, kwasu alfa-liponowego, przyczyniającego się do zmniejszenia wytwarzania mleczanu przez komórki nowotworowe, oraz hydroksycytrynianu. Obie książki powstały na podstawie analizy wyników badań naukowych.

Szkicowo rzecz ujmując, żywienie ketogeniczne w chorobach nowotworowych oddziałuje w trojaki sposób:

- poziom cukru we krwi pozostaje bardzo niski, co powoduje zagłodzenie komórek nowotworowych, niezdolnych do wykorzystania ciał ketonowych;
- nie dochodzi do nadmiernego wydzielania insuliny, hormonu prozapalnego, który może powodować chroniczny stan zapalny, będący podłożem rozwoju raka, a także chorób degeneracyjnych;
- jedno z ciał ketonowych, kwas beta-hydroksymasłowy, może stać się – podobnie jak jego kuzyn, kwas masłowy (syntetyzowany przez mikrobiotę z włókien pokarmowych) – modulatorem epigenetycznym.

Wiadomo jednak, że efekt Warburga jest odpowiedzialny za wyniszczenie nowotworowe (głębokie pogorszenie ogólnego stanu zdrowia, któremu towarzyszy znaczne wychudzenie), ponieważ w sytuacji, gdy glukoza jest nadmiernie zużywana przez komórki nowotworowe, organizm musi sięgać do swoich rezerw i wykorzystuje w szczególności białka mięśniowe, aby uzupełnić deficyt. Dieta ketogeniczna, która umożliwia syntezę innego niż glukoza substratu energetycznego i wyróżnia się dużą zawartością tłuszczów, pozwala chorym na nowotwory uniknąć wychudzenia, a nawet przyczynia się do niewielkiego przybrania na wadze.

Obserwacje prowadzone wśród 10 pacjentów z zaawansowanymi nieuleczalnymi nowotworami wykazały, że stosowanie przez zaledwie 28 dni diety ketogenicznej spowodowało w pięciu przypadkach zmniejszenie lub stabilizację zmian chorobowych, co potwierdziło badanie PET. Poziom kwasu 3-hydroksymasłowego we krwi był u tych pacjentów dwa, a nawet trzy razy wyższy niż u pięciu pozostałych uczestników tego eksperymentu. Wyniki najnowszych badań nad wpływem żywienia ketogenicznego na raka wydają się przekonujące, zwłaszcza jeśli chodzi o zmniejszanie progresji raka żołądka, niektórych guzów mózgu i guzów płuc. Trwają badania mające na celu określenie wpływu diety ketogenicznej także na inne rodzaje nowotworów.

Jednym z następstw stosowania diety ketogenicznej jest obniżenie ciśnienia krwi, co wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych

Fot. rud0070

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Żywienie ketogeniczne w praktyce

Dieta ketogeniczna powinna być przede wszystkim hipotoksyczna, ponieważ... jesteśmy tym, co jemy!

Tak więc ideałem jest to, by żywność dostarczała nam maksimum składników odżywczych i minimum wkładek chemicznych. Na naszym talerzu powinien dominować „autentyczny pokarm", do którego dr Kousmine zaliczała potrawy, które nasi chłopscy przodkowie spożywali jeszcze na początku ubiegłego wieku: „surowe i nagie", lokalne i sezonowe, niepoddane żadnej przemysłowej transformacji. Aby znaleźć autentyczny pokarm, należy zwrócić się w stronę rolnictwa ekologicznego, nawet jeśli jest ono dalekie od doskonałości. Pamiętajmy, że w przypadku osób chorych autentyczny pokarm musi stanowić 100% ich talerza, bo ma być to talerz leczniczy.
Dieta ketogeniczna opiera się na trzech prostych zasadach:

- węglowodany, nawet złożone, można jeść tylko w bardzo małych ilościach;
- należy spożywać odpowiednią ilość białka;
- węglowodany najlepiej zastępować tłuszczami.

Bardzo mało węglowodanów

W przeciwieństwie do białek czy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, które musimy dostarczać do organizmu wraz z odpowiednio dobranym pokarmem, nie ma „niezbędnych" węglowodanów. Co więcej, są one łatwo dostępne. Wszystkie warzywa zawierają węglowodany. Wątroba może je syntezować (glukoneogeneza) z trójglicerydów (glicerolu), niektórych aminokwasów (budulca białek) i kwasu mlekowego. Nawet dieta oparta niemal wyłącznie na mięsie, charakterystyczna na przykład dla Inuitów, dostarcza węglowodany w postaci glikogenu, będącego wielocukrem (zbiera się on w formie materiału zapasowego w komórkach zwierzęcych).
Aby osiągnąć i utrzymać stan ketozy (zanik uczucia głodu, dobre samopoczucie fizyczne, duża sprawność intelektualna), należy drastycznie ograniczyć spożycie węglowodanów, by pozostać poniżej progu wyzwalającego ketozę. Próg ten zmienia się w zależności od naszych indywidualnych uwarunkowań, w tym morfologii i metabolizmu.
Górna granica spożycia węglowodanów to około 50 gramów dziennie. Czujnikiem jest obecność ciał ketonowych w moczu. Skutki wszelkich odstępstw od diety ketogenicznej na rzecz pokarmów węglowodanowych można zmniejszyć dzięki odpowiedniej aktywności fizycznej.
Oczywiście cukier w każdej postaci (biały, trzcinowy), miód i syrop klonowy są w diecie ketogenicznej całkowicie zakazane. Należy unikać słodzików. Spożywanie zbóż, roślin strączkowych i skrobi (ziemniaki, bataty, kasztany) również jest nie do pogodzenia z tym rodzajem diety. Wyklucza ona ponadto z naszego menu owoce, z wyjątkiem kilku jagodowych (maliny, borówki itp.).
Warzywa mają w większości małą zawartość węglowodanów, za to są bogate w błonnik, przeciwutleniacze, witaminy i minerały, a ponadto działają alkalizująco.
Można spożywać:

- warzywa liściaste (boćwina, rukiew wodna, szpinak, endywia i wszelkie sałaty: rzymska, roszponka, batawia itp.);
- warzywa niskoskrobiowe (cukinia, ogórek, szparagi, bakłażan itp.);
- wszelkie kapusty;
- aromatyczne zioła i przyprawy.

Należy unikać spożywania warzyw o wysokim indeksie glikemicznym: pasternaku, marchwi, buraków itp. Arbitrem niech będzie kontrola ciał ketonowych w moczu.

Odpowiednia ilość białka

W diecie ketogenicznej kluczowa jest odpowiednia podaż białka. W ketozie zapotrzebowanie na ten makroskładnik wynosi od 1,2 do 1,5 grama na kilogram „zdrowej" masy ciała. Oto przykładowe ilości niektórych pokarmów, pozwalające pozyskać 20 gramów białka:

eprasa.pl 79292e0ee0

Dieta ketogeniczna powinna składać się w 70–75% z tłuszczów i w około 25% z białka. Udział węglowodanów w tym sposobie odżywiania nie powinien przekraczać 5%

- 100 gramów gotowanej ryby bądź drobiu czy czerwonego mięsa,
- 2 plastry szynki,
- 2 jajka,
- 250 gramów sera białego bądź 3 jogurty.

Podsumujmy zatem. Do bogatych źródeł białka zaliczają się:
- jaja,
- ryby morskie i słodkowodne,
- owoce morza (i owady),
- mięso,
- sery z surowego mleka,
- sfermentowane ziarna soi, tofu,
- nasiona i orzechy,
- grzyby,
- pokrzywa.

Tłuszcze – kluczowy składnik odżywczy

Istotą diety ketogenicznej jest zastąpienie węglowodanów tłuszczami. Kwasy tłuszczowe są spalane bezpośrednio w mitochondriach komórek (cykl Krebsa) lub ulegają przekształceniu w ciała ketonowe w hepatocytach i astrocytach. Można spożywać wszystkie kwasy tłuszczowe, zarówno nasycone, jak i jednonienasycone czy wielonienasycone. Należy unikać jedynie kwasów tłuszczowych typu trans (powstają poprzez przemysłowe uwodornienie, czyli utwardzenie, olejów roślinnych).

Jakie konkretnie tłuszcze spożywać? Przede wszystkim zwierzęce (pod warunkiem że pochodzą one od zwierząt, które były hodowane i karmione zgodnie z potrzebami swojego gatunku), ponieważ zawierają one zrównoważoną mieszaninę nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Można spożywać:
- masło, najlepiej klarowane (także ghee),
- tłuszcz gęsi lub z kaczki,
- smalec (tłuszcz wieprzowy).

Do diety można też włączyć tłuszcze pochodzenia roślinnego, ekologiczne i z pierwszego tłoczenia na zimno, takie jak:
- oliwa (źródło kwasu oleinowego, zasilającego komórki ciała w energię),
- oleje: lniany, konopny, z lnianki (inaczej rydzowy), z orzechów włoskich i rzepakowy – wszystkie są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3,
- czerwony olej palmowy.

Olej kokosowy

Olej kokosowy jest „łagodnym" rozwiązaniem, ułatwiającym wytwarzanie ciał ketonowych. Zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe i składa się w 65–70% ze średniołańcuchowych trójglicerydów (MCT), czyli trójglicerydów zbudowanych z kwasów tłuszczowych o 8–12 atomach węgla. MCT wchłaniają się łatwo, do ich strawienia nie jest potrzebna lipaza trzustkowa ani żółć. Są metabolizowane w komórkach wątroby w celu wytworzenia energii lub ulegają przekształceniu w ciała ketonowe. MCT nie podlegają magazynowaniu w tkance tłuszczowej i nie prowadzą do zwiększenia masy ciała: jedno z badań wykazało nawet, że 15–30 gramów MCT dziennie zwiększa zużycie energii o 5% (120 kalorii).
Niektóre MCT zawarte w oleju kokosowym zapobiegają ponadto infekcjom:
- kwas kaprylowy (8 atomów węgla) działa przeciwgrzybiczo (niszczy drożdżaki *Candida albicans*);
- kwas dekanowy, inaczej kaprynowy (10 atomów węgla) jest wrogiem zarówno grzybów, jak i bakteii;
- kwas laurynowy (12 atomów węgla) ma właściwości przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne (zwalcza nawet gronkowca złocistego) i przeciwwirusowe (jest skuteczny w starciu z wirusem opryszczki).

Olej kokosowy wykazuje odporność na utlenianie i zachowuje stabilność podczas obróbki termicznej. To tłuszcz, który pod względem występujących w nim kwasów tłuszczowych jest zbliżony do mleka matki (zawiera kwas

Fot. takedahrs

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

eprasa.pl 79292e0ee0

laurynowy). Optymalna dzienna dawka oleju kokosowego to dwie płaskie łyżki stołowe lub 7 łyżeczek do herbaty. Czerwony olej palmowy i masło również zawierają MCT, ale w mniejszych ilościach.

Do dobrych źródeł tłuszczu zalicza się także:

- awokado,
- orzechy: włoskie, makadamia, brazylijskie, laskowe i migdały,
- kokos i napój kokosowy,
- tłuste ryby,
- sery o naturalnie małej zawartości laktozy (cukru mlecznego) i tzw. jogurty 24-godzinne, które można przygotować w domu,
- dobrej jakości wędliny, najlepiej surowe,
- gorzka czekolada (co najmniej 85% kakao).

Ach, te produkty mleczne!

Wciąż trwa polemika wokół spożywania produktów mlecznych. Catherine Kousmine nie odradza ich jedzenia, Jean Seignalet (gastroenterolog, hematolog, wykładowca i badacz, autor książki „Odżywianie – trzecia droga medycyny") stanowczo je krytykuje jako składnik diety, a zwolennicy diety paleo nie mają wątpliwości, że trzeba je uwzględniać w swoim jadłospisie. W przypadku niektórych osób korzystne wydaje się spożywanie mleka koziego i owczego, ale dr Jean-Pierre Willem, znany francuski lekarz i naturopata, uważa, że występuje w nich zbyt duże stężenie fosforu i przedkłada nad nie mleko krowie i jego przetwory... Krótko mówiąc, trudno o jednoznaczną opinię w tej kwestii!
Nie zapominajmy, że mleko – krowie, kozie, owcze czy ludzkie – jest dostosowane do karmienia młodych osobników danego gatunku, których potrzeby są specyficzne: przyrost mięśni u cieląt, wzrost mózgu u ludzi... Warto też pamiętać, że mleko zawiera dużo wapnia (zwiększającego ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, zwłaszcza jeśli cierpimy na niedobór magnezu i witaminy D), laktozy (źle trawionej przez niektóre osoby), kazeiny (prawdopodobnie osłabia błonę śluzową jelit), estrogenów (szkodliwych w przypadku nowotworów hormonozależnych), czynników wzrostu (mogących pobudzać zmutowane komórki) i insuliny.

Najlepszy wybór na kolację? Talerz surowych lub gotowanych na parze warzyw, doprawionych olejem bogatym w kwasy tłuszczowe omega-3, ewentualnie zupa ze świeżych warzyw

Co więc powinniśmy zrobić? Zaleca się, aby osoby cierpiące na raka piersi lub prostaty całkowicie powstrzymały się od spożywania produktów mlecznych. W innych przypadkach najlepiej na początku zupełnie je wyeliminować z diety, a następnie wprowadzać stopniowo, zwracając uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Nie jesteśmy jednakowi, to, co jednym odpowiada, dla innych może okazać się trucizną.
Tak czy inaczej, jeśli spożywamy produkty mleczne, powinniśmy wybierać te, które mają najwyższą jakość i pochodzą od zwierzą z hodowli ekologicznych, a przede wszystkim nie należą do żywności wysokoprzetworzonej i powstały z surowego mleka. Można jeść maksymalnie jeden produkt mleczny dziennie, oczywiście pod warunkiem, że organizm dobrze reaguje na mleko.

A co z soją?

Tu znów nie ma konsensusu. Dla jednych trucizna, dla innych produkt akceptowalny, a nawet dobroczynny. Azjaci tradycyjnie spożywają produkty fermentowane (tamari, tofu, miso). Musimy sami zaobserwować, jak nasz organizm reaguje na soję.

Czy dozwolone są odstępstwa od diety?

Zależy to od przyczyny, dla której dieta ketogeniczna jest stosowana. W poważnych chorobach, np. nowotworowych, nie powinno do nich dochodzić zwłaszcza w pierwszych miesiącach stosowania diety. W innych przypadkach odpowiedź przyniesie samoobserwacja. Jeden z moich pacjentów, cierpiący na drżenie samoistne, zaobserwował nasilenie objawów nawet przy najmniejszym odstępstwie

Fot. tortic84

eprasa.pl 79292e0ee0

Żywność powinna dostarczać nam maksimum składników odżywczych i minimum wkładek chemicznych

od planu żywienia ketogenicznego. Osobiście, praktykując tę dietę dla dobrego samopoczucia, pozwalam sobie raz czy dwa razy w tygodniu na drobne uchybienie jej zasadom, co nie powoduje żadnych przykrych konsekwencji.

Przygotowanie i gotowanie

Oto rady, których należy przestrzegać:

- rób zakupy przynajmniej dwa razy w tygodniu, szybko oczyszczaj warzywa, obieraj je tylko w razie potrzeby;
- daj pierwszeństwo surowiźnie, gotowaniu na parze (w temperaturze poniżej 100 st. C), duszeniu i pieczeniu w temperaturze 150 st. C;
- unikaj spożywania resztek, przygotowuj pokarm w ilości odpowiadającej jednemu posiłkowi;
- podczas smażenia na patelni nigdy nie przypalaj oleju (olej kokosowy lub czerwony olej palmowy są w tym przypadku idealnym wyborem, ponieważ mają wysoki punkt dymienia);
- nie używaj kuchenek mikrofalowych.

Przemyślane menu

Posiłki powinny być spożywane o stałych porach, w spokojnym otoczeniu. Przeżuwanie musi być perfekcyjne – potrzeba mniej więcej trzech miesięcy, aby odzyskać ten dobry nawyk. Indianie mówią: „Trzeba żuć płyny i pić stały pokarm".

ŚNIADANIE

Propozycja 1

- Jedno lub dwa jajka ugotowane na twardo lub sadzone (żółtko musi pozostać płynne) i/lub szynka bądź inne białko zwierzęce;
- Jedno awokado lub talerz surowych warzyw;
- Kilka nasion roślin oleistych.

Gorący napój, ewentualnie z odrobiną oleju kokosowego.

Propozycja 2

Ketogeniczny odpowiednik kremu Budwig, czyli krem-pudding przygotowany według przepisu dr Catherin Kousmine (patrz artykuł: „Przepisy w stylu keto dla smakoszy", który ukaże się w następnym, czyli marcowo-kwietniowym, numerze naszego magazynu).

OBIAD

- Surowe warzywa jako przystawka, doprawione cytryną, tamari (rodzaj sosu sojowego) i dwiema łyżkami oleju bogatego w kwasy tłuszczowe omega-3 (rzepakowego, z orzechów włoskich, rydzowego, czyli z lnianki, konopnego bądź z nasion chia), z kilkoma pestkami dyni lub sezamu czy słonecznika. Do tego czosnek, szczypiorek i na przykład szalotka;
- Białko zwierzęce: ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (co najmniej dwa razy w tygodniu), inne ryby, jaja, mięso i owoce morza;
- Zielone warzywa gotowane na parze.

Przed przystąpieniem do posiłku doprawiaj potrawy zdrowym tłuszczem (oliwa, olej kokosowy itp.) oraz ziołami. Jeśli nie możesz obyć się bez deseru, zjedz kostkę gorzkiej czekolady (co najmniej 85% kakao) i wypij filiżankę kawy lub herbaty (jeśli odczuwasz taką potrzebę).

PODWIECZOREK

- Nasiona oleiste i/lub ketogeniczny krem-pudding (przygotowany według przepisu dr Kousmine).

KOLACJA

Powinna być lekka i pożywna, należy do niej przystąpić co najmniej dwie godziny po ewentualnym podwieczorku.

- Talerz surowych warzyw lub zupa ze świeżych warzyw i/lub miska warzyw gotowanych na parze, wszystko doprawione olejem bogatym w kwasy tłuszczowe omega-3;
- W razie odczuwania silnego głodu: ryba lub owoce morza, ewentualnie ser lub jogurt sojowy.

Raz lub dwa razy w tygodniu zaleca się pościć przez 16 lub 18 godzin (należy pominąć wieczorny posiłek lub śniadanie). Stymuluje to geny długowieczności.

Fot. Pexels

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Co może się zdarzyć na początku diety?

Przejście z diety konwencjonalnej na wysokotłuszczową dietę ketogeniczną wiąże się z rewolucją metaboliczną i zwykle potrzeba kilku dni, aby nastąpiło uruchomienie nowego szlaku energetycznego.

W społeczeństwach zachodnich problem niedoboru węglowodanów pojawia się rzadko, więc nasz organizm często zapomina, w jaki sposób ma wytwarzać ciała ketonowe. Musi zatem poszukać w bibliotece (naszym genomie) odpowiedniej książki (genu, który daje instrukcję syntezy ciał ketonowych). Zajmuje to niekiedy trochę czasu, gdyż biblioteka składa się z 25–30 tys. genów!
A kiedy synteza ketonów zostanie już zainicjowana, organizm może przypływ energii wykorzystać do robienia porządków, co niekoniecznie jest przyjemne. Dieta ketogeniczna jest męcząca przez mniej więcej dwa tygodnie, czyli w okresie tzw. ketoadaptacji, gdy organizm przystosowuje się do nowych warunków. Mogą wtedy pojawić się chwilowo takie objawy jak bóle głowy, nudności, hipoglikemia, ketonowy oddech... Te nieprzyjemne symptomy zwykle nie trwają dłużej niż dwa tygodnie i świadczą o tym, że organizm zareagował na nową dietę. Na początku jej stosowania nierzadko występują też zaparcia. Aby je zwalczyć, trzeba przyjmować dużo płynów, jeść sporo dozwolonych w diecie ketogenicznej warzyw i ewentualnie spożywać nasiona babki płesznik, namoczone nasiona lnu lub chia. Trzeba też pamiętać o regularnej aktywności fizycznej – według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) minimum to 30-minutowy spacer każdego dnia.
Po kilku dniach odczujemy wreszcie pierwsze korzyści z diety, do których zalicza się unormowany pasaż jelitowy, lepszy sen, uczucie odprężenia, poprawa funkcji poznawczych. Jeśli byliśmy uzależnieni od cukru, nastąpi stopniowe uwalnianie się od tego „nałogu". Zniknie również uczucie głodu. Pozbędziemy się także drobnych, ale często nawracających dolegliwości, takich jak zapalenie ścięgien, i bólu różnego pochodzenia.

Dla kogo przeznaczona jest dieta ketogeniczna?

Dieta ketogeniczna jest często stosowana ze wskazania lekarskiego, a spektrum jej zastosowań coraz bardziej się poszerza. Ten rodzaj diety można zaproponować:

- pacjentom cierpiącym na schorzenia wymienione w artykule „Czy jest niebezpieczna?";
- we wszystkich przypadkach bólu i stanów zapalnych, ponieważ jest to dieta o właściwościach przeciwzapalnych;
- w chorobach autoimmunologicznych; eliminacja glutenu, a w razie potrzeby również kazeiny, pomaga w naprawie błony śluzowej jelit. Zrezygnowanie z węglowodanów przyczynia się także do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania mikrobioty jelitowej.

Osoby zdrowe mogą przejść próbnie na dietę ketogeniczną, choćby na kilka dni, aby przekonać się, czy są w stanie zaakceptować taki sposób żywienia. Osobiście muszę przyznać, że jest to dieta, która odpowiada mi najbardziej, zwłaszcza w okresie zmęczenia czy zmniejszonej odporności. Czuję się dzięki niej znacznie lepiej pod względem poznawczym, jestem bardziej zrelaksowana i wypoczęta (ze względu na lepszy sen), a moje słodyczowe zachcianki zniknęły prawie całkowicie.
Istnieje kilka diet typu LCHF, czyli *low-carb, high-fat*, (mało węglowodanów, dużo tłuszczu), o których niewątpliwie warto w tym miejscu wspomnieć.

DIETA ATKINSA

Dieta ta, opracowana przez dr. Roberta Atkinsa, amerykańskiego kardiologa i zwolennika holistycznego podejścia do zdrowia, była pierwszą, która zdecydowanie ograniczała spożycie węglowodanów, dopuszczała zaś umiarkowane

Dieta ketogeniczna jest męcząca przez mniej więcej dwa tygodnie, czyli w okresie tzw. ketoadaptacji, gdy organizm przystosowuje się do nowych warunków

eprasa.pl 79292e0ee0

Fot. Surprising_Shots

spożywanie białka i nie wprowadzała żadnych restrykcji w odniesieniu do tłuszczów. Książka „Nowa rewolucyjna dieta doktora Atkinsa" została wydana w 1972 roku.
W 2011 roku trzech amerykańskich naukowców, dr Eric Westman, dr Stephen Phinney i dr Jeff Volek, zmodyfikowało dietę Atkinsa, co wiązało się z wprowadzeniem do niej zmian ułatwiających przestrzeganie planu żywieniowego, którego celem jest przekształcenie organizmu w prawdziwą maszynę do spalania tłuszczu. W ten sposób doszło do powstania tak zwanej nowej diety Atkinsa.

DIETA O NISKIM IG

Michel Montignac był pierwszym dietetykiem, który zaproponował zastosowanie koncepcji indeksu glikemicznego (IG) w procesie odchudzania. Indeks glikemiczny pozwala sklasyfikować pokarmy według wzrostu poziomu cukru we krwi, jaki wywołują po spożyciu. Węglowodany, które gwałtownie i szybko podnoszą poziom cukru we krwi, mają wysoki IG (powyżej 70). Te, które mają niewielki wpływ na poziom cukru we krwi, wyróżnia niski IG (poniżej 55). Średni IG obejmuje wartości między 55 a 70. Gdy spożywamy węglowodany o wysokim IG, trzustka wydziela do krwiobiegu dużą ilość insuliny, co prowadzi do magazynowania tłuszczu i hipoglikemii, czemu towarzyszy wilczy apetyt. Dlatego podstawowym zaleceniem w przypadku diety o niskim IG jest priorytetowe traktowanie węglowodanów o niskim lub umiarkowanym indeksie glikemicznym – umożliwia to kontrolowanie poziomu cukru we krwi i zachęca organizm do wykorzystywania tłuszczu jako źródła energii.

DIETA PALEO

Powstanie tego podejścia dietetycznego jest związane z pytaniem, jakie sobie zadawali badacze w latach 80. i 90. ubiegłego wieku: na jaki typ diety zaprogramowani są ludzie? Przyjrzenie się ewolucji człowieka od zarania dziejów dało im odpowiedź.
Jean Seignalet opracował wówczas tzw. dietę przodków,

W pierwszym okresie stosowania diety ketogenicznej mogą wystąpić zaparcia. Perystaltykę jelit pobudzą długie spacery

z której wykluczył przetwory mleczne i pewne zboża, ale pozostawił ryż i grykę oraz niektóre zboża rzekome (np. komosę ryżową), a ponadto uwzględnił rośliny strączkowe, ziemniaki i owoce. Prawdziwe diety paleo (dr. Lorena Cordaina czy dr. Boyda Eatona) nie tylko eliminują nabiał, lecz również wszelki pokarm zawierający skrobię.
Jedyna różnica między dietą paleo a dietą ketogeniczną polega na tym, że w tej pierwszej można jeść bez ograniczeń owoce, a także w niewielkich ilościach miód.
Dieta ketogeniczna to koniec końców dieta człowieka z Cro-Magnon w zimie!
Przedstawione diety low-carb początkowo miały służyć głównie zmniejszeniu masy ciała. Węglowodany mają tę szczególną właściwość, że powodują wzrost glikemii (stężenia glukozy we krwi). Stany hiperglikemii, zwłaszcza jeśli powtarzają się lub są długotrwała, stanowią realne zagrożenie dla organizmu, ponieważ prowadzą do glikacji (karmelizacji) białek, czyniąc je niefunkcjonalnymi. W odpowiedzi trzustka wydziela insulinę, aby umożliwić glukozie wniknięcie do komórek. Ale ów hormon stymuluje też gromadzenie się glukozy w wątrobie w postaci glikogenu. Na przestrzeni dziejów insulina umożliwiała więc ludziom przetrwanie. Gdy brakowało żywności, nasi praprzodkowie ze słabo funkcjonującą trzustką nie byli w stanie przeczekać okresów głodu i umierali – selekcja naturalna. Jednak zaburzeń wydzielania insuliny doświadczali oni rzadko, czego nie można powiedzieć o współczesnym społeczeństwie obfitości... Dzisiaj nasza trzustka, z powodu nadmiaru węglowodanów w diecie, musi wciąż wydzielać insulinę, co w konsekwencji, najogólniej rzecz ujmując, prowadzi do otyłości. Dzięki diecie niskowęglowodanowej, która obniża poziom insuliny we krwi, organizm jest w stanie uwalniać trójglicerydy z tkanki tłuszczowej, co prowadzi do zmniejszenia masy ciała. Kusząca perspektywa, prawda?

Węglowodany na cenzurowanym

Diety *low-carb* stają się coraz popularniejszym narzędziem terapeutycznym, zwłaszcza w przypadku chorób metabolicznych, w tym cukrzycy, i chorób układu krążenia. Nadmiar węglowodanów w jadłospisie jest faktycznie szkodliwy dla zdrowia, ponieważ głęboko zakłóca metabolizm zaprogramowany przez kilka milionów lat ewolucji. Coraz częściej kardiolodzy kontestują oficjalne zalecenia dotyczące stosowania diety o dużej zawartości węglowodanów, a małej tłuszczu, ponieważ ostatnie badania wykazały, że tego typu sposób żywienia może generować choroby układu sercowo-naczyniowego, którym z założenia ma zapobiegać, a nawet je leczyć!

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

eprasa.pl 79292e0ee0

RAPORT

I NIECH CI WŁOS Z GŁOWY NIE SPADNIE!

Masz problem z wypadającymi włosami? Nie biegaj od jednej apteki do drugiej w poszukiwaniu cudownych preparatów, które zapewnią ci bujną czuprynę. Zacznij od wykonania podstawowych badań krwi, które odpowiedzą na pytanie, w jakim stanie jest twój organizm. Nasilone wypadanie włosów może mieć bowiem różne przyczyny, od niewłaściwej pielęgnacji po choroby ogólnoustrojowe. Gdy ustalisz, co powoduje, że tracisz włosy, łatwiej ci będzie ten problem rozwiązać.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Zanim podniesiesz alarm, że strasznie wypadają ci włosy i rozpaczliwie będziesz szukać pomocy u lekarza rodzinnego lub dermatologa, zastanów się, jaki charakter ma u ciebie wypadanie włosów. Zazwyczaj każdą utratę włosów uważa się za patologię. Zapominamy o tym, że wypadanie włosów jest procesem fizjologicznym i dotyczy wszystkich ludzi. Ale po kolei. Na skórze głowy mamy średnio 100–150 tysięcy włosów, które są stale odnawiane. Podobnie jest z owłosieniem w innych partiach naszego ciała. Odbywa się to w stałym cyklu, który przebiega w trzech fazach:

- faza wzrostu (anagen): trwa od 3 do 6 lat. Na zdrowej skórze głowy w tej fazie znajduje się około 80–85% wszystkich włosów, które rosną 0,5–1 cm miesięcznie;
- faza przejściowa (katagen): trwa 1–2 tygodnie. Znajduje się w niej jedynie 1–2% włosów. W tej fazie wzrost włosa

eprasa.pl 79292e0ee0

Masaż skóry głowy

Jest bardzo dobrym wzmocnieniem każdej kuracji zapobiegającej wypadaniu włosów. W dodatku łatwo go wykonać i nie zabiera dużo czasu. Masowanie skóry głowy pobudza krążenie, a więc przyczynia się do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania cebulek i szybszego wzrostu włosów. Pozwala także usunąć obumarły naskórek, zalegający na skórze głowy. Masaż powinien trwać trzy minuty i może być wykonywany zarówno w trakcie mycia głowy, jak i na suchej skórze. W tym drugim przypadku warto jednak pamiętać, że masaż może przyspieszyć przetłuszczanie się włosów, więc lepiej wykonywać go przed myciem. Skórę masujemy okrężnymi ruchami, symetrycznie po obu stronach głowy, przesuwając dłonie od czoła w stronę karku. Ruchy powinny być delikatne, wykonywane opuszkami palców – należy unikać tarcia czy drapania, by nie podrażnić skóry

zatrzymuje się i dochodzi do zaniku jego macierzy.

- faza spoczynku (telogen): trwa od 2 do 3–4 miesięcy. Martwa cebulka wysuwa się nad pochewkę mieszka, a włos zostaje wypchnięty przez nowy włos anagenowy, czyli taki, który zaczyna wydostawać się na powierzchnię skóry. W tej fazie jest zwykle około 15% owłosienia skóry głowy.

Co oznaczają te wyliczanki? Otóż to, że wypadanie 60–100 włosów dziennie jest naturalnym zjawiskiem, które należy zaakceptować. Gdy zaobserwujemy, że włosy wypadają nam „garściami", warto poznać odpowiedź, dlaczego tak się dzieje. Chorobowemu wypadaniu włosów często towarzyszy zmiana ich faktury i utrata połysku. Włosy stają się szorstkie, przesuszone, matowe i gorzej się układają pomimo starannej pielęgnacji.

Warto zrobić badania

Bardzo przydatna będzie morfologia, oznaczenie stężenia hormonów tarczycowych oraz poziomu żelaza. Diagnostykę można uzupełnić o badania dodatkowe, czyli trichoskopię, trichogram czy badanie histopatologiczne wycinka ze skóry głowy. Trichoskopia polega na bezbolesnej mikroskopowej ocenie włosów za pomocą wideodermatoskopu. Trichogram to badanie włosów głowy, w którym poddaje się ocenie ich korzenie w mikroskopie świetlnym. Badanie nie należy do przyjemnych, ponieważ konieczne jest wyrwanie pewnej liczby włosów. Podczas wizyty u dermatologa lub trychologa ważnym elementem, pomocnym w postawieniu diagnozy, jest wywiad oraz ocena owłosionej skóry głowy. Warto się też dobrze przygotować do takiej wizyty i np. spisać na kartce wszystkie leki (także wydawane bez recepty) oraz suplementy, które stosujemy[1].

Czasowa utrata włosów

Każda choroba, której towarzyszy wysoka gorączka, silne zmęczenie czy stres, może przyczynić się do zwiększonego wypadania włosów. Zjawisko to określane jest jako łysienie telogenowe, czyli takie, w którym dochodzi do skrócenia fazy wzrostu włosa przy jednoczesnym wydłużeniu fazy spoczynku, czyli telogenu. W takim przypadku łysienie pojawia się nagle i może objawiać się znaczną utratą włosów. Zazwyczaj jest to jednak sytuacja przejściowa. Po wyleczeniu podstawowej choroby włosy zaczynają odrastać, ponieważ wchodzą w swój normalny trzyfazowy cykl. Czasowa utrata włosów może mieć związek także z niedoborem żelaza, którego przyczyną bywa stosowanie restrykcyjnych diet, dostarczających ten pierwiastek w niewielkiej ilości, a także upośledzenie jego wchłaniania z przewodu pokarmowego (na przykład w celiakii czy zapalnych chorobach jelit). Ponadto zapotrzebowanie organizmu na żelazo może się zwiększać u kobiet będących w ciąży czy karmiących piersią, a także obficie miesiączkujących. Narażone na niedobór żelaza są też osoby mające wrzody żołądka i po rozległych operacjach oraz wielokrotni dawcy krwi, jeżeli między jednym a drugim jej oddaniem nie zachowują zalecanych odstępów czasu[2].

Dlaczego żelazo jest niezbędne do zachowania zdrowych włosów? Pierwiastek ten stanowi podstawowy element składowy hemoglobiny, zapewniający prawidłową budowę i działanie czerwonych krwinek. Jego niedobór wpływa na pogorszenie ogólnego stanu zdrowia i wystąpienie objawów niedokrwistości. Włosy stają się cieńsze i bardziej łamliwe, a czasami może dojść do ich rozproszonego wypadania. W takich przypadkach konieczna jest suplementacja żelazem oraz zmiana nawyków żywieniowych[3].

Ukryte zagrożenie

Jest wiele chorób przewlekłych, które powodują nadmierną utratę włosów. Najczęściej za wypadanie włosów obwinia się nieprawidłowo funkcjonującą tarczycę. Tymczasem lista winowajców jest znacznie dłuższa, a znajdują się na niej m.in. choroby autoimmunologiczne, weneryczne i ogólnoustrojowe, a także choroby i zaburzenia psychiczne, zaburzenia pracy jelit, nerek i wątroby, choroby owłosionej skóry głowy oraz – o czym rzadko się mówi – borelioza[4].

Samowolne hormony

Gruczoł tarczowy (tarczyca) odpowiedzialny jest za wytwarzanie hormonów tarczycy, które sterują przemianą materii w tkankach i narządach organizmu. Gdy tarczyca pracuje prawidłowo, możemy się cieszyć bujną czupryną i piękną skórą. Gorzej, gdy rozwinie się niedoczynność lub nadczynność tarczycy. Jeżeli choroby te nie są właściwie kontrolowane, będziemy zmagać się z patologicznym wypadaniem włosów. Nadmiar hormonów (nadczynność), jak również

eprasa.pl 79292e0ee0

Jedzenie dla włosów

Dieta decyduje nie tylko o zdrowiu, ale także o samopoczuciu i wyglądzie. Niewłaściwa prowadzi do osłabienia układu odpornościowego, a stąd już prosta droga do wielu schorzeń i... wypadania włosów.

Aby nasze włosy były w dobrym stanie, w codziennej diecie musi się znaleźć:

- **białko** - aminokwasy mają znaczący wpływ na funkcjonowanie skóry, dlatego ich niedobór może sprawić, że włosy będą szybciej się starzeć i wypadać. Żeby temu zapobiec, należy jeść mięso (z wykluczeniem hodowlanych kurczaków i indyków karmionych antybiotykami), ryby (z pominięciem pangi i tilapii), nabiał, komosę ryżową, amarantus i rośliny strączkowe;
- **antyoksydanty** – możemy je dostarczać do organizmu, jedząc pomidory, paprykę, melony, bób, szpinak, wiśnie, czereśnie, jagody, morele oraz śliwki;
- **witaminy** – aby włosy były zdrowe i nie wypadały nadmiernie, potrzebna jest witamina A, która stymuluje mieszki włosowe. Jej niedobór objawia się suchymi i łamliwymi włosami. Dobrym źródłem witaminy A są brokuły, dynia, owoce dzikiej róży, kapusta, marchew, morele, pomidory i pomarańcze, a także masło i wątróbka. Kolejnym dobrodziejem dla włosów jest witamina C. Jeśli jej brakuje, włosy stają się łamliwe, rozdwajają się i nieprawidłowo funkcjonują cebulki włosowe. Aby włosom nie brakowało witaminy C, należy jeść czarną porzeczkę, jagody, maliny, owoce cytrusowe, paprykę, jarmuż, szpinak. Za przyspieszony wzrost włosów i poziom ich nawilżenia odpowiada witamina E. Dostarczają ją jajka, orzechy, nasiona roślin oleistych, zielone warzywa i pieczywo pełnoziarniste;
- **mikroelementy** – włosy potrzebują cynku, żelaza i miedzi. Gdy w naszej diecie brakuje cynku, grozi nam hiperkeratoza skóry oraz nadmierne wypadanie włosów. Dobrym źródłem tego pierwiastka są owoce morza (ostrygi), kiełki pszenicy, ziarna sezamu, orzeszki ziemne (bez soli), wołowina i gorzka czekolada. Wskutek niedoboru miedzi zmienia się struktura włosów. Z kolei przy niedoborze żelaza zaczynamy łysieć. Produkty bogate w miedź to kakao, kasza gryczana, natka pietruszki i nasiona słonecznika. Żelazo znajdziemy między innymi w zielonych warzywach liściastych, w maku, soi, kaszy jaglanej, pestkach dyni czy w sardynkach z puszki i produktach mięsnych.

Warto pamiętać, że negatywnie na stan włosów wpływa nadmierne picie kawy i spożywanie żywności wysokoprzetworzonej (chipsy, fast foody, słodycze). Włosom szkodzą też metale ciężkie, które mogą znajdować się w mięsie hodowlanych kurczaków czy indyków[10]

zbyt niski ich poziom (niedoczynność) osłabiają cebulki włosowe. Mieszki włosowe nie otrzymują odpowiedniej ilości składników odżywczych, bez których prawidłowy rozwój włosa jest niemożliwy. Przy podejrzeniu chorób tarczycy konieczne jest oznaczenie poziomu TSH, czyli hormonu tyreotropowego oraz hormonów T3 i T4, czyli trójjodotyroniny i tyroksyny. Aby rozwiązać problem nadmiernego wypadania włosów w przebiegu chorób tarczycy, trzeba przyjmować odpowiednie leki, które doprowadzają do równowagi hormonalnej w organizmie.

Pierwotny i wtórny

Nie wszystkie choroby nowotworowe zaburzają naturalny wzrost włosa. Łysienie jest związane z uszkodzeniem cebulki przez komórki nowotworowe. Zmian takich mogą dokonać nowotwory pierwotnie zajmujące owłosioną skórę głowy lub przerzuty z nowotworów narządów wewnętrznych. Łysienie powodowane przez chorobę nowotworową ma charakter trwały i nieodwracalny. To tzw. łysienie bliznowaciejące. Do utraty włosów mogą doprowadzić: rak podstawnokomórkowy (najczęstszy nowotwór złośliwy skóry, o niskiej złośliwości i powolnym wzroście; ryzyko zachorowania jest większe w przypadku osób narażonych na nadmierne promieniowanie słoneczne i będących w starszym wieku), rak kolczystokomórkowy (złośliwy nowotwór wywodzący się z komórek naskórka, to drugi pod względem częstości występowania pierwotny nowotwór skóry, a ryzyko zachorowania zwiększa się z wiekiem), czerniak (to złośliwym nowotwór skóry, błon śluzowych i błony naczyniowej gałki ocznej, wywodzi się z melanocytów i charakteryzuje szybkim wzrostem, niewielką podatnością na leczenie i powodowaniem licznych przerzutów; gdy

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 79292e0ee0

zmiana występuje na owłosionej skórze głowy, dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia cebulek), nowotwory jajnika (są tym rodzajem nowotworu, który może doprowadzić do wyłysienia bez przerzutów do skóry – zdarza się, że wypadanie włosów jest pierwszym zauważonym objawem choroby, ale bywa on lekceważony i rzadko jest kojarzony z chorobą nowotworową; jajniki są odpowiedzialne za wytwarzanie estrogenów, które decydują o stanie włosów, więc nagłe zmniejszenie wydzielania tych hormonów przyczynia się do przejścia włosów ze stadium anagenu w fazę telogenu, co powoduje nasilenie ich wypadania).
Nowotwory narządów wewnętrznych nie powodują łysienia. Dopiero przerzuty do owłosionej skóry głowy przyczyniają się do uszkodzenia cebulek włosowych i zastąpienia ich blizną łącznotkankową. Zmiany takie są nieodwracalne, odrost włosa jest niemożliwy. Najczęściej przerzuty do owłosionej skóry dają nowotwory sutka, żołądka, jelita grubego i nerki.

Zespół policystycznych jajników

PCOS, czyli zespół policystycznych jajników, to najczęstsza choroba hormonalna u kobiet w wieku rozrodczym. Dolegliwość ta bywa dziedziczna. Dokładna przyczyna rozwoju PCOS wciąż nie jest znana. Choroba powoduje przede wszystkim zaburzenia równowagi hormonalnej. Objawami są nieregularne miesiączki, problemy z zajściem w ciążę oraz nadmierne wydzielanie androgenów.
Charakterystycznym objawem PCOS, będącym konsekwencją hiperandrogenizmu, jest hirsutyzm, czyli występowanie owłosienia typu męskiego. Nadmierne owłosienie pojawia się na całym ciele. Może występować na twarzy, brzuchu, klatce piersiowej i na plecach. Ale nadmiernemu owłosieniu na ciele towarzyszy łysienie androgenowe. Przerzedzenie włosów na głowie jest konsekwencją oddziaływania DHT, czyli dihydrotestosteronu – aktywnej pochodnej testosteronu, na mieszki włosowe. Dochodzi wówczas do miniaturyzacji mieszków i ich osłabienia, co oczywiście skutkuje wypadaniem włosów. PCOS powoduje zwiększone wydzielanie insuliny, która z kolei przyczynia się do podwyższenia poziomu testosteronu. Nadmiar męskiego hormonu w kobiecym organizmie może doprowadzić do wypadania włosów na szczycie głowy.

Agresywny układ

Utrata włosów bardzo często jest jednym z objawów chorób układu immunologicznego. Może wynikać z samej choroby lub mieć związek ze stosowanym leczeniem. Bardzo często odpowiadają z nią choroby autoimmunologiczne, w których przebiegu układ odpornościowy atakuje własne tkanki.
Toczeń rumieniowaty (SLE) – to wielonarządowa choroba autoimmunologiczna, która może dotyczyć tkanek całego organizmu. Do charakterystycznych objawów należą: rumień w kształcie motyla na twarzy, bóle stawów i mięśni oraz zmęczenie, a także nadmierne wypadanie włosów. Dotyczy to także brwi i rzęs. W przypadku tocznia mamy do czynienia z łysieniem bliznowaciejącym, które tym odróżnia się od niebliznowaciejącego, że mieszki włosowe są zastępowane przez tkankę łączną włóknistą. Wówczas dochodzi do zniszczenia mieszka i nieodwracalnej utraty włosów. Na skórze pojawiają się charakterystyczne blizny.
Liszaj płaski – to przewlekła choroba skóry oraz błon śluzowych, najprawdopodobniej o podłożu autoimmunologicznym, która objawia się charakterystycznymi zmianami grudkowymi i świądem. Jedną z odmian choroby jest liszaj płaski mieszkowy (LPP), który wywołuje stan zapalny wokół mieszków włosowych i w efekcie łysienie. Początkowo ogniska są niewielkie, jednak mają tendencję do łączenia się i zajmowania większych obszarów głowy. Choroba częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn, stwierdza się ją nierzadko u osób z jaśniejszą skórą.
Łojotokowe zapalenie skóry (ŁZS) – to stan zapalny skóry, którego objawy obejmują miejsca z dużą ilością gruczołów łojowych, przede wszystkim głowę, klatkę piersiową czy plecy. Choroba objawia się zaczerwienieniem i swędzeniem skóry oraz nadmiernym złuszczaniem się naskórka – wtórnie może to prowadzić do uszkodzeń mieszków włosowych i tym samym do nadmiernego wypadania włosów.
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) – to przewlekła i nieuleczalna choroba zapalna atakująca przede wszystkim stawy. Objawem RZS są bóle, sztywność i obrzęk stawów – głównie rąk i stóp, ponieważ to tu toczy się proces zapalny. RZS może atakować także narządy wewnętrzne. Jednym z objawów choroby jest wypadanie włosów (przyczyniają się do tego również leki stosowane podczas leczenia, głównie metotreksat).
Łuszczyca – w przebiegu łuszczycy skróceniu ulega cykl życia komórki skóry z 28 dni nawet do 3–4 dni.

Za nasilone wypadanie włosów może także odpowiadać niedobór żelaza w organizmie

eprasa.pl 79292e0ee0

To charakterystyczna cecha tego schorzenia. Nowe komórki bardzo szybko dojrzewają, a stare nie nadążają się złuszczać, przez co na ciele tworzy się gruba warstwa martwych komórek w postaci łusek. Zmiany mogą pojawić się na całym ciele, także na skórze głowy. Łuszczące się zmiany swędzą. Wokół nich powstają ogniska zapalne, które mogą uszkadzać mieszki włosowe. Następstwem tego jest utrata włosów.

Choroba Hashimoto – to przewlekłe zapalenie tarczycy, w którym układ immunologiczny może też atakować komórki mieszków włosowych. Utrata włosów jest ponadto związana z obniżonym poziomem tyroksyny – hormonu wytwarzanego przez tarczycę. W przypadku choroby Hashimoto może wystąpić łysienie plackowate.

Łysienie plackowate – to schorzenie o podłożu autoimmunologicznym, którego nazwa pochodzi od charakterystycznych ognisk łysienia. Może ono przybrać formę łysienia plackowatego całkowitego – z utratą włosów na głowie, a także łysienia plackowatego uogólnionego – gdy dochodzi również do utraty brwi i rzęs oraz włosów w pozostałych częściach ciała**.** W tej chorobie włosy wypadają, ponieważ wokół mieszków włosowych dochodzi do powstania silnego stanu zapalnego. Przyczyny łysienia plackowatego nie do końca są poznane, ale wiadomo, że utrata włosów o takim podłożu często jest poprzedzona wystąpieniem ostrego bądź przewlekłego stresu związanego z poczuciem straty, jak np. śmierć kogoś bliskiego, rozwód rodziców, utrata pracy.

Celiakia – to choroba związana z wrodzoną nietolerancją glutenu. Podstawą leczenia jest stosowanie diety bezglutenowej. Wypadanie włosów w przypadku celiakii ma związek z niedożywieniem i niedoborami żelaza. U wielu pacjentów po wdrożeniu leczenia i dzięki przestrzeganiu odpowiedniej diety włosy odrastają. W większości przypadków konieczne jest jednak zastosowanie terapii zaleconej przez dermatologa. Warto pamiętać, że nietolerancja glutenu może pojawić się w każdym wieku i mieć związek z zanikiem kosmków jelitowych[5].

Włosy, brwi, rzęsy...

Grzybica skóry owłosionej – choć nazywana jest także grzybicą skóry głowy, może dotyczyć też innych owłosionych partii ciała, takich jak brwi, rzęsy i broda. Choroba charakteryzuje się wysoką zakaźnością (do zarażenia dochodzi przez bezpośredni kontakt z osobą chorą, a czasami nawet ze zwierzęciem) i często odpowiada za ogniskową utratę włosów o podłożu zapalnym u dzieci. Przyczyną schorzenia jest zakażenie dermatofitami. Sprzyja mu obniżona odporność organizmu, przyjmowanie leków immunosupresyjnych oraz częste stosowanie antybiotyków, a także... nadmiar higieny, który prowadzi do zniszczenia naturalnej warstwy ochronnej naskórka. W chorobie tej w okolicy ujść mieszków włosowych tworzą się nacieki zapalne, a nawet ropne guzy, które niszczą mieszki.

Grzybica strzygąca – chorobę wywołują antropofilne i zoofilne grzyby, które mają zdolność do rozkładania keratyny obecnej w naskórku, włosach i paznokciach. Procesem chorobowym najczęściej objęta jest owłosiona skóra głowy, ale wykwity mogą się pojawić także na skórze nieowłosionej i na paznokciach. Grzybica strzygąca skóry jest schorzeniem, które typowo występuje u dzieci przed okresem pokwitania. Wyróżnia się dwie odmiany grzybicy strzygącej, powierzchowną i głęboką, które różnią się między sobą obrazem klinicznym, przebiegiem oraz sposobem leczenia i powikłaniami. Grzybica strzygąca powierzchowna skóry głowy charakteryzuje się występowaniem drobnych, licznych i okrągłych złuszczających się zmian, które są dobrze odgraniczone od skóry zdrowej.

W obrębie ognisk chorobowych zauważyć można delikatne, przerzedzone, szarawe, ułamane na nierównej wysokości włosy, które wyglądają jak niedokładnie przystrzyżone, a także liczne czarne, drobne punkciki, które są włosami ułamanymi przy samej skórze. To właśnie stąd pochodzi nazwa choroby: grzybica strzygąca.

Odmiana głęboka grzybicy strzygącej charakteryzuje się obecnością rumieniowych ognisk zapalnych ze złuszczającą się skórą. W ich obrębie zaobserwować można bolesne, zapalne zmiany guzowate różnej wielkości. Guzy mają skłonność do rozmiękania, może z nich nawet wypływać treść ropna. Mieszki włosowe znajdujące się w skórze objętej procesem chorobowym ulegają zniszczeniu. Wskutek stanu zapalnego, wywołanego przez dermatofity, dochodzi do osłabienia cebulek. bliznowacenia i nieodwracalnego wypadania włosów[6].

Grzybica drobnozarodnikowa – to choroba zakaźna owłosionej skóry głowy. W Polsce wywołuje ją najczęściej grzyb przenoszony przez koty i psy. Choroba atakuje zwykle dzieci między czwartym a dziesiątym rokiem życia, także w następstwie bezpośredniego kontaktu z osobą zakażoną lub poprzez używanie tego samego grzebienia czy ręcznika do włosów.

Łatwo zauważalnym symptomem grzybicy drobnozarodnikowej są pojedyncze lub mnogie okrągłe albo owalne zmiany skórne, charakteryzujące się różną wielkością i z równo ułamanymi włosami, 2–3 mm od powierzchni skóry, które

Witamina A nasila wytwarzanie keratyny, głównego budulca włosów i paznokci

eprasa.pl 79292e0ee0

Suplementy – tak, ale jakie?

Oferta suplementów, które mają zapobiegać wypadaniu włosów i poprawić ich wygląd, jest bardzo bogata. Większość z nich korzystnie działa nie tylko na włosy, ale także na skórę i paznokcie. Ale trzeba mądrze wybierać, bo zwykle nie są to tanie preparaty. A zatem, które z nich pomogą nam osiągnąć zamierzony efekt? Wiele suplementów wzmacniających włosy zawiera cynk, biotynę, selen, miedź, witaminę C, witaminy z gruby B, L-metioninę i L-cysteinę, które są niezbędne do prawidłowej syntezy keratyny, czyli podstawowego budulca włosa. Godne polecenia są też preparaty bogate w krzem, związki siarkowe, fitoestrogeny, fitosterole, aminokwasy i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Na uwagę zasługują także środki opracowane na bazie ziół i witamin. Warto sprawdzić na etykiecie, czy w składzie danego preparatu znajduje się wyciąg ze skrzypu polnego oraz kilka witamin: A, B2, B6, B1 i B5, bądź kwas para-aminobenzoesowy (PABA). Trzeba pamiętać, że wszystkie suplementy należy przyjmować zgodnie z zaleceniami producenta. Typowa kuracja trwa zazwyczaj trzy miesiące. Po tym okresie warto zrobić przerwę na dwa miesiące i ocenić efekty. Nigdy nie łączymy dwóch różnych preparatów. Takie działanie nie wzmocni efektu, a może doprowadzić do przedawkowania niektórych składników

pokryte są szarym drobno łuszczącym się naskórkiem. W leczeniu grzybicy drobnozarodnikowej najważniejszą rolę odgrywa doustne przyjmowanie przez kilka tygodni leku, który hamuje rozrost grzyba. Dobre działanie mają maści oraz kremy o właściwościach przeciwgrzybiczych, ale zdarzają się niestety również takie przypadki, w których leczenie miejscowe jest niewystarczające[7].

Niedostatek budulca

Utrata włosów spowodowana zaburzeniami jelitowymi to dość częsty problem. Na ryzyko znacznego przerzedzenia się włosów narażone są osoby cierpiące na chorobę Leśniowskiego-Crohna, będącą przewlekłym schorzenia zapalnym przewodu pokarmowego, i zespół jelita drażliwego. Stan zapalny jelit może być też spowodowany przez obecne w nich pasożyty. Dlaczego przy zapalnych chorobach jelit wypadają włosy? Jelita są miejscem, w którym składniki pokarmowe ulegają wchłonięciu do krwi. Jeśli nie pracują one prawidłowo, organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości składników budulcowych włosa. Ratunkiem jest skuteczne leczenie choroby podstawowej.

Uciekające białko

Chorobą nerek, która prowadzi do wypadania włosów, jest zespół nerczycowy, wieloobjawowe schorzenie, które powoduje groźne powikłania. Jednym z negatywnych skutków zespołu nerczycowego jest występowanie łysienia, spowodowanego głównie utratą białka z organizmu. Wypadanie włosów w przypadku zespołu nerczycowego może mieć związek nie tylko z samą chorobą, ale także z przyjmowaniem leków. Łysienie może być przejściowe lub trwałe, może obejmować całą owłosioną skórę głowy lub tylko jej fragmenty. Opanowanie przyczyny choroby nerek daje szansę na zażegnanie problemu nadmiernego wypadania włosów. W leczeniu łysienia potrzebna jest jednak cierpliwość oraz stosowanie terapii skojarzonej, opracowanej przez specjalistę.

Toksyczny bagaż

Toksyny, które przedostaną się do organizmu, mogą powodować zmiany w strukturze włosów, a także przyczynić się do ich wzmożonego wypadania. Winowajcą jest często zatrucie metalami ciężkimi, takimi jak rtęć, tal i arsen. Łysienie rozpoczyna się mniej więcej po upływie dwóch tygodni od kontaktu (spożycia) z toksyczną substancją. Zazwyczaj dochodzi do całkowitej utraty włosów. Jeżeli kontakt z trucizną nie spowodował istotnego uszczerbku na zdrowiu, po odtruciu można się spodziewać, że mniej więcej w ciągu 6–8 tygodni włosy zaczną odrastać.

Problem z aminokwasami

Łysienie mogą powodować także choroby wątroby. Chodzi nie tylko o wypadanie włosów, ale również o przerzedzenie się brwi i rzęs. Przyczyną łysienia w przebiegu chorób wątroby jest zaburzona przemiana aminokwasów. U obu płci utrata włosów obejmuje także pachy i klatkę

Fot. congerdesigne

eprasa.pl 79292e0ee0

Te rośliny wzmacniają włosy i pielęgnują skórę głowy

Niezależnie od tego, co spowodowało osłabienie włosów, ich stan poprawia się szybko dzięki systematycznemu stosowaniu niektórych ziół.
Pokrzywa – zawiera m.in. witaminę A, która zwiększa wytwarzanie głównego budulca włosów i paznokci – keratyny, oraz chroni te wytwory skóry przed niszczącym wpływem wszelkich toksyn zawartych w powietrzu. Występuje w niej również krzem, ważny zarówno dla włosów, jak i paznokci. Pokrzywa jest bazą licznych preparatów ziołowych przeznaczonych do pielęgnacji skóry z łojotokiem czy łupieżem. Wyciągi z liści pokrzywy stosowane na skórę głowy poprawiają jej ukrwienie, hamują wypadanie włosów i pobudzają ich wzrost.
Łopian – jego korzeń zawiera m.in. związki poliacetylenowe, olejki eteryczne, garbniki, kwas krzemowy, siarkę, fosfor, witaminę C. Ten zestaw substancji jest pomocny w niektórych chorobach skórnych, takich jak trądzik, łuszczyca i łojotok, a ponadto odnawia uszkodzoną strukturę włosów i odżywia ich cebulki. Likwiduje też łupież.
Skrzyp polny – cechuje go wyjątkowo duża zawartość krzemu (stanowi on aż do 10% wszystkich substancji mineralnych występujących w tej roślinie, z czego 20% ma postać rozpuszczalnej i łatwo wchłanianej krzemionki), który przeciwdziała wypadaniu i przetłuszczaniu się włosów oraz wzmacnia ich strukturę. Krzem usuwa ponadto stany zapalne skóry i jej podrażnienia.
Tatarak – surowcem leczniczym jest kłącze tataraku, bogate w olejki eteryczne, terpeny, garbniki, kwasy organiczne, witaminę C i sole mineralne. Roślina ta działa przeciwzapalnie, krwiotwórczo oraz stymulująco na układ trawienny, a stosowana zewnętrznie usuwa łupież, poprawia ukrwienie skóry głowy oraz pobudza porost włosów[11]

piersiową, a u mężczyzn owłosienie łonowe przyjmuje typ kobiecy. Aby odzyskać włosy, należy się poddać leczeniu schorzenia podstawowego.

Upośledzone mikrokrążenie

Cukrzyca jest poważną chorobą metaboliczną, której podstawowym objawem jest przewlekła hiperglikemia, czyli wysoki poziom glukozy we krwi, negatywnie wpływający na wszystkie narządy wewnętrzne. Dochodzi do zaburzeń pracy nerek, serca, mózgu i naczyń krwionośnych. Cukrzyca upośledza mikrokrążenie, co powoduje niedostateczne odżywienie mieszków włosowych i macierzy włosa. Włosy stają się słabe i zaczynają wypadać. Im gorzej kontrolowana cukrzyca, tym bardziej nasilone wypadanie włosów. Wiele osób nie wie, że ma podwyższony poziom cukru we krwi, ale zaczyna szukać pomocy lekarza właśnie z powodu nadmiernego wypadania włosów. Proces łysienia w przebiegu cukrzycy można spowolnić. Warunkiem jest zapanowanie nad tą chorobą, w czym pomagają dobrze dobrane leki, odpowiednia dieta oraz wysiłek fizyczny. Jeżeli stężenie cukru we krwi jest prawidłowe, ryzyko uszkodzenia mikrokrążenia odpowiedzialnego za odżywianie mieszków włosowych jest niewielkie.
Sprzymierzeńcem diabetyków jest biotyna, czyli witamina B7, która bierze udział w przemianie glukozy w glikogen, a tym samym wpływa na utrzymanie jej odpowiedniego poziomu we krwi. W ten sposób przyczynia się ona również do zachowania w dobrym stanie skóry, włosów i paznokci. Poza łykaniem aptecznych preparatów z biotyną warto też spożywać bogaty w nią pokarm (mięso i podroby, żółtko jaj, łosoś, banany, pomidory, kalafior, arbuz, melon).

Konieczny antybiotyk

Chorobą weneryczną, która objawia się między innymi wypadaniem włosów, jest coraz częściej obecnie rozpoznawana kiła. Symptomy choroby występują mniej

Fot. congerdesign

eprasa.pl 79292e0ee0

więcej po miesiącu od zakażenia. Naciek lub owrzodzenie pojawia się w okolicy narządów płciowych i znika dość szybko, jednak w miejscu jego wystąpienia pozostaje blizna. Gdy choroba się rozwija, pojawiają się zmiany skórne usytuowane na ramionach i rękach, czasem też na bokach tułowia. Mają one postać plamek pojedynczych bądź zlewających się, mogą także przekształcać się w wyczuwalne na skórze grudki. Zmiany skórne można też zaobserwować na stopach i dłoniach. To właśnie na tym etapie rozwoju choroby może pojawić się łysienie kiłowe. Nasilone wypadanie włosów nie jest jednak objawem występującym zawsze – szacuje się, że problem ten dotyczy co dziesiątej osoby zakażonej krętkiem bladym. Łysienie kiłowe charakteryzuje się nagłym wypadaniem włosów w okolicach skroni i na potylicy. W przebiegu kiły można też utracić włosy na całym ciele. Objaw ten jest często lekceważony przez chorych, ponieważ dla łysienia kiłowego charakterystyczne jest to, że włosy samoistnie odrastają. Kiłę leczy się antybiotykami.

Oskarżony: pajęczak

Ponieważ w ślinie kleszcza są substancje znieczulające, często – jeśli nie wystąpi rumień – nie zdajemy sobie sprawy z tego, że padliśmy ofiarą tego niewielkiego pajęczaka. Jeśli kleszcz był zakażony bakterią *Borrelia burgdorferi*, może się rozwinąć borelioza. Jej objawy często występują dopiero po wielu tygodniach, miesiącach, a nawet latach, kiedy już nie pamiętamy, że zostaliśmy ukłuci przez kleszcza. Choroba atakuje układ nerwowy oraz narządy wewnętrzne. Może się objawiać dotkliwym bólem stawów oraz... wypadaniem włosów. Chorzy, którzy doświadczają tego objawu, mówią, że włosy wypadają garściami. Na szczęście jest to proces odwracalny. Warunkiem jest skuteczne leczenie choroby podstawowej[8].

Polekowe wypadanie włosów

To problem, o którym rzadko się mówi. A szkoda, bo lista leków, które przyczyniają się do nasilonego wypadania włosów jest imponująca. W przypadku łysienia polekowego przerzedzanie włosów jest równomierne, co oznacza, że nie pojawiają się łyse „placki" czy zakola. Cechą łysienia polekowego jest też to, że pierwsze oznaki osłabienia włosów można zaobserwować po trzech miesiącach zażywania leku. Dzieje się tak, ponieważ tyle trwa faza telogenowa. Problem wypadania włosów po lekach jest często bagatelizowany przez lekarzy, dla których ważniejsze jest leczenie choroby podstawowej. Zapomina się jednak o tym, że utrata włosów lub ich widoczne osłabienie może być, zwłaszcza dla kobiet, nie tylko defektem kosmetycznym, ale także poważnym problemem psychicznym. Oto grupy leków, które mogą

REKLAMA

eprasa.pl 79292e0ee0

Hormony płciowe kontra fryzura

Pozytywny wpływ na włosy mają estrogeny. To one decydują o tym, że wiele kobiet w czasie ciąży ma piękne, gęste i błyszczące włosy, a po urodzeniu dziecka – wskutek nagłego obniżenia się poziomu tych hormonów – doświadcza ich nadmiernego wypadania. Utratę włosów może też powodować stosowanie tabletek antykoncepcyjnych. Zawierają one zwykle dwa składniki: estrogeny i progestageny. Estrogeny mają pozytywny wpływ na włosy, natomiast progestageny wykazują działanie androgeniczne, mogące powodować przerzedzenie włosów, zwłaszcza w okolicy szczytu głowy. Wiele kobiet obserwuje też u siebie wypadanie włosów po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych z pochodnymi estrogenu. Dzieje się tak wskutek nagłego zmniejszenia się stężenia tego hormonu we krwi (mechanizm jest więc podobny do tego, który powoduje utratę włosów po porodzie bądź w okresie menopauzy). Włosy, które estrogeny występujące w tabletkach zatrzymały w fazie wzrostu, przechodzą po ich odstawieniu nagle w fazę spoczynku (telogenu) i wypadają

przyczyniać się do wypadania włosów.
Chemioterapeutyki – podczas chemioterapii dochodzi do zatrzymania podziałów mitotycznych w mieszku włosowym, a w efekcie do przedwczesnego zatrzymania fazy wzrostu włosa. U niektórych pacjentów wypada tylko część włosów, a u innych dochodzi do całkowitego wyłysienia. Włosy zaczynają odrastać po 2–6 miesiącach od zakończenia kuracji. Często też są wtedy mocniejsze niż przed leczeniem.
Leki hormonalne – na pierwszym miejscu listy szkodników są leki przyjmowane w ramach antykoncepcji hormonalnej. Ale stosowanie androgenów także powoduje wypadanie włosów. Mówi się wówczas o łysieniu androgenowym. Podobnie będą działały leki zażywane przy nadczynności tarczycy. Tabletki antykoncepcyjne nie powodują wypadania włosów u kobiet bez predyspozycji genetycznej. Jeżeli takie przypadki były w rodzinie, należy powiedzieć o tym lekarzowi. U kobiet, które odziedziczyły skłonność do łysienia, do znacznej utraty włosów dochodzi 2–3 miesiące po odstawieniu tabletek. Proces ten trwa zwykle około pół roku. Po tym czasie cebulki regenerują się i włosy wracają do dawnego stanu. Zdarza się, że wskutek stosowania doustnej antykoncepcji hormonalnej cebulki włosów ulegają nieodwracalnemu zniszczeniu. Dlatego przed jej rozpoczęciem warto poznać genetyczne obciążenia, aby chroniąc się przed nieplanowaną ciążą, nie utracić włosów.
Antybiotyki – leczenie zakażeń bakteryjnych wymaga czasem przyjmowania antybiotyków w dużych dawkach. Kuracja odbija się na całym organizmie, także na włosach, co objawia się ich wzmożonym wypadaniem. Ale jest to sytuacja odwracalna. Gdy organizm zregeneruje się, włosy także wrócą do stanu sprzed leczenia. Ważne, by w okresie rekonwalescencji przyjmować witaminy, makro- i mikroelementy, a także spożywać odpowiednio dużo świeżych warzyw i owoców.
Leki kardiologiczne – zagrożone utratą włosów są zwłaszcza osoby przyjmujące leki na obniżenie ciśnienia krwi. Ale na stan owłosienia mogą wpływać także leki z grupy beta-blokerów, stosowane między innymi w przypadku niewydolności serca, czy leki poprawiające jego ukrwienie. Jeżeli tak się dzieje, należy poinformować o tym lekarza prowadzącego, aby mógł zmienić preparat na inny.
Leki przeciwzakrzepowe – antykoagulanty, czyli leki przeciwzakrzepowe, stosuje się w przypadku zakrzepicy żył głębokich, w zatorowości płucnej i przy migotaniu przedsionków, a także w leczeniu niektórych nowotworów. Skutkiem ubocznym ich działania może być znaczne osłabienie mieszków włosowych i wydłużenie fazy telogenowej, a co za tym idzie – nasilenie wypadania włosów.
Antydepresanty – depresja jest poważną chorobą, której nie wolno lekceważyć. Sama nie minie. Antydepresanty, podobnie jak inne leki, mają działania uboczne. Jeżeli zauważymy, że stan włosów się pogorszył, nie rezygnujmy z leczenia. Ratunku trzeba szukać w diecie bogatej w biotynę, która jest nazywana także witaminą H lub B7. Odpowiada ona za zdrowy wygląd skóry, paznokci i włosów. Można ją znaleźć w ziarnach słonecznika, wątrobie wołowej, jajkach, sardynkach, orzechach włoskich i migdałach. Włosy potrzebują też cynku, który powstrzymuje ich wypadanie. Źródłem cynku są między innymi: pestki dyni, ostrygi, wątróbka, olej lniany i niektóre grzyby (kurki, pieczarki, boczniaki, shiitake).
Leki stosowane w reumatologii – łysienie polekowe najczęściej obserwuje się w następstwie stosowania

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 79292e0ee0

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla KOBIET

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

Suplement diety

eprasa.pl 79292e0ee0

Skuteczne sposoby na wypadające włosy

Stan włosów zależy od bardzo wielu czynników. Na niektóre z nich mamy wpływ, na inne nie. Jeśli cierpimy na schorzenia, które przyczyniają się do wypadania włosów, musimy przyjmować leki i starać się odzyskać zdrowie. Niezwykle ważna jest też właściwa dieta, bogata w witaminy oraz makro- i mikroelementy. Znaczenie ma także aktywność fizyczna oraz umiejętność panowania nad emocjami, czyli nauka technik relaksacyjnych. Ale to nie wszystko. Osoby borykające się z wypadaniem włosów powinny do ich pielęgnacji używać odpowiednich kosmetyków pozbawionych siarczanów (SLES, SLS), ponieważ mogą one nadmiernie wysuszać skórę głowy i włosy. Warto też kupić jedwabne poszewki na poduszki, aby kręcąc się podczas snu, nie uszkadzać włosów. Kobiety, które mają długie włosy, powinny na noc zaplatać je w luźny warkocz, a w dzień unikać wiązania włosów w ciasny kucyk.
W przeciwdziałaniu wypadaniu włosów można wykorzystać także produkty, które znajdziemy w każdej kuchni.
Odżywka z jajek – jej przygotowanie zabiera dosłownie kilka minut. Dwa żółtka łączymy z oliwą (można ją zastąpić olejem rycynowym) i miodem, aby powstała jednolita masa. Maskę nakładamy na włosy i skórę głowy przed planowanym myciem, następnie wkładamy foliowy czepek i turban z ręcznika. Po upływie 30 minut myjemy włosy delikatnym szamponem. Mieszanka ta, jeśli stosuje się ją regularnie (np. raz w tygodniu), zregeneruje skórę głowy, nawilży i odżywi włosy oraz doda im objętości. To doskonały domowy sposób na wypadające włosy.
Sok z czarnej rzepy – świeży sok z czarnej rzepy uzyskuje się najłatwiej, korzystając z sokowirówki. Ale można też zetrzeć rzepę na tarce i odcisnąć z niej sok. Nakładamy go na wilgotne włosy i skórę głowy na 30 minut przed myciem. Rzepa ma właściwości regenerujące, a ponadto pobudza krążenie, co przywraca prawidłową pracę cebulek i przyspiesza wzrost włosów. Usuwa też łupież i łojotok.

Wcierka z czosnku – czosnek ma właściwości bakteriobójcze i zawiera organiczne związki siarki, które stymulują wzrost włosów. Bardzo łatwo można przygotować z niego wcierkę. Wystarczy przecisnąć kilka ząbków czosnku przez praskę i wetrzeć je w skórę głowy na pół godziny przed myciem. Wcierkę stosuje się zwykle nie częściej niż raz w tygodniu

sulfasalazyny, soli złota oraz metotreksatu. Ale nie tylko zastosowana terapia może być przyczyną utraty włosów. Choroby reumatyczne, zwłaszcza o podłożu autoimmunologicznym (np. reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń) same w sobie przyczyniają się do wypadania włosów. Nie oznacza to jednak, że należy przerwać leczenie choroby podstawowej.
Leki przeciwbólowe i przeciwzapalne – mogłoby się wydawać, że stosowanie popularnych niesteroidowych leków przeciwzapalnych niczym nam nie zagraża. Ale tak nie jest. Wszystkie leki mogą nam szkodzić. Co ciekawe, kwas acetylosalicylowy, ketoprofen, naproksen oraz ibuprofen przyczyniają się niekiedy także do osłabienia włosów. Dlatego nie należy ich nadużywać. Stosujmy się do zaleceń lekarza lub dawkowania opisanego na opakowaniu leku lub w ulotce.
Statyny – są to leki obniżające poziom cholesterolu we krwi. Różne są opinie na temat ich działania i nie jest tajemnicą, że powodują również skutki uboczne, a jednym z nich jest przerzedzenie włosów.
Retinoidy – przyjmowanie pochodnych witaminy A (np. izotretynoiny) powoduje nadmierną utratę włosów u 20–30% pacjentów. Przedawkowanie tej witaminy skutkuje nawet łysieniem. Oprócz utraty włosów może o nim świadczyć drażliwość, bóle głowy, świąd skóry i krwawienie dziąseł. Wypadanie włosów wywołane lekami nie powinno być powodem do wielkiego niepokoju, ponieważ prawie zawsze jest odwracalne, a cykl życia włosów normuje się w ciągu kilku tygodni lub miesięcy po zakończeniu leczenia. Zdarza się, że w przypadku długotrwałego zażywania danego leku organizm się do niego przystosowuje i włosy zaczynają odrastać, mimo że pacjent jest nadal leczony[9]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/choroby/chorobyskory/170697,wypadanie-wlosow
2. https://krwiodawcy.org/przerwy-miedzy-donacjami
3. https://www.vichy.pl/artykul/jakie-choroby-moga-powodowac-nadmierne-wypadanie-wlosow/a83410.aspx
4. https://biotechnologia.pl/kosmetologia/choroby-ktore-wplywaja-na-wypadanie-wlosow,21531
5. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitocienkie/54362,celiakia
6. https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/choroby/chorobyskory/73239,grzybice-skory
7. https://podyplomie.pl/dermatologia/34478,choroby-owlosionej-skory-glowy?page=3
8. https://www.kleszcze.info.pl/borelioza
9. Borkowski L., Praktyczne informacje przydatne w ordynacji antybiotyków, chemioterapeutyków oraz leków przeciwwirusowych i przeciwgrzybiczych, Warszawa 2018
10. https://www.laroche-posay.pl/article/co-jesc-gdy-wlosy-wypadaja
11. „Lecznicze dary natury. 200 uzdrawiających ziół", Readers Digest, Warszawa 2005

Fot. pichai25 Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 79292e0ee0

Dobre sklepy *dla zdrowia*

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

Jarosław

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Olsztyn

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

Piaseczno

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

Poznań

➤ Zielarnia zielarzpolski.pl
ul. 27 grudnia 9
tel. 61 811 32 94
www.polenatury.pl

Rzeszów

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

Sochaczew

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

Warszawa

➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

➤ Zielarnia zielarzpolski.pl
ul. Hoża 5/7
(przy Placu Trzech Krzyży)
tel. 22 629 24 44
www.zielarzpolski.pl

➤ Zielarnia zielarzpolski.pl
ul. Rakowiecka 5
tel. 22 629 16 16
www.zielarzpolski.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „Holistic Health". Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Magdalena Zienkiewicz/współpracaB2B/, tel. 22 257 84 22, magdalena.zienkiewicz@avt.pl

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

eprasa.pl 79292e0ee0

ON NIE WIE, Z KIM ZADARŁ!

Na każdej wojnie ponosi się straty. Ale tak długo, jak wygrywasz mniejsze lub większe bitwy, walczysz. Nie poddajesz się, bo jest w tobie nadzieja na zwycięstwo. Taką postawę przyjął bohater tego reportażu, który kilka razy w swoim życiu usłyszał, że choruje na nowotwór. Nie wpadł w rozpacz, jak czyni wielu. Stanął do walki, aby wygrać. I udało się.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Właściwie od zawsze wiedziałem, że prędzej czy później mnie dopadnie – mówi szczerze Roman Drozdowski ze Szczecina. – W mojej rodzinie, zarówno tej po mieczu, jak i po kądzieli, bardzo wiele osób zmarło z powodu raka. Nie powiem, że diagnozę przyjąłem całkiem obojętnie. To każdego porusza, ale najważniejsze jest to, aby się nie poddawać, nie rezygnować z siebie. Nie jest to łatwe, bo w głowie kłębią się różne myśli, ale po wielu „spotkaniach" z rakiem wiem, że dobre nastawienie psychiczne oraz spokojny stosunek do choroby są bardzo pomocne w przechodzeniu trudów leczenia i w procesie zdrowienia.

I raz, i dwa... i trzy

W 2001 roku Roman wygrał walkę z rakiem nerki. O tym, że choruje na raka prostaty, dowiedział się przypadkowo. Kończył się rok 2018. Poszedł zrobić rutynowe badania krwi. Wynik otrzymał w ostatnim dniu grudnia. Diagnoza nie pozwalała się łudzić, że jest dobrze – PSA 77, podczas gdy normy dla tego badania – w zależności od wieku mężczyzny – wahają się w granicach od 1,5 ng/ml (u młodych mężczyzn) do 4,5 ng/ml (u starszych panów). Krótko mówiąc: nowy rok zaczął się niewesoło.
– Urolog, do którego się zgłosiłem, potwierdził wstępną diagnozę – mówi Roman. – Ale gorsze było to, że uznano, iż guz jest nieoperacyjny. W zawieszeniu i niepewności tkwiłem do maja 2019 roku. Wtedy dowiedziałem się, że mogę być zoperowany w Warszawie przez dr. Pawła Salwę, który do operacji urologicznych wykorzystuje robota da Vinci. Operacja przebiegła pomyślnie, ale podczas kontrolnej tomografii komputerowej jamy brzusznej, wykonanej miesiąc po zabiegu, okazało się, że to nie koniec moich potyczek z nowotworem. Podejrzewano, że mam raka trzustki, który jest umiejscowiony w głowie trzustki. Skierowano mnie do szpitala w Szczecinie, gdzie wykonano mi badanie EUS. To z angielskiego *endoscopic ultrasound*, czyli ultrasonografia endoskopowa, która jest procedurą minimalnie inwazyjną, stosowaną do badania przewodu pokarmowego i łączącą klasyczną technikę ultrasonografii z techniką endoskopową. Podczas EUS lekarz wprowadza przez jamę ustną do przewodu pokarmowego specjalny endoskop z możliwością obrazowania ultrasonograficznego. Pozwala to uzyskać dokładny obraz ścian przewodu pokarmowego i klatki piersiowej oraz organów znajdujących się w okolicy, na przykład trzustki, wątroby, węzłów limfatycznych. Podczas EUS lekarz może wykonać biopsję cienkoigłową i oddać pobrany materiał do badania histopatologicznego. Wynik był korzystny dla mnie, bo nie znaleziono komórek nowotworowych. Ucieszyłem się. Jednak lekarz ostudził mój optymizm. Powiedział, że badanie nie jest w pełni miarodajne i to wcale nie oznacza, że nie mam raka. Niestety, miał rację, co wykazały kolejne badania.

Ful serwis

Operacja usunięcia guza trzustki przebiegła pomyślnie. To jeden z zabiegów chirurgicznych zaliczanych do bardzo trudnych technicznie, jego wynik w dużej mierze zależy

eprasa.pl 79292e0ee0

od doświadczenia chirurga, który go wykonuje.
– Po operacji nie było już tak różowo – opowiada Roman. – Przyczepiły się do mnie wszystkie możliwe powikłania. Rzec można: full serwis. Woda w płucach, kawerny ropne, żółtaczka mechaniczna... Trzy razy wracałem do szpitala w Warszawie, bo od chirurgów w Szczecinie słyszałem: to tam schrzanili robotę, więc niech to teraz sami naprawią. Byłem bardzo zmęczony i obolały, prosiłem więc jednego z lekarzy, aby podjął się przeprowadzenia operacji na miejscu. Ale usłyszałem, że moje szanse na jej przeżycie wynoszą zaledwie 5 procent. Byłem zdeterminowany. „Zgadzam się na te 5 procent", powiedziałem. Jednak lekarz był równie stanowczy i w odpowiedzi usłyszałem: „Ale ja się nie zgadzam".
Czas płynął. Roman odzyskał nieco sił. Został przyjęty do kliniki onkologicznej w Szczecinie, gdzie leczeni są pacjenci z genetycznym bagażem onkologicznym.
– Przyjąłem 16 wlewów z gemcytabiny – wspomina Roman. – Niestety, poprawy nie było. Wręcz przeciwnie. Pojawiły się przerzuty do węzłów chłonnych i wątroby. Wówczas onkolog, dr Bogumiła Galińska, opiekująca się mną zarówno wtedy, jak i teraz, zaproponowała mi terapię lekiem, który nie jest refundowany i nie występuje na liście leków dostępnych w Polsce, niemniej jest w wielu krajach powszechnie stosowany. Oczywiście zgodziłem się. Zacząłem przyjmować liposomowy irynotekan – lek, który był darem od producenta dla polskich pacjentów. Leczenie nie odbywało się w ramach programu lekowego czy badania klinicznego.
Po pierwszym wlewie czułem się dobrze. Po trzech tygodniach przyjąłem kolejny i... przestało być fajnie. Moja żona Grażyna poprosiła nawet o wsparcie hospicjum domowe. Była to bezcenna pomoc w tych ciężkich dniach, wciąż odczuwam wdzięczność za zaopiekowanie się mną. Organizm buntował się w trudny do opisania sposób. Wystarczy powiedzieć, że wymiotowałem nawet po wypiciu wody. Przez trzy tygodnie schudłem prawie 30 kilogramów. Słabłem w oczach. W końcu karetka zabrała mnie do szpitala, gdzie podano mi dwie jednostki krwi i wprowadzono żywienie pozajelitowe. To mnie postawiło na nogi.

Jestem chyba uparty, na pewno nie poddaję się łatwo

Drugie podejście

– Opiekująca się mną lekarka zdecydowała, że będziemy kontynuować leczenie – opowiada Roman. – Zmniejszyła nieco dawkę leku, ale przyjmowałem go systematycznie. Badania kontrolne dawały nową nadzieję. Rak zaczął się cofać. Komórek nowotworowych nie było już w węzłach chłonnych i w wątrobie. Uczciwie powiem, że wspomagam też organizm komórkami macierzystymi, które moja żona sprowadza aż z Singapuru.
Historia zdrowotna Romana wydaje się nie mieć końca. Wystarczy wymienić, z pominięciem chronologii zdarzeń, takie problemy jak: zawał serca i wszczepienie stentu, udar mózgu (powiązany z utratą zdolności mówienia i częściową afazją), kłopoty z siatkówką i częściową utratę wzroku (po operacji wzrok wrócił do normy) czy zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu C, którego organizm na szczęście sam pokonał. Trzy różne nowotwory. Po takich doświadczenia można byłoby mieć wszystkiego serdecznie dość. Stać się człowiekiem wycofanym, zgorzkniałym, nieprzyjaznym światu i ludziom.
– To nie leży w mojej naturze – mówi Roman. – Jestem chyba uparty, a już na pewno nie poddaję się łatwo. Dwa tygodnie po resekcji nerki pojechałem na narty do Karpacza, tydzień po zawale popłynąłem na regaty i zajęliśmy drugie miejsce. Po udarze mózgu intensywnie uczyłem się mówić. Przypominałem sobie wszystkie wiersze, których się kiedyś uczyłem na pamięć, i recytowałem je na głos – od epopei „Pan Tadeusz" po „Redutę Ordona" i „Odę do młodości". Gdy wróciłem po udarze do domu, wraz z żoną na wyścigi rozwiązywaliśmy krzyżówki. A tak na marginesie, w Szczecinie jest tylko jeden logopeda dla dorosłych.
Walcząc z rakiem trzustki, Roman co dwa tygodnie przyjmował kolejną dawkę chemioterapii. Wyniki były tak zadowalające, że wydłużono czas między kolejnymi wlewami do trzech tygodni. To pozwoliło Romanowi, będącemu już na uczelnianej emeryturze, wrócić do pracy – nie tej, którą wykonywał wcześniej zawodowo, tylko do związanej z jego życiową pasją, żeglarstwem. Trzy miesiące temu, jako zaprzysiężony rzeczoznawca i inspektor w Zespole Nadzoru Technicznego Polskiego Związku Żeglarskiego, wybrał się – nie przeczuwając żadnych dodatkowych „atrakcji" – na keję w Świnoujściu, gdzie był zacumowany jacht, który miał skontrolować. Ta wizytacja nie zakończyła się niestety pomyślnie. Potknął się i... złamał nos i obie ręce. Nie byłoby to aż tak istotne zdarzenie, gdyby nie fakt, że z powodu złamań kości odstawiono mu chemioterapię.
– Po 9 tygodniach, czyli po opuszczeniu trzech chemii, zrobiłem tomografię – opowiada Roman. – Obraz był na tyle doskonały, że moja lekarka zdecydowała, iż przerywamy podawanie chemii. Poczułem się wolny jak zdrowy

eprasa.pl 79292e0ee0

człowiek. Być może w jakichś zakamarkach mojego ciała siedzą jeszcze komórki raka trzustki, ale głęboko wierzę, że dzięki nowoczesnemu leczeniu udało się tłustego raka zamienić w chudą krewetkę. Oczywiście, trzeba obserwować organizm i co trzy miesiące robić tomografię, aby niczego nie przegapić. Ale teraz żyję normalnie.
Nie przestrzegam diety trzustkowej, bo kiedy po operacji otrzymałem listę tego, co mogę jeść, a czego nie mogę, zadałem sobie pytanie – to po co żyć? Jem wszystko – golonkę, żeberka, węgorza. Od niczego nie stronię, bo jestem niepoprawnym optymistą. Doktorat zrobiłem z nauk ścisłych i może dlatego do wszystkich metod leczenia podchodzę z dystansem. Ale wierzę w nowoczesną medycynę. Na mój sukces, na moje „ozdrowienie" złożyło się wiele rzeczy. Przede wszystkim, dostałem szansę skorzystania z innowacyjnego, bardzo skutecznego leku. Po drugie, ani moja lekarka, ani ja nie wątpiliśmy – chociaż bywało bardzo ciężko – że przetrwamy każdy sztorm. Kiedy tylko dowiedziałem się, że mam raka trzustki, swojej psychice przedstawiłem sprawę jasno – on jeszcze nie wie, z kim zadarł. Przetrwałem raka nerki, prostaty, to i z tym sobie poradzę.
Wśród skutków ubocznych przyjmowanego przeze mnie leku jest... wykluczenie z życia społecznego. Ja się nie dałem wykluczyć. Cały czas pracuję. Zdecydowałem się nawet sam polecieć na Teneryfę, aby tam dokonać inspekcji jachtu. Nie powiem, zmęczyła mnie ta podróż, ale dała też wiele satysfakcji.

Jeszcze popływamy

Pasją, która ukształtowała całe życie Romana, jest żeglarstwo. Nauczyło go wytrwałości i dobrze rozumianego uporu życiowego. Jak sam mówi, kiedy sterujesz podczas sztormu na wachcie, jesteś przemoczony i przemarznięty, a kolejne fale spadają ci na głowę, naprawdę masz wszystkiego serdecznie dość. Ale musisz trwać, niezależnie od warunków.
– Dość wcześnie uzyskałem stopień kapitana jachtowego – mówi. – Przyznam, że ten stopień ceniłem wyżej niż tytuł doktora. Przez wiele lat pracowałem na uczelni, ale prawdę powiedziawszy między innymi dlatego, że taka praca pozwalała na dwa, trzy miesiące wyjść w morze. Obecnie mniej pływam, ale wciąż jestem związany z morzem, jako członek Zespołu Nadzoru Technicznego przy PZŻ wykonuję odpowiedzialną pracę, polegającą na nadzorowaniu stanu technicznego jachtów komercyjnych, pracuję też jako biegły sądowy w tej dziedzinie oraz ławnik w Izbie Morskiej. Czasem śmiejemy się z żoną, że lepiej nie otwierać lodówki, bo też z niej wyskoczę. A poważnie... stale mam nadzieję, że jeszcze sobie z żoną i synem popływamy... Zawsze wyznawałem zasadę, że pływać mogę byle gdzie, na byle czym, ale nie z byle kim, raka na pewno nie zabiorę. Tego się trzymam.

Wciąż mam nadzieję, że jeszcze sobie z żoną i synem popływamy...

Ukarany optymizm

– W tym samym czasie, gdy byłem operowany w Warszawie, moja żona przeszła operację w Szczecinie, z powodu raka piersi – opowiada Roman. Kiedy wykaraskaliśmy się z tych opałów, chcieliśmy być aktywni, również na różnych forach internetowych, aby zdobywać nową wiedzę, ale też dzielić się własnymi doświadczeniami. Ja byłem w grupie pacjentów chorujących na raka trzustki, ale za nadmierny optymizm zostałem z niej wyrzucony.
Mówię o tym dlatego, że nie godzę się z totalnie pesymistycznym podejściem do leczenia chorób nowotworowych. Znam statystyki, wiem, ile osób umiera z tego powodu, ale trzeba mówić o tym, że w wielu przypadkach rak staje się chorobą przewlekłą, że pojawiają się nowe i skuteczniejsze terapie, o których często pacjenci nie wiedzą.
Dlatego Grażyna, moja żona, założyła na Facebooku własną grupę „Rak trzustki – historie prawdziwe", gdzie publikuje najnowsze i sprawdzone doniesienia naukowe na temat raka trzustki. Znać prawdę, wiedzieć jak najwięcej, zrozumieć chorobę – to ogromna wartość. Mając odpowiednią wiedzę, możemy się uchronić przed szarlatanami, którzy oferują zrozpaczonym chorym „cudowne" metody leczenia. Jak mówi przysłowie – tonący brzytwy się chwyta. Ja to rozumiem, ale nie można się godzić na rozpowszechnianie fałszywych i szkodliwych informacji.
Często jest tak, że chorzy na nowotwór, zwłaszcza tak wredny, jak rak trzustki, poddają się. Niektórzy nawet nie chcą zacząć leczenia, bo uważają, że nie mają żadnych szans. Dzwonią do mnie bliscy tych ludzi. Dzięki temu przekonałem się, że przekazanie porcji rzetelnej wiedzy oraz opowiedzenie własnej historii mobilizuje innych do walki, do starań o leczenie i wyzdrowienie. Nic nie buduje bardziej niż konkretny przykład, że komuś się udało.

eprasa.pl 79292e0ee0

Rak trzustki – trudny przeciwnik

Nie bez powodu rak trzustki został okrzyknięty jednym z najbardziej śmiercionośnych nowotworów złośliwych. Lista jego ofiar jest długa i nie brakuje na niej bardzo znanych nazwisk. Anna Przybylska, Daria Trafankowska, Patrick Swayze, Steve Jobs, Marian Glinka, Luciano Pavarotti, Michael Lendon, Marcello Mastroianni, Rex Harrison...
Rak trzustki jest jedynym nowotworem, w którym średnie 5-letnie przeżycie polskich pacjentów wynosi zaledwie 5%. Diagnozę „rak trzustki" słyszy w Polsce każdego roku około 4 tys. osób. Wśród przyczyn tej choroby przeważają czynniki środowiskowe, czyli palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, cukrzyca. Tło genetyczne występuje u 10–20% chorych.

Brak charakterystycznych objawów

Ten rak rozwija się podstępnie, długo nie dając żadnych objawów, a jeśli już się pojawiają, są często niespecyficzne i mogą sugerować inne schorzenia. Chorzy leczą się objawowo, a rak po cichu rośnie i atakuje kolejne narządy.
Klasycznym objawem raka trzustki jest żółtaczka – gdy w głowie trzustki pojawi się guz, który uciska drogi żółciowe, pojawia się zażółcenie skóry i białek oczu. Do późnych objawów raka trzustki zalicza się zmniejszenie masy ciała, świąd skóry, bóle brzucha, wahania poziomu glukozy we krwi, utratę apetytu. Jedno warto zapamiętać – gdy pojawiają się: ból w lędźwiach, nietypowe stolce, nadmiar gazów czy cukrzyca po 50. roku życia, lepiej iść do lekarza i powiedzieć o objawach, aby nie zaprzepaścić szansy na wczesne rozpoznanie. Ale trzeba też pamiętać o tym, że podobne dolegliwości może powodować wiele innych schorzeń przewodu pokarmowego.

Problemy z diagnozą

Rak trzustki rośnie szybko i wcześnie daje przerzuty. Okres, w którym można przeprowadzić radykalną operację (a tylko takie leczenie daje szansę na długoletnie przeżycie), zwany „okienkiem operacyjności", jest bardzo krótki. Z uwagi na agresywną biologię choroby, a także lokalizację samego narządu, który jest trudny do zobrazowania, choroba jest rozpoznawana późno, a do radykalnego usunięcia nowotworu kwalifikuje się zaledwie 20% chorych.
W badaniu USG guz jest rzadko rozpoznawany, jeśli ma wielkość poniżej 1 cm. USG często nie pokazuje nawet guzów wielkości 2–3 centymetrów. Dzieje się tak, bo trzustka jest częściowo ukryta za jelitem grubym. Dlatego aż u 80% chorych w chwili postawienia diagnozy choroba jest rozsiana. U 8 na 10 pacjentów stwierdza się liczne przerzuty, głównie do wątroby. W takiej sytuacji nie ma możliwości przeprowadzenia radykalnego leczenia, czyli wykonania operacji. Większość chorych jest leczona paliatywnie.

Niełatwe realia

W Polsce pacjenci z rakiem trzustki wciąż mają ograniczone możliwości leczenia – zupełnie inaczej niż w wielu krajach Europy, gdzie pacjenci mogą korzystać z kolejnych etapów terapii o skuteczności udowodnionej w badaniach klinicznych i rekomendowanych przez międzynarodowe stowarzyszenia medyczne.
Jednym z powodów niepowodzeń terapeutycznych jest to, że komórki nowotworowe w guzie trzustki ukryte są w tzw. podścielisku. Wiele różnych komórek nienowotworowych otacza komórki raka, przez co trudno do nich dotrzeć. Ponadto w obrębie guza jest mało naczyń krwionośnych, co sprawia, że leki nie mogą tam swobodnie docierać. Jeżeli bada się wyizolowane komórki raka trzustki, efekty różnych terapii są doskonałe. Jeśli chce się schemat leczenia powtórzyć w realnych warunkach, czyli u konkretnego pacjenta, leczenie się nie sprawdza, bo lek nie dociera do komórek nowotworowych.

Szansa na dłuższe życie

Chemioterapia, którą stosuje się w raku trzustki, może zatrzymać postęp choroby. Lekarze mają do dyspozycji sześć leków, ale nie wiadomo, który lek w konkretnym przypadku zadziała. O rozpoczęciu leczenia decyduje także stan chorego, czyli test oceny kondycji pacjenta. Jeśli pacjent ma wyniszczony organizm, nie można wdrożyć leczenia ze względu na wysoką toksyczność chemioterapii stosowanej w przypadku raka trzustki. Problemem jest też powstawanie oporności na stosowaną terapię.
Dlatego tak ważne jest poszukiwanie nowych, bardziej skutecznych i mniej toksycznych leków. Jedną z odpowiedzi na tę niezaspokojoną potrzebę medyczną jest dziś liposomowy irynotekan. Ma on unikalny mechanizm działania, dzięki któremu dociera bezpośrednio do komórki nowotworowej i dopiero tam się uaktywnia. Ten istny „koń trojański" jest nadzieją dla tych pacjentów z rozsianym rakiem trzustki, którym nie pomogło leczenie pierwszej linii. Zarówno międzynarodowe towarzystwa naukowe, takie jak ASCO, ESMO czy NCCN, a także Europejska Agencja Leków (EMA) uznały korzyści płynące ze stosowania liposomowego irynotekanu i zalecają jego podawanie w drugiej linii leczenia chorych na uogólnionego raka trzustki. Te zalecenia są jednoznaczne. A pacjenci chcą po prostu mieć szansę na dłuższe życie i mają nadzieję, że standard ich leczenia w Polsce będzie porównywalny ze standardem leczenia w krajach Europy Zachodniej. Niestety nowy lek, który może istotnie wydłużyć życie pacjentów, wciąż jeszcze nie wszedł na listę leków refundowanych

Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl 79292e0ee0

Moc wybaczenia

Jak przynieść sobie ulgę i żyć świadomie?

Agnieszka Podolecka: Wiele osób, słysząc radę „wybacz", od razu się denerwuje. Nie wszyscy potrafimy wybaczać wielkie krzywdy. Tobie się udało.

Ewa Foley: Tak, bardzo dobrze mi się udało! (śmiech). Opowiem ci: byłam młodą mężatką i matką, gdy okazało się nagle i niespodziewanie, że mój ówczesny mąż – dyplomata australijski – ma od sześciu miesięcy romans, tak, tak, z koleżanką z pracy. Mieszkaliśmy w Australii i właśnie mieliśmy jechać na dwa lata do Paryża, na placówkę dyplomatyczną. Ponieważ mąż nie miał zamiaru rozstać się z kochanką i zaproponował mi trójkąt, sama podjęłam decyzję o rozstaniu i rozwodzie. Zostałam z 4-letnim synkiem w Australii, a mąż pojechał do Paryża z kochanką. Byłam zdruzgotana tą zdradą, przerażona wizją samotnego życia i totalnie załamana taką nagłą zmianą w moim „sielsko-anielskim" życiu. Rozważałam nawet przez chwilę powrót do Polski. Postanowiłam zostać w Australii, gdzie miałam dobrą pracę w korporacji i wielu wspierających mnie ludzi, w tym moją teściową, która w tym dramacie stanęła po mojej stronie. Po kilku miesiącach rozpaczy, wściekłości, użalania się nad sobą i chwiejnych nastrojów nagle, w czasie ćwiczeń oddechowych na zajęciach jogi, oświeciło mnie! Zadałam sobie pytanie: czy ja naprawdę chcę dalej tak żyć? Dalej trzymać się krzywdy, rozdrapywać codziennie ranę porzucenia, pielęgnować urazę i rozgoryczenie? Uświadomiłam sobie, że dopóki będę obsesyjnie obwiniać męża za krzywdę, jaką mi wyrządził, dopóty będą czuła się ofiarą całej sytuacji i ugrzęznę w tym resentymencie, tej urazie, a tym samym w niesatysfakcjonującym mnie życiu... Postanowiłam to zmienić, zaczęłam szukać pomocy. Zapisałam się w Sydney na warsztaty poświęcone *forgivness*, czyli wybaczaniu. Zrozumiałam, że wybaczenie to jedyna sensowna opcja, więc – pod przewodnictwem mojej terapeutki – wzięłam się do realizacji tego postanowienia. Sprawnie mi to poszło i warto było: poczułam się WOLNA! Wolna od urazy, od bycia przegraną, zapłakaną ofiarą, ale przede wszystkim wolna do odczuwania szczęścia, do radosnego życia i do pogodnego matkowania synkowi. Ta wolność dała mi siłę do podejmowania mądrych decyzji życiowych i wszystko dobrze się skończyło: nowa miłość, nowy dom, nowy zawód... Nie wiem, czy każdą krzywdę można wybaczyć, ale warto pamiętać słowa Gael Lindenfield: „wszelkie emocjonalne krzywdy potrafią przynieść dobre plony". Jest puenta tej historii: 16 lat po rozwodzie dostałam zaproszenie od eks-męża na wspólną miesięczną podróż po Afryce. Był wtedy konsulem australijskim w Harare, stolicy Zimbabwe. Zawsze marzyłam o stanięciu przed majestatem słynnych Wodospadów Wiktorii, o safari, o zobaczeniu hipopotamów w Botswanie, spływie kajakowym po rzece Zambezi. Bez wahania przyjęłam to niespodziewane zaproszenie. I gdzieś w środku tej magicznej afrykańskiej podróży nagle pan „eks" mówi: „Ewa, chciałbym cię przeprosić i podziękować". „Za co?", pytam. „Przeprosić za to, że zachowałem się jak świnia w naszym małżeństwie, że cię zdradziłem. Podziękować, że mimo to zachowałaś się z klasą i przyzwoitością w czasie naszego rozwodu. Nie miałem odwagi powiedzieć ci tego wcześniej: chcę cię przeprosić i prosić o wybaczenie". Zdumiało i wzruszyło mnie to oświadczenie. Dawno już wybaczyłam – i sobie, i jemu! – przeszłam psychoterapię, nauczyłam się medytować, zostałam nauczycielką jogi i life coachem/doradcą życiowym, rozwijałam się duchowo, studiowałam naturo-terapię, byłam

Fot.jackmac34

eprasa.pl 79292e0ee0

szczęśliwa w nowym związku. A on po kilkunastu latach dojrzał do tego, aby mnie przeprosić... Ja żyłam dalej, nie czekałam na te przeprosiny... Jednak ta prośba o wybaczenie była w pewnym sensie domknięciem dla nas obojga. Pozostaliśmy w dobrych stosunkach, a kilka lat później staliśmy obok siebie, trzymając się za ręce, na pogrzebie jego mamy, a mojej eks-teściowej. Czyli happy end, prawda? Konkluzja: jeśli nie wiesz, jak się zachować, to zachowaj się przyzwoicie.

AP: Wiele osób wie, że wybaczenie daje wolność, ale jednocześnie odczuwa „opór materii", bo niby czemu wybaczyć oprawcy?
EF: Dla własnego świętego spokoju. Wybaczenie leży w naszym interesie, bo dzięki niemu odbieramy katowi władzę nad sobą, przerywamy ten szalony taniec kata i ofiary... Pielęgnując urazę, oddajesz temu, kto cię skrzywdził, coś bezcennego: swój czas, uwagę i swoje siły witalne! Przecież nie chcesz, aby osoba, która cię skrzywdziła, miała tak wszechpotężny wpływ na twoje emocje, a tym samym na twoje zdrowie i życie. I bardzo ważne: wybaczenie nie jest pojednaniem, nie jest uznaniem, że ktoś miał prawo źle mnie potraktować. Jest stwierdzeniem faktu, że krzywda miała miejsce, ale mimo tego, co się stało, będziemy nadal żyć godnie i szczęśliwie. Nie chodzi też o to, aby się pogodzić z winowajcą w realu – przebaczenie ma się dokonać w prywatności naszego umysłu, w głowie. Mogłam znienawidzić mojego eks-męża za to, że zostawił mnie z małym dzieckiem i pojechał na drugi koniec świata z kochanką, mogłam czuć się ofiarą i użalać się nad sobą jeszcze długo. Ale czy wtedy budziłabym się uśmiechnięta i pełna entuzjazmu, gotowa na przygody w życiu? Oczywiście, że nie! Zdrowy rozsądek podszepnął mi, że mam wybór: że mogę przecież wybrać przebaczenie, wolność emocjonalną, świadome życie i radosne rodzicielstwo. Wyjście z kręgu ofiary pozwoliło mi na odpowiedzialne zarządzanie swoim życiem i... emocjami. To moje życie. To ja tu rządzę! A nie jakiś „eks"!

AP: Ktoś ci pomógł?
EF: Pomogła mi w tym legendarna amerykańska nauczycielka, nieżyjąca już, Louise L. Hay. Sama była ofiarą przemocy seksualnej w dzieciństwie i miała ciężkie życie, łącznie z chorobą nowotworową i oddaniem nowo narodzonej córeczki do adopcji – nigdy tego dziecka nie odnalazła... Ale postanowiła uczynić z tych trudności swoją moc. Znalazła siłę, aby wybaczyć ojczymowi i zbudować siebie jako kobietę niezależną. Siedziałam „u stóp" tej mistrzyni życia na wielu kursach, na okrągło słuchałam jej pięknych wizualizacji, głównie tej zatytułowanej „Uzdrowienie siebie, kreowanie zdrowia" – można je kupić w moim sklepie na www.foley.com.pl po polsku. Często mówiła swoim ciepłym głosem, że każdy z nas w pełni odpowiada za swoje emocje i reakcje na doświadczenia życiowe. Słyszałam z jej ust, że nikt nie ma nade mną władzy, bo nikt inny tylko ja sama tworzę myśli w mojej głowie... Tłumaczyła cierpliwie, że nawet jeśli ktoś mnie zrani, to tylko ja decyduję, czy pozwolę tej ranie się jątrzyć, czy jak najszybciej ją wyleczę przez wybaczenie. Brzmi prosto, prawda? Ale nikt wcześniej mi tego nie wytłumaczył tak jasno. Bardzo chciałam tę ranę uleczyć... więc postanowiłam po prostu odpuścić! Słuchałam nieustannie w ciągu dnia i w nocy afirmacji Louise L. Hay. Stojąc przed lustrem i patrząc sobie w oczy, mówiłam do siebie: „kocham cię, wszystko jest w porządku" (All is well), tańczyłam i śpiewałam mantrę „wybaczam i odpuszczam". W tym czasie była przy mnie blisko moja młodsza siostra Gosia, wspierali mnie też przyjaciele, no i piękna australijska przyroda, dużo przebywałam na łonie natury. Bardzo tego wsparcia potrzebowałam. Dziś myślę, że w procesie wybaczania i leczenia traumy warto poprosić o pomoc bliskich. I tę pomoc przyjąć, bo – posłużę się cytatem z „Małego Księcia": „przyjaciele są jak ciche anioły, które podnoszą nas, kiedy nasze skrzydła zapomniały, jak latać".

Ewa Foley
promotorka pozytywnego życia, trenerka rozwoju osobistego i autorka popularnych książek-poradników, określanych jako „trylogia życia": „Zakochaj się w życiu. Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy", „Powiedz życiu tak. Poradnik dobrostanu" i „Bądź aniołem swojego życia. Jak oczyszczać i wzmacniać energię życiową". Jej książki i medytacje można znaleźć na www.foley.com.pl

„Przebaczenie to współczucie w praktyce"

Joan Borysenko, prekursorka medycyny integracyjnej, psycholożka kliniczna i mentorka duchowa

„Lepiej żebyś zapomniał i uśmiechał się, niż pamiętał i był smutny"

Christina Rosetti (1830–1894), angielska poetka i prozaiczka

AP: O czym przede wszystkim należy pamiętać, przystępując do procesu wybaczania?
EF: Trzeba pamiętać, że wybaczenie jest świadomym wyborem i samo się nie wydarzy. Trzeba podjąć aktywne działania w tym kierunku. Zatem jeśli ktoś cię przeprasza, to przyjmij te przeprosiny, bo to pierwszy krok do wewnętrznego uwolnienia się od poczucia krzywdy. Wybaczenie wymaga subtelnej zmiany percepcyjnej: przesunięcia uwagi z różnic na podobieństwa między sobą a osobą, której chcemy wybaczyć. Wybaczenie jest jak czysty deszcz zmywający złe wspomnienia. Jest procesem selektywnego pamiętania: chcę pamiętać tylko to, co było dobre i piękne w moim życiu. Oczywiście nie oznacza to, że mamy się spotykać z osobą, która nas skrzywdziła, lub trwać w toksycznym związku.

AP: Od czego zacząć, jaki powinien być pierwszy krok?
EF: Może od rachunku sumienia i zrobienia kalkulacji zysków i strat. Należy zapisać na kartce odpowiedzi na kilka zadanych sobie pytań: Co się stanie z moją psychiką, zdrowiem i samopoczuciem, jeśli nie wybaczę? Jak się będę czuć, jeśli ciągle będę mieć pretensje? Czy chcę być

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

eprasa.pl 79292e0ee0

bezsilną ofiarą? Co zyskuję, będąc nią? Co mi da trzymanie się urazy? Jakie uczucia będą mną rządzić, jeśli nie odpuszczę? Moja odpowiedź była taka: będę czuć zadymę w głowie, będę odczuwać lęk i złość, będzie mnie bolał brzuch, bo mam początki choroby wrzodowej, będę się wściekać i cierpieć. Czy te uczucia są przyjemne? Czy chcę, aby dominowały w moim życiu? Nie, bo ilekroć wracamy do dawnych uraz, traumatyzujemy się od nowa. Po co? Co dobrego może z tego wyniknąć? Nic! Te negatywne emocje odbierają siły witalne i radość życia. Zrozumiałam, że jeśli chcę odczuwać pozytywne emocje, to muszę je świadomie codziennie generować, bo one same nie przyjdą, i wciąż je wzmacniać – choć wolę mówić: pielęgnować. Same przyjdą te negatywne i już zostaną, jeśli nic się z nimi nie zrobi. To jest ten słynny paradoks fizjologiczny emocji, rozumiesz? (uśmiech i chwila zadumy). Jest takie powiedzenie: „Nie ma kata bez ofiary i ofiary bez kata". Gdy inna moja nauczycielka, Amerykanka Sondra Ray, powiedziała kiedyś na kursie *rebirthingu*, że jedyną osobą, która może mnie skrzywdzić, jestem ja sama, wściekłam się. Jak to! Przecież ktoś mnie skrzywdził! Ale gdy zaczęłam medytować nad tym zdaniem, doszłam do wniosku, że ja na to pozwoliłam, bo nie zrobiłam nic, aby przerwać krzywdzące słowa czy zachowanie. Oczywiście to zdanie nie odnosi się do każdej sytuacji, dziecko bite przez rodzica nic nie może zrobić, bo jest za małe, ale matka tego dziecka może – to ona podejmuje decyzję, świadomą lub nie, aby być z katem i pozwalać mu na agresywne zachowanie wobec rodziny. Należy więc odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chce się być ofiarą i przez to pozwalać komuś być katem, czy też chce się odebrać mu tę władzę i dać ją sobie, a tym samym odzyskać władzę nad własnym życiem. To właśnie miałam na myśli, mówiąc o przerwaniu tańca kata z ofiarą... Drugi etap to wyobrażenie sobie scenariusza odwrotnego do bycia ofiarą. Tym razem na kartce piszemy, jakie uczucia będą dominować, gdy wybaczę. Czy będzie to poczucie spokoju, które zaowocuje lepszą koncentracją i dzięki temu lepszą pracą, a w efekcie wyższą płacą? Czy będę lepszym rodzicem, spokojniejszym, zaangażowanym, dającym dzieciom wsparcie? Jeśli tak, to jak się poczuję, gdy będę spokojny i będę miał sukcesy? Czy to będzie miłe uczucie, czy sprawi mi radość? Czy chcę odczuwać radość życia i szczęście? Jeśli odpowiedzi są pozytywne, to bilans zysków i strat jasno pokazuje, że lepiej jest odpuścić.

AP: Jakie inne kroki można podjąć, aby udało się wybaczyć?
EF: Często zastanawiałam się, dlaczego jednym ludziom przebaczanie wychodzi lepiej niż innym, dlaczego niektórzy ludzie po ciosach emocjonalnych, jakich doświadczyli, otrząsają się łatwiej niż inni. Mnie w życiu spotkało wiele ciosów, które spowodowały rany psychiczne. W leczeniu tych ran bardzo pomógł mi proces opracowany przez amerykańską psychoterapeutkę Gael Lindenfield, który nazwała Strategią Uzdrawiania Emocjonalnego. Opisała go w książce pt. „Samokontrola emocjonalna". Jest to siedmioetapowy przewodnik po najbardziej skutecznych działaniach, jakie można podjąć, aby wspierać naturalny proces uzdrawiania w każdym stadium. Lindenfield twierdzi, że „aby nastąpiło skuteczne, długotrwałe uleczenie emocjonalne, należy przejść pięć niezbędnych pierwszych kroków, a możliwość pokonania dwóch kolejnych to premia". Wymienię najpierw te niezbędne kroki: pierwszy z nich to wnikliwa analiza – zbadanie samej istoty poniesionej krzywdy; drugi to ekspresja – wyrażenie niektórych uczuć wywołanych przez tę krzywdę; trzeci to komfort – przyjęcie wsparcia i zachęty z zewnętrznego źródła; czwarty to pocieszenie się – znalezienie sposobów powetowania sobie doznanej krzywdy, a piątym jest perspektywa, czyli spojrzenie na krzywdę w jej szerszym kontekście. Dwa dodatkowe kroki, o których pisze we wspomnianej książce Gael Lindenfield, to działania zastępcze, polegające na wykorzystaniu bolesnego doświadczenia w sposób konstruktywny, aby sobie pomóc, i przebaczenie – danie rozgrzeszenia komuś lub czemuś, co nas zraniło, i pozostawienie wszystkiego za sobą. Chciałoby się zacytować Wojciecha Eichelbergera: „Pomóż sobie, daj światu odpocząć".

Wybaczenie jest jak czysty deszcz zmywający złe wspomnienia

AP: Na poziomie intelektualnym brzmi świetnie. Co zrobić, aby intelektualne zrozumienie zamienić w emocjonalne?
EF: My, ludzie, od zarania dziejów lubimy rytuały. Przecież pielęgnujemy tradycje, przechodzimy rytuały religijne i duchowe. W tradycji grupy etnicznej Navahów odprawia się piękny rytuał: robi się symbol krzywdy, takie „zawiniątko", w które wkłada się symbolicznie wszystkie złe emocje i urazy. Następnie przy wsparciu wspólnoty wrzuca się je do ognia, mówiąc głośno i zdecydowanie „wybaczam, odpuszczam". Można zrobić sobie takie zawiniątko w domu i spalić je na przykład w doniczce, jeśli ktoś mieszka w bloku. Można też zanotować na kartce doznane przez siebie krzywdy i pod opisem każdej z nich dodać „wybaczam i odpuszczam", a potem spalić tę kartkę. Albo zebrać kamyki, które będą reprezentowały te krzywdy, i wrzucać je z całej siły do morza, rzeki czy jeziora, wykrzykując z głębi trzewi „wybaczam i odpuszczam". Takie rytuały świetnie działają na podświadomość. Jeśli będziemy sobie powtarzać te dwa magiczne słowa: „wybaczam i odpuszczam", to nasza podświadomość w końcu uzna je za prawdę i poczujemy ulgę. Można też zakopać swoje stresy. Jakikolwiek żywioł wybierzemy do pomocy, matka natura nam pomoże.

AP: Podobnie jak mówienie sobie: „kocham siebie, jestem wolna i bezpieczna, odpuszczam i czuję się coraz to lepiej i lepiej". Afirmacje też są formą rytuału i zapadają głęboko w podświadomość.
EF: Tak, oczywiście. Hawajczycy mają piękny rytuał Ho'oponopono, którego podstawą są takie słowa: „przepraszam, wybacz mi, proszę, dziękuję, kocham cię". Na YouTube można znaleźć pieśni z tymi słowami w dowolnym języku i śpiewać

eprasa.pl 79292e0ee0

Fot. Royk 2

Hawajczycy mają piękny rytuał Ho'oponopono, którego elementem jest mantra: „przepraszam, wybacz mi, dziękuję, kocham cię"

je, angażując się całym sercem. Można ten rytuał odprawić w zaciszu własnego domu, można to zrobić z kimś, z kim się pokłóciliśmy i chcemy się pogodzić. Obopólna skrucha i prośba o wybaczenie ma potężną moc i przynosi ukojenie. Ja robię ho'oponopono codziennie z moim mężem. Tak po prostu, dla oczyszczenia umysłu i przestrzeni serca.

AP: Co zrobić, gdy ktoś jest w przemocowej relacji? Wtedy wybaczenie jest niesamowicie trudne.

EF: Wtedy w ogóle wybaczeniem się nie zajmujemy. Należy brać nogi za pas i uciekać do dobrych ludzi, do znajomych lub do ośrodka pomocy społecznej. Ja takie ośrodki wspieram finansowo i logistycznie od wielu lat. Trzeba prosić rodzinę czy bliskich znajomych o udzielenie nam schronienia do czasu, aż znajdziemy pracę umożliwiającą wynajęcie mieszkania. Należy wystąpić o niebieską kartę i pisemnie poinformować winnego przemocy o zakazie zbliżania się do nas, oddać sprawę na policję. Ja wiem, że sytuacja wielu kobiet, zwłaszcza z dziećmi, jest tragiczna finansowo, ale trzeba się zdobyć na odwagę i zadać sobie kilka pytań: Co będzie, jeśli nie ucieknę? Co się stanie z moimi dziećmi, czy zrobią sobie krzywdę, bo nie zniosą dłużej przemocy? Czy może same staną się oprawcami? Jaki przykład daję dzieciom, pozwalając je bić czy molestować? Jeśli kobieta nie umie poradzić sobie sama, trzeba głośno wołać o pomoc. Zawsze znajdzie się ktoś, kto usłyszy to wołanie, kto wyciągnie pomocną dłoń. Lepiej mieszkać z dziećmi w małej kawalerce i być bezpiecznym, niż narażać się na kontakt z oprawcą. Dopiero wtedy, gdy załatwi się najbardziej podstawowe życiowe sprawy, nadchodzi czas na odpuszczenie, na oczyszczenie swoich myśli. Sama nie raz proponowałam kobietom, aby przenocowały na mojej kanapie. Bicie jest niewybaczalne, nie należy mówić oprawcy, że mu się wybaczyło, bo odbierze to jako zielone światło do dalszej przemocy. Ale w swojej głowie odpuśćmy, aby strach nie rządził naszym życiem. To się często łączy z całkowitą rozsypką. Ten proces nosi nazwę „dezintegracja pozytywna". Trzeba zdezintegrować się, czyli rozsypać na kawałki, wyrzucić z siebie cały ból, aby móc się poskładać na nowo, stworzyć osobę silną i niezależną. Zdecydowanie warto zrobić to z terapeutą, ale jeśli ktoś nie ma na to pieniędzy i musiałby długo czekać na terapię w ramach NFZ, to można przejść ten proces z przyjacielem czy mentorem, kimś, kto umie wysłuchać, otrzeć łzy i dodać sił, powiedzieć, że wysiłek jest wart tej rozsypki, bo gdy poskładamy się na nowo, będziemy odrodzeni i szczęśliwi. Kazimierz Dąbrowski, słynny polski psychiatra i psycholog kliniczny, wyjaśnia ten proces w książce pt. „Dezintegracja pozytywna". Ta bezcenna pozycja na rynku czytelniczym bardzo mi pomogła. Jest to, co prawda, książka popularnonaukowa, ale napisana w sposób przystępny dla przeciętnego, nieobeznanego w dziedzinie psychologii, filozofii i psychiatrii czytelnika. Szeroko rozwija temat dezintegracji pozytywnej, omawia rozwój osobowy i daje możliwość doznania empatii względem pokrzywdzonych osób. Książka dostarcza nie tylko wiedzy naukowej, ale też daje możliwość poznania procesów dojrzewania psychicznego człowieka. Właśnie wyszło wznowienie tej niewielkiej objętościowo pozycji. Co ciekawe, Kazimierz Dąbrowski szczególnie ceniony był w Ameryce Północnej, nawet bardziej niż w Europie. Jego poglądy i koncepcje przerodziły się w nową filozofię rozwoju, która miała na mnie ogromny wpływ.

AP: Gdy słyszymy słowo „wybaczenie", w naszych myślach często jako pierwsi pojawiają się rodzice.

EF: Rodzicom chyba najtrudniej wybaczyć, dobrze to znam, sama byłam bitym dzieckiem. Rodzice z założenia powinni być najbardziej wspierający, kochający, chroniący, dający poczucie własnej wartości. A to właśnie oni są najczęstszą przyczyną naszych problemów psychicznych. Często wchodzimy w złe relacje z powodu wzorców przekazanych przez rodziców. Jeśli ojciec bije matkę, a potem przynosi kwiaty i ona robi uroczystą kolację z powodu tych kwiatów, to dzieci obojga płci uczą się, że bicie jest dobre, jeśli potem się przeprosi. I syn takich rodziców sam stosuje przemoc wobec swojej żony, a córka godzi się na pozostawanie w przemocowej relacji. W 2003 roku poleciałam do Sztokholmu na warsztaty z niemieckim psychoterapeutą Bertem Hellingerem, którego potem sprowadziłam kilka razy do Polski. Mamy nagrania wideo z tych warsztatów. Bezcenna wiedza!

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

eprasa.pl 79292e0ee0

W Stokholmie nauczyłam się czegoś nowego... Hellinger twierdzi, że rodzice są jak wszyscy ludzie: ograniczeni w swoich możliwościach przez swoje pochodzenie i przez swoje przeżycia, a więc sugeruje, aby spojrzeć na rodziców z perspektywy współczucia, zrozumienia ich często trudnej i smutnej historii. Hellinger tłumaczy, że postanawiając wybaczyć rodzicom, dziecko czyni się większym niż rodzic, a to do niczego dobrego nie prowadzi, bo role się odwracają... W tym hellingerowskim systemowym przepływie miłości rodzic jest większy, bo był pierwszy, dziecko jest mniejsze, bo było drugie... I tak ma pozostać. Ta koncepcja była dla mnie nowatorska i dziwna, ale dzięki niej uzdrowiłam relację z moimi rodzicami raz na zawsze, jeszcze za ich życia. Bert Hellinger proponuje nam inne rozwiązanie niż wybaczenie, a mianowicie przyjęcie rodziców takimi, jacy są. A przy okazji: Hellinger uczy, że kiedy staramy się zmienić lub poprawić naszego partnera, naruszamy porządek miłości. Prawo do wychowywania mają tylko rodzice i odnosi się ono wyłącznie do ich dzieci. Ciekawe, prawda? Gdy to zdanie w końcu zrozumiałam, chętnie porzuciłam chęć zmieniania mojego partnera... ale to inna rozmowa na inny czas.

AP: Polecisz jakieś ćwiczenie ułatwiające wybaczenie przyjacielowi, który nas zdradził, lub osobie, którą się kochało?
EF: Możesz napisać do tej osoby list, w którym w pełni wyrazisz to, co do tej pory było niewypowiedziane. Potem ten list spal albo wyślij do tej osoby. Możesz też przeprowadzić pewien rytuał. Zacznij od wyobrażenia sobie spotkania z tą osobą, ale pamiętaj, że sukces rytuału jest możliwy tylko wtedy, gdy wprowadzisz się w stan głębokiego odprężenia i poświęcisz pięć do dziesięciu minut, aby przypomnieć sobie najlepsze cechy charakteru tej osoby. Potem przygotuj dwa krzesła. Na jednym z nich połóż zdjęcie lub portret tej osoby, a następnie, przesiadając się z jednego krzesła na drugie, prowadź z nią rozmowę. Możesz poprosić przyjaciela, aby na chwilę stał się tą osobą. Koniecznie zamieniajcie się miejscami, abyś mogła się wczuć w emocje osoby, której chcesz wybaczyć. Jeśli robisz to ćwiczenie z przyjacielem, powiedz mu, aby się nie odzywał. To ma być twoja rozmowa.
W Internecie można znaleźć uwalniające starożytne błogosławieństwo, które poznałam w czasie moich podróży po Meksyku i które zaczyna się od słów: „Uwalniam moich rodziców od poczucia, że mnie zawiedli. Uwalniam moje dzieci od potrzeby dania mi dumy, aby mogły pisać swoje własne drogi".

AP: Wybaczenie sobie też jest trudne. Mówię tu zarówno o wybaczeniu sobie, że skrzywdziło się innego człowieka, jak i o wybaczeniu sobie, że pozwoliło się na to, by nam wyrządzono krzywdę.
EF: Wiele lat temu, za radą mądrych ludzi, zaczęłam właśnie od wybaczenia sobie. Louise L. Hay uczyła wtedy „pracy z lustrem". Wydawało się to trywialne, ale robiłam to ćwiczenie codziennie! Podchodziłam do lustra i nawiązywałam kontakt wzrokowy z samą sobą, mówiłam na głos: „Wybaczam sobie, że dopuściłam do takiej sytuacji, że pozwoliłam się źle traktować innej osobie, wybaczam, wybaczam, wybaczam, kocham siebie, jestem w porządku, jestem wystarczająca taka, jaka jestem". Potem nagrałam te afirmacje i puszczałam je sobie codziennie w tle, gdy sprzątałam czy gotowałam. Słowa te działały podprogowo, wnikając do mojej podświadomości. To nagranie można kupić na mojej stronie internetowej, wejść w głęboką medytację i słuchać tak długo, aż ból odpuści. Christina Rosetti pisała „lepiej, abyś zapomniał i się uśmiechał, niż pamiętał i był smutny". Gdy odpuścimy winy, uwolnimy się od nawracających przykrych wspomnień. A poza tym, kto ma nam wybaczyć, jeśli nie my sami? Czyje wybaczenie powinno być najważniejsze? Zastanów się: kto jest z tobą non stop przez całe życie? Tylko ty! A zatem twoje wybaczenie lub jego brak to towarzystwo osoby szczęśliwej i wolnej lub rozgoryczonej i zniewolonej poczuciem winy. Nie ma bardziej niszczącego uczucia niż wina. Jeśli czujesz się winny wobec kogoś, przeproś go. Ja napisałam listy z przeprosinami do osób, które skrzywdziłam... Wysłałam je i wszyscy odpowiedzieli jednym słowem: wybaczam. Jeśli ta osoba nie żyje lub nie znasz jej adresu, przeproś ją w swojej głowie i pomódl się za nią, a jeśli się nie modlisz – zapal świeczkę w intencji uzdrowienia swoich emocji i sobie wybacz.

AP: Jakim rytuałem możemy upamiętnić wybaczenie i odzyskaną w ten sposób wolność?
EF: Napisz wiersz, piosenkę czy opowiadanie, które będą wyrażały twoje przebaczenie, albo narysuj mandalę jako symbol przebaczenia. To nie ma być dzieło sztuki, tylko coś szczerego, płynącego z głębi serca. Możesz też zasadzić kwiat, drzewo albo krzew jako znak twojego rozgrzeszenia. A potem uśmiechnij się do swojego odbicia w lustrze i pochwal siebie: dobra robota, dobrze ci to poszło. Moje motto życiowe: „Tańcz swobodniej. Oddychaj pełniej. Wybaczaj szybciej. Całuj wolniej. Kochaj mocniej. Ufaj głębiej. Śmiej się głośniej. Dziękuj częściej. Akceptuj pełniej. Przytulaj serdeczniej. Działaj rozsądniej. Mów pozytywniej. Słuchaj uważniej. Uwierz głębiej. Dziel się szczodrzej. Odpuszczaj łatwiej. Marz odważniej. Ciesz się radośniej. Uśmiechaj się szerzej. Pozdrawiaj cieplej. Wyluzuj się bardziej. Wyrażaj się jaśniej. Trzymaj się prościej. Myśl piękniej. Zakochaj się w życiu jeszcze bardziej!" ■

Fot. geralt

eprasa.pl 79292e0ee0

Fot. ulleo

Czy oliwa zasługuje na takie uznanie, jakim jest darzona?

W ciągu ostatnich 25 lat oliwa otrzymała status zdrowej żywności. Jako pierwsze zaczęły ją doceniać osoby chcące obniżyć poziom cholesterolu we krwi i zadbać o serce. Dziś jest stosowana powszechnie, ale...

Oliwa, podobnie jak i inne oleje roślinne, uchodzi za tłuszcz w 100% zdrowy. Zyskała ona na popularności wraz z rosnącą liczbą badań donoszących o korzystnym wpływie na zdrowie diety śródziemnomorskiej, w której jest kluczowym składnikiem. Swoją rolę odegrał tu także mądry marketing. Przemysł przetwórczy sponsorował wiele badań i zręcznie zaczął promować oliwę oraz zawierającą ją produkty nie tylko wśród konsumentów, ale także specjalistów z zakresu żywienia.
Czasami promuje się oliwę z uwagi na dużą zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, ale warto wiedzieć, że tę cechę ma także olej rzepakowy oraz bogaty w kwas oleinowy olej słonecznikowy i olej z krokosza barwierskiego. Faktem jest także to, że olej kukurydziany czy sojowy są nawet bardziej skuteczne niż oliwa w obniżaniu poziomu złego cholesterolu LDL, dzięki czemu zmniejszają ryzyko choroby wieńcowej. Jednak zdaniem wielu osób dbających o zdrowie żaden z tych olejów nie może równać się z oliwą.
Jej zwolennicy uważają, podobnie jak niektórzy eksperci, że nie tylko wpływ na poziom cholesterolu czyni oliwę lepszą od innych olejów – chodzi także o zawartość polifenoli. Przyjrzyjmy się zatem oliwie nieco bliżej.

Dlaczego oliwa stała się popularna?

Oliwa już od epoki brązu była w rejonie Morza Śródziemnego podstawowym olejem jadalnym. Mniej więcej trzy tysiące lat później, w 1958 roku, znane badanie Seven Countries Study (tzw. badanie siedmiu krajów – *przyp. tłum.*) przyznało oliwie palmę pierwszeństwa. Zaobserwowano bowiem, że mężczyźni, którzy spożywali duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, mieli mniejsze stężenie cholesterolu we krwi i rzadziej zapadali na choroby serca niż panowie chętniej sięgający po pokarm zawierający nasycone kwasy tłuszczowe (w tamtym czasie badań nad chorobami serca nie prowadzono wśród kobiet). Zdecydowanie najmniejszą zachorowalność zaobserwowano w Grecji, na Krecie, gdzie króluje dieta bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe, pochodzące głównie z oliwy.
Warto jednak pamiętać, że Grecy generalnie prowadzą zdrowy tryb życia. Ich dieta opiera się przede wszystkim na pokarmie roślinnym,

eprasa.pl 79292e0ee0

Szczupli, piękni i zdrowi dzięki... tłuszczom

Oleje roślinne to prawie czysty tłuszcz, który jak wszystkie tłuszcze jest połączeniem nasyconych, jednonasyconych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Cząstki kwasów tłuszczowych różnią się pomiędzy sobą długością łańcucha węglowego i poziomem nasycenia (liczbą atomów wodoru przyłączonych do atomów węgla), czyli czynnikami, które wpływają na to, jaką postać, płynną czy stałą, ma tłuszcz w temperaturze pokojowej. Oleje roślinne pozyskuje się zazwyczaj z nasion (botanicznie w tej kategorii mieszczą się też orzechy), ale również z niektórych roślin strączkowych (soja i orzeszki arachidowe), owoców i warzyw (oliwki, awokado, kukurydza). Dzieli się je zazwyczaj z uwagi na to, jaki dominuje w nich rodzaj kwasów tłuszczowych.
Nasycone kwasy tłuszczowe mają wszystkie możliwe miejsca w łańcuchu węglowym nasycone atomami wodoru. Występują one głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, składa się z nich w większości masło, mleko i mięso. Trzy spośród olejów roślinnych, olej kokosowy, palmowy i z serca palmy, także charakteryzuje wysoka zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych.

Nienasycone kwasy tłuszczowe, pochodzące głównie z olejów roślinnych i oleju rybiego, nie do wszystkich wiązań w łańcuchu węglowym mają przyłączony wodór. Jeśli brakuje jednej pary atomów wodoru, taki kwas tłuszczowy nazywa się **jednonienasyconym** (oliwa i niektóre oleje, w tym rzepakowy, z krokosza barwierskiego, awokado i orzechów arachidowych, są bogatym źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych). Jeżeli brakuje dwóch lub więcej par atomów wodoru, takie kwasy tłuszczowe nazywamy **wielonienasyconymi** (oleje: słonecznikowy, lniany, z orzechów włoskich, z pestek winogron, kukurydziany, sojowy i z nasion bawełny, zawierają głównie kwasy tłuszczowe wielonienasycone).

Obecnie olej z krokosza barwierskiego i słonecznikowy pozyskuje się z nasion modyfikowanych w taki sposób, by zawierały głównie kwas oleinowy, który jest podstawowym jednonienasyconym kwasem tłuszczowym obecnym w oliwie. Z kolei olej sezamowy zawiera w równych proporcjach kwasy tłuszczowe jednonienasycone i wielonienasycone. Olej rzepakowy, z orzechów włoskich i sojowy, a przede wszystkim lniany, zawierają ponadto kwas alfa-linolenowy (ALA), czyli wielonienasycony kwas tłuszczowy omega-3, będący prekursorem korzystnie wpływających na funkcjonowanie serca długołańcuchowych kwasów omega-3, występujących w rybach. Nasz organizm ma zdolność przekształcenia ALA w długołańcuchowe kwasy omega-3 jedynie w ograniczonym zakresie, jednak niektóre badania wykazują, że sam kwas ALA korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy.
Tłuszcze trans tworzą się podczas przemysłowego uwodornienia (utwardzenia) olejów roślinnych – proces ten polega na przyłączeniu atomów wodoru do nienasyconych kwasów tłuszczowych, co czyni je mniej zdrowymi

spożywają umiarkowane ilości wina i jedzą ryby, a jednocześnie spożywają niewielkie ilości mięsa i – co ważne – ciężko pracują fizycznie. Trudno zatem ocenić rzeczywisty wpływ oliwy na ich zdrowie. Zauważmy jednak, że także w Japonii, gdzie nie spożywa się oliwy, zachorowalność na choroby serca jest stosunkowo mała.
Wiele późniejszych badań obserwacyjnych, podejmowanych po 1958 roku, wykazało, że tradycyjne diety różnych krajów basenu Morza Śródziemnego, w których podstawowym tłuszczem jest oliwa, mają korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, a tym samym zmniejszają śmiertelność z powodu chorób dotyczących tego układu.
Hiszpańskie badanie PREDIMED (skrótowiec utworzony od jego angielskiej nazwy: Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet), które przeprowadzono w celu wykazania długoterminowego wpływu różnych rodzajów diety śródziemnomorskiej na osoby z grupy wysokiego ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, uchodzi za jedno z najbardziej wiarygodnych. Uczestników stosujących dietę śródziemnomorską podzielono na trzy grupy: pierwsza spożywała dodatkowo oliwę, druga około 30 gramów orzechów dziennie, a trzecia, będąca grupą kontrolną, stosowała dietę niskotłuszczową (zasadniczo była to także dieta śródziemnomorska). Pierwsze wyniki badania PREDIMED opublikowano po 5 latach od jego rozpoczęcia, w 2013 roku. Zarówno w grupie spożywającej dodatkowo oliwę, jak i w grupie, która jadła dodatkowo orzechy, zaobserwowano mniejszą częstotliwość zdarzeń sercowo-naczyniowych niż w grupie kontrolnej, przy czym najmniej zawałów stwierdzono w grupie spożywającej orzechy. Niedawno opublikowano kolejne wyniki badania PREDIMED, które powiązały dietę śródziemnomorską wzbogacaną oliwą z całym wachlarzem korzyści zdrowotnych, takich jak zmniejszenie ryzyka rozwoju zaburzeń poznawczych i raka piersi oraz wystąpienia złamań osteoporotycznych. Pozostaje jednak niejasne, jak dużą rolę w badaniu PREDIMED odgrywała oliwa, ponieważ grupa kontrolna spożywała jej prawie tyle samo (średnio 3 łyżeczki dziennie) co grupa otrzymująca dodatkowa porcje oliwy (4 łyżeczki dziennie). Nie dokonano także porównania z innymi olejami.

Fot. sisdahgoldenhair

eprasa.pl 79292e0ee0

Jaki olej najskuteczniej obniża poziom cholesterolu we krwi?

Wiele badań, w tym przeprowadzanych na zwierzętach i krótkoterminowych badań klinicznych, skupiało się na związku między spożyciem tłuszczów i stężeniem cholesterolu we krwi. To oczywiste, że żywność zawierająca duże ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych obniża poziom cholesterolu LDL, jeśli zastąpimy nią pokarm bogaty w nasycone kwasy tłuszczowe (takie jak masło) lub wysokoprzetworzone produkty zbożowe. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe działają słabiej. Dlatego Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne kładzie nacisk na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w zdrowej dla serca diecie, chociaż jednocześnie zaleca także spożywanie kwasów jednonienasyconych. Jeśli zatem twoim największym zmartwieniem jest zmniejszenie stężenia cholesterolu we krwi, zamiast po oliwę lub inny olej zawierający jednonienasycone kwasy tłuszczowe sięgaj po olej kukurydziany czy sojowy lub jakikolwiek, który jest bogaty w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

A co z dobrym cholesterolem HDL? Zwykło się uważać, że wielonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają także poziom cholesterolu HDL, podczas gdy jednonienasycone nie mają takiego działania lub nawet zwiększają jego stężenie. Jednak większość badań dowodzi, że wszystkie oleje zawierające nienasycone kwasy tłuszczowe wywierają jedynie niewielki wpływ na stężenie cholesterolu HDL, jakkolwiek zależy to również od tego, jakie składniki pożywienia nimi zastępujemy. W każdym razie ostatnio przeprowadzone badania doprowadziły naukowców do konkluzji, że nie należy przeceniać znaczenia poziomu cholesterolu HDL jako niezależnego czynnika ryzyka w przypadku chorób serca (wejdź na www.tinyurl.com/HDLinWL|).

Inne potencjalne korzyści związane ze spożywaniem oliwy:

- oliwki zawierają polifenole, czyli ważną grupę składników łączonych z całym wachlarzem korzyści zdrowotnych. Im mniej przetworzona jest oliwa, tym więcej zawiera polifenoli. Jak wiadomo, najcenniejsza pod tym względem jest oliwa extra virgin (patrz ramka: Virgin kontra extra virgin), to właśnie ją wykorzystano w badaniu PREDIMED. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności zezwala producentom, by na etykietach oliwy o dużej zawartości polifenoli umieszczali informację o jej korzystnym wpływie na serce. Podgrzewanie oliwy niestety niszczy niektóre z jej składników. Warto też podkreślić, że spożycie polifenoli z innych źródeł pokarmowych (zwłaszcza czekolady, herbaty, owoców i warzyw) także wiąże się z wieloma korzyściami zdrowotnymi;
- oprócz wpływu na poziom cholesterolu we krwi oliwa wykazuje także inne właściwości, które przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Niektóre badania sugerują na przykład, że pomaga ona obniżyć ciśnienie krwi (do pewnego stopnia) i zmniejsza stany zapalne, a także ogranicza tworzenie się skrzeplin w naczyniach krwionośnych, co może obniżać ryzyko zawału serca i udaru. Badania obserwacyjne, przedstawione na łamach „Neurology" w 2011 roku, rzeczywiście wykazały,

Virgin kontra extra virgin

Dlaczego niektóre oliwy mają etykietę „virgin", a inne „extra virgin"? Różnica między nimi tkwi w sposobie ich pozyskania, który przekłada się na kwasowość, a tym samym smak oliwy.

Oliwa „extra virgin" pochodzi z pierwszego tłoczenia oliwek, odbywającego się wyłącznie przy użyciu prasy mechanicznej – bez stosowania podgrzewania i rozpuszczalników. Spośród wszystkich rodzajów oliwy wyróżnia ją najmniejsza kwasowość, jest najintensywniej zabarwiona na zielono i najbardziej bogata w smaku. Łatwo się domyślić, że jest także najdroższa.

Oliwa „virgin" jest drugą najlepszą oliwą, otrzymywaną także podczas pierwszego tłoczenia, jednak ma większą kwasowość niż oliwa „extra virgin" i łagodniejszy smak. Produkty opisane jako oliwa „100% czystości" to olej uzyskany podczas kolejnego tłoczenia podgrzanej miazgi (ciepło upłynnia olej, dzięki czemu można wycisnąć go więcej) i z wykorzystaniem rozpuszczalników. Ten wysokiej kwasowości i niskiej jakości olej musi zostać poddany rafinacji w celu usunięcia zanieczyszczeń, czasami, dla poprawy smaku, dodaje się do niego niewielkie ilości oliwy „virgin".

Smak oliwy zależy także od gatunku drzewa oliwnego i od tego, gdzie ono rośnie. Generalnie, im oliwki mają ciemniejszy kolor, tym bogatszy jest smak oliwy.

A przy okazji wyjaśnijmy, że opisanie oliwy jako „light" oznacza jedynie, że ma ona jaśniejsze zabarwienie i łagodniejszy smak lub zapach – nie odnosi się zaś do jej kaloryczności

Fot. Colueur

eprasa.pl 79292e0ee0

Porady kuchenne

Nie istnieje olej idealny do wszystkiego. Smak ma duże znaczenie, jednak zazwyczaj zanika podczas gotowania. Kolejnym ważnym czynnikiem jest punkt dymienia oleju – czyli temperatura, w której olej ulega rozkładowi i zaczyna dymić. Do smażenia i podsmażania wybieraj olej z wysokim punktem dymienia. Im bardziej rafinowany (oczyszczony) olej, tym wyższy jest jego punkt dymienia. Jeśli zatem chcesz wykorzystać oliwę do gotowania w wysokiej temperaturze, wybierz rafinowaną (i przy tym tańszą) oliwę „light". Aby zaś uzyskać wyrazistszy smak sosów do sałatek, wypróbuj takie oleje jak migdałowy, z awokado, z pestek winogron, z czarnego sezamu, z orzechów laskowych bądź włoskich. Możesz też nimi skropić potrawę po ugotowaniu. Naprawdę warto!

że francuscy seniorzy, którzy spożywali stosunkowo dużo oliwy, byli w zdecydowanie mniejszym stopniu narażeni na udar niż osoby rzadko po nią sięgające. A dzięki kolejnym analizom przeprowadzonym w ramach badania PREDIMED i opublikowanym w 2015 roku stwierdzono, że zarówno w przypadku osób z grupy „oliwa", jak i z grupy „orzechy", które przyjmowały stosunkowo duże ilości polifenoli, znacznie obniżyło się w porównaniu z grupą kontrolną ciśnienie krwi;

- jednonienasycone kwasy tłuszczowe mogą pomóc chorym na cukrzycę typu 2 lub ze stanem przedcukrzycowym w kontrolowaniu poziom glukozy we krwi. Z tego powodu Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne uznaje bogatą w jednonienasycone kwasy tłuszczowe dietę śródziemnomorską za jeden z rekomendowanych sposobów żywienia. Badania przedstawione w 2009 roku na łamach „Diabetes Care" porównują dietę bogatą w jednonienasycone kwasy tłuszczowe (podobną do diety śródziemnomorskiej) ze zdrową dla serca dietą niskotłuszczową, stosowaną przez diabetyków. Okazuje się, że w skali jednego roku były one jednakowo skuteczne w kontrolowaniu glikemii, masy ciała i stężenia cholesterolu we krwi, a także innych czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Ponadto, jak wykazują przeprowadzone w 2015 roku analizy w ramach badania Nurses Health Study (szeroko zakrojone badanie nad czynnikami ryzyka chorób przewlekłych u kobiet, zapoczątkowane 1976 roku i obejmujące ponad 280 tys. uczestniczek – *przyp. tłum.*), spożycie oliwy wiąże się z niewielkim zmniejszeniem ryzyka rozwoju cukrzycy;
- oleje bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe są mniej podatne na oksydację (utlenianie) podczas obróbki termicznej niż oleje zawierające głównie wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Oksydacja przyczynia się do powstawania wolnych rodników i innych potencjalnie szkodliwych substancji. Dochodzi do tego podczas podgrzewania oleju do bardzo wysokiej temperatury i przez długi czas. Ponowne podgrzewanie oleju, co zdarza się na przykład w restauracjach, które wielokrotnie wykorzystują ten sam olej do przygotowywania choćby frytek, jest szczególnie szkodliwe.

Konkluzja

Sięgaj po oliwę, jeśli ją lubisz, ale nie dlatego, że tylko ona jest zdrowym tłuszczem. Oleje, takie jak rzepakowy, z awokado i orzechów ziemnych, z krokosza barwierskiego i słonecznika, również są bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, wliczając w to kwas oleinowy. Dobrym wyborem, zwłaszcza ze względu na właściwości obniżające poziom złego cholesterolu LDL, są również następujące oleje: kukurydzany, słonecznikowy, z orzechów ziemnych i z orzechów włoskich, a także inne o dużej zawartości wielonienasycone kwasów tłuszczowych. Wprawdzie oliwa extra virgin jest najlepszym źródłem polifenoli, jednak inne oleje również mają w swoim składzie korzystne dla zdrowia składniki, aczkolwiek w małych ilościach (zwłaszcza w porównaniu z owocami, warzywami i orzechami). Nie zapominaj, że jedna łyżka każdego oleju roślinnego dostarcza około 120 kcal. Jeśli dodasz oleje do swojej dotychczasowej diety, prawdopodobnie przybierzesz na wadze. Ważne jest więc, by zastępować nimi inne wysokokaloryczne produkty.
A na koniec pamiętaj, że istnieje wiele doniesień o rozcieńczaniu oliwy za pomocą tańszych, rafinowanych olejów, takich jak sojowy lub kukurydziany, a ponadto wiele rodzajów przetworzonej oliwy oznaczanych jest bezpodstawnie na etykiecie jako „extra virgin". Aby dowiedzieć się więcej o oszustwach dotyczących oliwy, wejdź na www.tinyurl.com/foodfraudWL.

Fot. galyafanaseva

eprasa.pl 79292e0ee0

TO WARTO WIEDZIEĆ!

Jeśli dopadnie cię ból dolnego odcinka kręgosłupa, pomocna w jego łagodzeniu okaże się także chiropraktyka (metoda terapii manualnej, która ponadto poprawia funkcjonowania całego organizmu), o czym naukowcy donoszą na podstawie nowej analizy 26 przypadków klinicznych, opublikowanej w „Journal of the American Medical Association". Uwzględnione w analizie badania porównywały skutki chiropraktyki z wynikami zastosowania placebo (sesji udawanej fizjoterapii) oraz z alternatywnymi metodami leczenia. Rezultaty analizy potwierdziły słuszność zalecenia wydanego przez American College of Physicians (amerykańskie stowarzyszenie lekarzy), by terapię manualną kręgosłupa włączyć do opcji terapeutycznych zarówno w przypadku ostrego, jak i przewlekłego bólu lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa. Naukowcy wykazali bowiem, że w większości przypadków dzięki zastosowaniu chiropraktyki ostry ból krzyża się zmniejsza, a to jest celem tego rodzaju terapii.

Naukowcy zachęcają: przestań myśleć o mleku wyłącznie w kategoriach krowiego i koziego, zapomnij na chwilę o napojach z soi, migdałów, nerkowców czy konopi. I radzą: sięgnij po mleko wielbłądzie, ośle lub... z grochu. Niektóre z nich są dostępne w sklepach internetowych lub u rolników czy w sklepach ze zdrową żywnością. A jakie mają właściwości?

Mleko wielbłądzie

Mieszkańcy Bliskiego Wschodu i Afryki spożywają to lekko słonawe mleko regularnie. Pewien amerykański koncern pozyskuje je od zwierząt hodowanych przez Amiszów. W jednym z badań wykazano, że mleko wielbłądzie obniża poziom glukozy we krwi. Brak jednak dowodów na skuteczność tradycyjnego stosowania mleka wielbłąda w terapii anemii, astmy i problemów z wątrobą, jakkolwiek sugerują to jego zwolennicy.

Fot. Mariolh Fot. vargazs fot. ulleo Fot. Couleur

Mleko ośle

Podobno Kleopatra kąpała się w nim, by zachować młodą skórę, a w starożytnym Rzymie pito je ze względu na rzekome właściwości zdrowotne. Mleko ośle, przypominające konsystencją śmietanę, ma słodki, lekko orzechowy smak i jest bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, w tym bezcenny kwas alfa–linolenowy i inne kwasy tłuszczowe omega-3. Ma zbliżoną do mleka ludzkiego zawartość składników odżywczych i jest mniej alergizujące niż mleko krowie czy kozie. Naukowcy interesują się pewnymi wyodrębnionymi z niego proteinami, które mogą wpłynąć na pracę układu odpornościowego i znaleźć zastosowanie w terapii stanów zapalnych.

Mleko nocne

Tak umownie nazywa się mleko pochodzące z wieczornego udoju krów, który odbywa się w specjalnym czerwonym świetle. Dzięki temu zwiększa się w nim zawartość melatoniny, hormonu regulującego cykl dobowy. Zwierzętom podaje się wcześniej lucernę (aby zwiększyć w mleku ilość tryptofanu, aminokwasu uczestniczącego w powstawaniu melatoniny). Badania wykazały, że nocne mleko pomaga zasnąć myszom, niemniej opublikowany w 2005 roku w czasopiśmie „Nordic Journal of Psychiatry" artykuł na ten temat nie zawierał żadnych ostatecznych wniosków odnoszących się do wpływu tego mleka na jakość snu u ludzi.

Mleko grochowe

Ripple to nowa propozycja napoju roślinnego, uzyskiwanego z żółtego grochu i polecanego osobom, które nie mogą lub nie chcą spożywać nabiału i soi. Napój ten, bogaty w białko (8 g w około 250 ml), jest wzbogacany w wapń i zawiera pewne ilości kwasów tłuszczowych omega-3 (DHA) z dodanego do niego oleju z alg. Dostępne są trzy jego wersje: niesłodzona (jej smak opisywany jest jako kredowy), oryginalna (6 g cukru na 1 porcję) i smakowa (bardzo słodka, 15–17 g cukru na 1 porcję).

Mleko niezwierzęce

Perfect Day wypuścił na rynek w 2018 roku produkt przyjazny zwierzętom i środowisku, będący alternatywą dla tradycyjnego mleka. Wytwarza się go na bazie krowiego DNA, drożdży i cukru oraz serwatki (białka mlecznego). Dodaje się też do niego tłuszcze roślinne i składniki odżywcze. Smakuje jak mleko krowie i ma taki sam profil odżywczy, ale nie zawiera laktozy. W 2020 roku firma Perfect Day rozpoczęła także produkcję lodów.

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Dokucza ci ból brzucha, więc idziesz do lekarza. Jako jedno z badań specjalista zleca ci wykonanie tomografii komputerowej jamy brzusznej i miednicy. Jej wyniki wskazują, że z twoimi jelitami wszystko w porządku, ale...

Co zrobić z przypadkowo odkrytą chorobą?

Oto kroki, jakie należy podjąć, by w zaistniałej sytuacji sobie nie zaszkodzić

STELLA K. KANG, LEKARKA, NYU LANGDONE MEDICAL CENTER

W opisie badania lekarz radiolog zwraca uwagę na tzw. przypadkową diagnozę (z ang. incidental finding, IF) – punkcik na nerce, zbyt mały do oceny na podstawie wykonanego badania obrazowego. Czy to niegroźna cysta, czy guz, który pozostawiony bez leczenia urośnie i da przerzuty? Czy twój lekarz powinien tę niespodziewaną informację tymczasem zignorować, czy od razu należy wykonać dodatkowe badania, które najprawdopodobniej otworzą medyczną puszkę Pandory i pociągną za sobą konieczność wykonania biopsji albo narażą cię na naświetlanie? Przed tego rodzaju dylematami coraz częściej stają zarówno pacjenci, jak i opiekujący się nimi lekarze.

Liczba przypadkowych diagnoz – gdy lekarz podczas badania pacjenta w kierunku konkretnej choroby odkrywa istnienie innej – nieustannie się zwiększa, również dlatego, że technologie badań obrazowych są obecnie bardziej precyzyjne niż kiedykolwiek wcześnie (taką chorobę w żargonie medycznym nazywa się przypadkowiakiem; określenie to odnosi się także do wykrywanego przypadkiem guza na nadnerczu lub przysadce, którym najczęściej jest gruczolak). Około 40% wszystkich badań obrazowych owocuje przypadkowymi diagnozami. Dla dwóch badań najczęściej zlecanych, czyli tomografii komputerowej jamy brzusznej i miednicy oraz tomografii komputerowej klatki piersiowej, odsetek przypadkowych diagnoz to odpowiednio 61% i 55%. Diagnozy te dzielą się na kilka rodzajów:

Rozpoznanie zmian wysokiego ryzyka – dotyczy zmian, które mogą być bardzo groźne, a nawet śmiertelne, jeśli nie zostałyby odkryte i usunięte. Przykład: duży guz nowotworowy nerki;

Rozpoznanie zmian średniego ryzyka – zmiana może być potencjalnie groźna w przyszłości, wymaga przyjmowania leków lub innego rodzaju leczenia. Przykład: bezobjawowa kamica nerkowa;

Rozpoznanie zmian niskiego ryzyka – w tym przypadku istnieje większe niż 99-procentowe prawdopodobieństwo, że zmiana nigdy nie będzie groźna. Przykład: łagodna cysta w nerce, która nie wpływa na funkcjonowanie tego narządu.

Dlaczego ta sprawa jest skomplikowana?

Przypadkowa diagnoza może czasami uratować życie (na przykład dzięki odkryciu bezobjawowego nowotworu złośliwego). Trzeba jednak dodać, że istnieją pewne standardy postępowania w odniesieniu do przypadkowych diagnoz, często skutkujące niepotrzebnymi badaniami i leczeniem zmian niskiego lub średniego ryzyka.

Najlepsza strategia

Oto sposoby na zwiększenie prawdopodobieństwa, że na przypadkową diagnozę zareagujemy w sposób bezpieczny i efektywny:

- jeśli lekarz kieruje cię na którekolwiek z następujących badań: zdjęcie rentgenowskie, tomografia komputerowa, pozytonowa tomografia emisyjna (PET) lub rezonans magnetyczny, dopytaj o prawdopodobieństwo przypadkowej diagnozy. Dzięki upewnieniu się przed badaniem, że taka sytuacja może zaistnieć, unikniesz nieprzyjemnego zaskoczenia i niepokoju, jeśli badanie wykaże dodatkowo jakąś zmianę. Poproś także o szybki przegląd typowych dla danej metody

eprasa.pl 79292e0ee0

diagnostycznej przypadkowych diagnoz w odniesieniu do zmian wysokiego, średniego i niskiego ryzyka. Aby się upewnić, że faktycznie zdiagnozowano u ciebie jakąś nieoczekiwaną zmianę, poproś radiologa o kopię wyniku badania, aby omówić go ze swoim lekarzem;

- współpracuj z lekarzem pierwszego kontaktu. Ze względu na szeroki wachlarz specjalistów opieka medyczna jest coraz bardziej podzielona, co po wykryciu przypadkowych zmian zwiększa prawdopodobieństwo wykonywania kolejnych testów, także tych o średnim i niskim ryzyku. **Najlepsze wyjście**: jeśli lekarz specjalista skieruje cię na dalsze badania, ich wyniki omów także z lekarzem pierwszego kontaktu, który jest zorientowany w całokształcie twoich problemów zdrowotnych i potrafi ocenić, co dla ciebie jest najlepsze, a ponadto zna twoje nastawienie do wszelkich badań;
- jeśli postawiono ci przypadkową diagnozę, domagaj się dokładnej oceny ryzyka dalszego rozwoju danej choroby. Czasami lekarze posługują się w takiej sytuacji niejasnymi stwierdzeniami, mówią na przykład: „zmiana jest prawdopodobnie niegroźna". Ale nie jest to informacja wystarczająca do efektywnej współpracy z lekarzem w zakresie decydowania o dalszej diagnostyce. **Najlepsze wyjście**: poproś o ocenę statystyczną ryzyka. Zapytaj, czy prawdopodobieństwo szkody (np. tego, że nowotwór spowoduje przerzuty lub że poszerzone naczynie krwionośne ulegnie rozerwaniu) wynosi 1 w skali do 10 czy 1 w skali do 1000? Jeśli numeryczna ocena ryzyka jest dla ciebie trudna do zrozumienia, poproś lekarza o wyjaśnienie problemu w inny sposób;
- dowiedz się, czy Amerykańskie Towarzystwo Radiologiczne (American College of Radiology, ACR) zaleca przeprowadzenie dodatkowych badań obrazowych po przypadkowej diagnozie takich zmian, jakie stwierdzono u ciebie. ACR to profesjonalna organizacja zrzeszająca radiologów, wydaje wytyczne co do dalszej diagnostyki w odniesieniu do najczęściej stawianych przypadkowych diagnoz (guzy tarczycy, guzy jajnika i zmiany nieoczekiwanie odkryte podczas tomografii komputerowej jamy brzusznej w sąsiadujących z nią tkankach i narządach). **Najlepsze wyjście**: zapytaj lekarza o wytyczne odnośnie do przypadkowej diagnozy w twoim przypadku i o to, czy lekarz postępuje zgodnie z nimi (w Polsce wytyczne dotyczące badań obrazowych, w konkretnych przypadkach podejrzenia choroby lub prowadzenia dalszej diagnostyki już zdiagnozowanych problemów, wydaje Ministerstwo Zdrowia oraz Krajowe Centrum Ochrony Radiologicznej w Ochronie Zdrowia – za https://www.gov.pl/web/zdrowie/wytyczne-dla-lekarzy-kierujacych-na-badania-obrazowe);
- poproś lekarza o konsultację z radiologiem. Jeśli konkretna przypadkowa diagnoza nie jest ujęta w wytycznych ACR, radiolodzy nie zawsze są zgodni co do jej znaczenia i postępowania, jakie należy wdrożyć. Jeden lekarz radiolog może zlecić dalsze badania, inny może stwierdzić, że dodatkowe badania nie są konieczne, a trzeci pozostawi to do decyzji lekarza pierwszego kontaktu. **Najlepsze wyjście**: jeśli w twoim badaniu pojawiła się przypadkowa diagnoza, dla której nie ma jasnych wytycznych w zakresie dalszego postępowania, lekarz powinien zorganizować konsultację z radiologiem, abyście we trójkę mogli wymienić się opiniami – strategia ta, choć jest efektywna, nie należy do działań rutynowych;
- uzyskaj drugą opinię. Jeśli zmiana ma charakter nieokreślony i niejasne jest jej znaczenie, wynikom twojego badania powinien się przyjrzeć także inny radiolog, a nie tylko ten, który badanie przeprowadzał. **Najlepsze wyjście**: jeśli przypadkowa diagnoza dotyczyła na przykład nerki, poproś lekarza rodzinnego o skierowanie na wizytę u radiologa, który specjalizuje się w badaniu nerek. Rozmowa z ekspertem w danej dziedzinie umożliwi wspólne ustalenie, jakie dodatkowe badania warto ewentualnie przeprowadzić.

Kiedy konieczna jest dalsza diagnostyka?

Niektóre przypadkowe diagnozy wymagają dalszych badań i opieki medycznej. Omów te opcje ze swoim lekarzem, jeśli stwierdzono:

- guzy płuc – czynnik ryzyka raka płuc, uwidoczniony podczas tomografii komputerowej klatki piersiowej;
- zwapnienie tętnicy wieńcowej – czynnik ryzyka zawałów serca, odkryty podczas tomografii komputerowej klatki piersiowej lub brzucha i miednicy;
- zwarta zmiana na jajniku – może być guzem nowotworowym, uwidocznionym w tomografii komputerowej miednicy;
- powiększenie węzłów chłonnych – bywa wynikiem infekcji lub nowotworu złośliwego, zmiany te mogą zostać odkryte podczas rezonansu magnetycznego miednicy;
- powiększenie aorty (tętniak) – odkryty podczas tomografii komputerowej jamy brzusznej. Jeśli to główne naczynie krwionośne ulega rozszerzeniu, zwiększa się ryzyko jego pęknięcia i poważnego krwotoku, który może doprowadzić do śmieci.

Stella K. Kang, lekarka, adiunkt na Wydziale Radiologii i Zdrowia Publicznego na NYU Langdone Medical Center w Nowym Jorku, autorka i współautorka ponad dwóch tuzinów prac naukowych, opublikowanych na łamach „Journal of the American College of Radiology, Clinical Oncology" i innych, wiodących magazynów medycznych

eprasa.pl 79292e0ee0

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, dlaczego jedna filiżanka kawy wpędza cię w bezsenność, podczas gdy twój małżonek nawet po wypiciu kilku śpi jak dziecko? Albo dlaczego lampka wina do kolacji sprawia, że jesteś na rauszu, a tymczasem twoi znajomi mogą bez problemu sączyć wino godzinami?

Wpływ genów na dietę

Nutrigenetyka odkrywa nowe powiązania

SHARON MOALEM, LEKARZ, NAUKOWIEC I ODKRYWCA

Można byłoby wymienić wiele innych przykładów tego rodzaju „nierówności" związanych z jedzeniem i piciem. Co za nie odpowiada? W dużej mierze to sprawa genów. Badania dowiodły, że pewne geny i ich warianty (lub mutacje) mogą wpływać na to, jak nasze ciało metabolizuje składniki odżywcze i inne substancje, takie jak na przykład kofeina czy alkohol.

W odniesieniu do niektórych chorób od dawna wiadomo, że istnieje powiązanie pomiędzy metabolizmem konkretnych składników odżywczych a genami. Dla przykładu, jeśli masz zachodnioeuropejskich przodków, którzy mieli odmienną wersję genu HFE, to prawdopodobnie wchłaniasz dwa, a nawet trzy razy więcej żelaza niż osoby z innym profilem genetycznym. Dziedziczna hemochromatoza, czyli nadmierne wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego, może stanowić zagrożenie dla życia. Diagnozuje się ją także za pomocą testów genetycznych. Jednak najnowsze badania z zakresu nutrigenetyki, rodzącej się dopiero dziedziny nauki, która zajmuje się analizą związku genów z żywieniem człowieka, wykazują, że geny mogą decydować o wchłanianiu znacznie większej liczby składników odżywczych i substancji pochodzących z pożywienia, niż wcześniej sądzono. Naukowcy zidentyfikowali do tej pory setki genów i ich wariantów, mogących wpływać na to, w jaki sposób nasze ciało te składniki metabolizuje.

Rodzi się zatem pytanie, czy wiedza z zakresu genetyki może nam pomóc w dokonywaniu mądrych wyborów żywieniowych? Jest jeszcze za wcześnie, by to rozstrzygnąć, jednak wiele osób uważa, że wykonanie odpowiednich testów pomogło im wprowadzić drobne zmiany, które korzystnie wpłynęły na ich zdrowie. Do kluczowych składników odżywczych i innych substancji występujących w pożywieniu, o których można mówić w kontekście genetycznych powiązań, należą:

FOLIANY

Specyficzna wersja genu MTHFR spowalnia tempo, w jakim organizm przekształca foliany w możliwe do wykorzystania przez niego witaminy. Osoby mające ten gen mogą być bardziej podatne na zawał serca lub udar.

Kto może odnieść korzyści z testu?

Jeśli w twojej rodzinie występowały zawały, warto omówić z dietetykiem wykonanie odpowiedniego testu i badania krwi, aby sprawdzić, czy cierpisz na niedobór folianów. Gdyby okazało się, że wynik testu jest pozytywny w odniesieniu do genu, a badanie krwi wskazuje na niedobory folianów, skonsultuj się z lekarzem w kwestii suplementowania metylowanymi (aktywnymi) folianami.

KOFEINA

Zdolność organizmu do metabolizowania kofeiny kontroluje w głównej mierze gen CYP1A2. Ludzi z określoną wariacją tego genu cechuje tzw. wolny metabolizm – nie mają takiej samej jak inni ludzie zdolności rozkładania kofeiny. Oznacza to, że nie mogą pozwolić sobie na spożywanie nawet takiej ilości kawy, jaka powszechnie uchodzi za bezpieczną, ponieważ może to u nich skutkować rozwojem nadciśnienia.

Kto może odnieść korzyści z testu?

Jeśli cierpisz na nadciśnienie lub po wypiciu kawy czujesz się roztrzęsiona (roztrzęsiony), omów wykonanie testu z dietetykiem. W przypadku, gdy jego wynik okaże się pozytywny, ogranicz spożycie napojów i pokarmów zawierających kofeinę.

ALKOHOL

Badania wykazują, że umiarkowane dzienne spożycie alkoholu (do dwóch napojów alkoholowych w przypadku

Fot. eliasfallia

eprasa.pl 79292e0ee0

mężczyzn i jednego w przypadku kobiet) korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Jednak osoby, u których występuje gen ALDH2*2, powinny zignorować te badania. Nie mają one bowiem takiej zdolności detoksykacji produktów ubocznych rozkładu alkoholu (aldehydu octowego) jak inni ludzie, co zwiększa ryzyko rozwoju zabójczego raka przełyku.

Kto może odnieść korzyści z testu?

Każdy, kto ma azjatyckich przodków, a także osoby, u których występuje czynnik ryzyka raka przełyku, taki jak refluks żołądkowo-przełykowy, i wszyscy, którzy zauważają, że ich skóra staje się czerwona lub zarumieniona po wypiciu alkoholu. Jeśli test da wynik pozytywny, unikaj alkoholu.

Testowanie

Dietetyk lub lekarz może zasugerować ci zamówienie online zestawu żywieniowych testów genetycznych. Umożliwią one pobranie próbki śliny i odesłanie jej do analizy. Całościowy koszt to mniej więcej kilkaset dolarów (w Polsce cena zestawu wraz z badaniem wynosi około dwóch tys. zł – *przyp. tłum.*). Specjalista, który zleca wykonie testów, pobiera zwykle dodatkową opłatę za konsultację powiązaną z interpretacją wyników. Niestety tych kosztów nie pokrywa ubezpieczenie (w Polsce refundacją objęte są jedynie badania ze wskazań medycznych, takich jak na przykład podejrzenie choroby genetycznej (metabolicznej) czy nieprawidłowy rozwój dziecka – po uzyskaniu skierowania od lekarza genetyka, do którego z kolei może skierować lekarz rodzinny lub specjalista).

Sharon Moalem, dr n. med., naukowiec i odkrywca pracujący w Nowym Jorku (USA). Był zastępcą redaktora naczelnego w magazynie „Journal of Alzheimer's Disease", został nagrodzony za ponad 25 opatentowanych wynalazków w dziedzinie biotechnologii i zdrowia. Autor książki „The DNA Restart: Unlock Your Personal Genetic Code to Eat for Ypur Genes, Lose Weight ans Reverse Aging"

Fot. nicolagiordano

Źle się czujesz?

Zapoznaj się z informacjami dotyczącymi wpływu pogody na zdrowie

Wiele osób mogłoby przysiąc, że ich dolegliwości związane są z pogodą. Takie przekonanie wyrażają między innymi chorzy na artretyzm, którzy bóle stawów traktują jak barometr...

Osoby cierpiące na migreny także bardzo często obarczają winą za ból głowy właśnie pogodę, a zwłaszcza jej zmiany. Niektórzy wierzą, że ataki serca są również, przynajmniej częściowo, związane z pogodą. A co z przeziębieniami – czy zdarzają się one częściej zimą, podczas mrozów, i jesienią, wskutek deszczowej pogody? Trudno dyskutować z tym, co ludzie czują w kościach i sercu – dosłownie i w przenośni – jednak czy nauka daje nam rzetelne dowody na istnienie związku pomiędzy pogodą a samopoczuciem?

Podejdźmy do sprawy bez emocji

Możliwe, że istnieje powiązanie pomiędzy pogodą a zawałami serca, przynajmniej w odniesieniu do niektórych osób. Szeroko zakrojone badania, przeprowadzone w północnej Francji ponad 25 lat temu, dowodzą, że nagły spadek ciśnienia atmosferycznego, do jakiego dochodzi na przykład przed silną burzą, może powodować problemy kardiologiczne u osób z grupy ryzyka. Z kolei chorwackie badania z 2004 roku, opublikowane w „American Journal of Epidemiology", wykazują, że poważna arytmia (częstoskurcz komorowy) może być powiązana z obniżeniem się ciśnienia atmosferycznego i wzrostem wilgotności powietrza.

Inne badania potwierdzają związek między zimnem a zwiększeniem się ciśnienia i lepkości krwi oraz obciążeniem czynnościowym serca, co więcej, wszystkie te czynniki mogą zwiększać ryzyko zawału serca. Nawet niewielkie obniżenie się temperatury na zewnątrz może zwiększać to ryzyko, jak wykazały badania opublikowane w 2010 roku na łamach „British Medical Journal". Obniżenie się temperatury zaledwie o jeden stopień Celsjusza w ciągu jednego dnia przekłada się na dwuprocentowy wzrost liczby zawałów serca w ciągu następnych 28 dni. Ryzyko zawału serca zwiększa się także podczas opadów śniegu, co wykazały szeroko zakrojone badania kanadyjskich naukowców, opublikowane niedawno w czasopiśmie

eprasa.pl 79292e0ee0

CMAJ („Canadian Medical Association Journal") – przypuszczalnie pośrednio przyczynia się do tego wysiłek wkładany w odśnieżania własnych posesji. Dzień po opadzie około 20 centymetrów śniegu zaobserwowano 16-procentowy wzrost liczby pacjentów przyjętych do szpitala z zawałem serca i 34-procentowy wzrost śmiertelności mężczyzn z powodu zawału serca, niezależnie od ich wieku i współistnienia czynników ryzyka. Podobną korelację pomiędzy opadami śniegu i zawałami serca zaobserwowano także w innych północnych regionach świata. Jak zauważają naukowcy, odśnieżanie jest szczególną aktywnością, która może przeciążać serce, zwłaszcza w połączeniu z niską temperaturą powietrza. Jednak zależność między zimnem a zawałami serca nie jest bezpośrednia, a ponadto częstotliwość występowania zawałów jest różna w zależności od regionu świata. W badaniach z 2014 roku, które zostały opublikowane w „PLOS ONE" (internetowe czasopismo naukowe wydawane przez Public Library of Science; przedsięwzięcie non profit służące publikowaniu prac ze wszystkich dziedzin nauki, dostępnych na zasadach wolnej licencji Creative Commons) i w których wzięły udział osoby z 19 państw, dowiedziono, że ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych w niektórych krajach, takich jak Portugalia i Japonia, jest większe zimą niż latem. Jednak nie wykazano różnic sezonowych w krajach leżących daleko od równika, takich jak Kanada czy Finlandia. Mogłoby się wydawać, że w krajach „północnych", w których panują niższe temperatury, śmiertelność z powodu chorób serca będzie większa zimą, jednak jest inaczej, prawdopodobnie dlatego, że mieszkańcy zimnych rejonów świata – co podkreślają naukowcy – są lepiej zaopatrzeni w ciepłą odzież i mają domy, które lepiej chronią przed zimnem. Innym możliwym wytłumaczeniem jest to, że ich organizm jest lepiej zaadaptowany do zimna, a także wykazują mniejszą aktywność fizyczną w najmroźniejsze dni.

Lato także może być groźne dla zdrowia, zwłaszcza jeśli chodzi o ryzyko wystąpienia zawałów serca. Upał, który obciąża serce, ponieważ pod jego wpływem musi ono pracować wydajniej, aby schłodzić ciało, jest szczególnym zagrożeniem dla mieszkańców miast w Stanach Zjednoczonych, w dużej mierze dlatego, że w wielu mieszkaniach nie ma klimatyzacji. Seniorzy, których fizjologiczne zdolności adaptacyjne są stosunkowo małe, zarówno w odniesieniu do zimna, jak i upału, a także osoby cierpiące na cukrzycę, nadciśnienie lub choroby serca i płuc, także znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka śmierci z powodu ekstremalnych temperatur lub zmian ciśnienia atmosferycznego.

Prognoza dolegliwości i bólu?

Przeprowadzono kilka badań, których celem było sprawdzenie, czy głoszona przez wiele osób teza, że ból może być wywołany lub zaostrzać się wskutek działania zimna i wilgoci, jest prawdziwa. Badanie z 2014 roku, opublikowane w BMC „Musculosceletal Disorders", wykazało, że dwie trzecie z 712 Europejczyków cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów uważa, iż pogoda ma wpływ na odczuwanie bólu stawów. Ale w trwającym dwa lata badaniu, polegającym na wypełnianiu przez uczestników co trzy miesiące wcześniej przygotowanego kwestionariusza, a przedstawionym w 2014 roku na łamach magazynu „Pain", biorące w nim udział osoby chore na artretyzm zgłaszały niewielkie nasilenie bólu wraz ze wzrostem wilgotności powietrza i nieznaczne pogorszenie sprawności, gdy dochodziło do wzrostu ciśnienia atmosferycznego. A jak wynika z badania opublikowanego na łamach „International Archives of Occupational and Environmental Health" w 2013 roku, ci spośród około 135 tys. pracowników budowlanych, którzy pracowali w niskich temperaturach, częściej zgłaszali ból okolicy krzyża i szyi niż osoby pracujące w wysokich temperaturach. W projekcie „Cloudy With a Chance of Pain" (Zachmurzenie z możliwością wystąpienia bólu) zebrano dane od ponad 13 tys. Brytyjczyków, którzy notowali przez rok poziom odczuwanego przewlekłego bólu, wykorzystując w tym celu aplikację na telefon, pobierającą jednocześnie dane o lokalnej pogodzie. Wstępne analizy, przeprowadzone przez naukowców z University of Manchester, autorów tego projektu, wykazały związek pomiędzy pochmurną i deszczową pogodą a nasileniem bólu.

Jednak na podstawie innych badań można powiedzieć, że pogoda ma jedynie niewielki, o ile w ogóle jakikolwiek, wpływ na odczuwanie bólu. Badania z 2016 roku, opublikowane w „Pain Medicine" i obejmujące prawie tysiąc Australijczyków, dowiodły, że nie ma związku między ostrym bólem krzyża a opadami, wilgotnością powietrza i ciśnieniem atmosferycznym. Wiadomo również, że ból towarzyszący artretyzmowi okresowo nasila się i słabnie, co kusi, by połączyć go ze zmianami pogody, tymczasem taka właśnie jest specyfika tej choroby i żadne badania nie potwierdziły istnienia takiej zależności. Możliwe jest na przykład, że brzydka pogoda

Studenci objęci opieką poradni zdrowia psychicznego odczuwali większy niepokój wewnętrzny, gdy następowało sezonowe zmniejszenie nasłonecznienia, a do obniżenia się u nich poziomu stresu dochodziło wraz ze zwiększaniem się nasłonecznienia

Fot. JillWellington

eprasa.pl 79292e0ee0

Fot. Alehandra13

wiąże się ze zmniejszeniem aktywności fizycznej i to właśnie brak ruchu skutkuje zaostrzeniem symptomów. Jeśli zatem chcesz się przeprowadzić z zimnego i mokrego klimatu w słoneczne i suche rejony, możesz poczuć się szczęśliwszy, ale nie oczekuj, że słoneczny klimat zmniejszy objawy artretyzmu lub bólu.

Bóle głowy: niepewny związek

Osoby cierpiące na migreny często obwiniają za nią pogodę, zwłaszcza zmienną. Chociaż większość badań tego nie potwierdza, analiza z 2015 roku, opublikowana w „Journal of Headache and Pain", uwiarygodniła nieco takie stanowisko. Naukowcy z Tajwanu przyjrzeli się obejmującym rok zapiskom 66 pacjentów na temat dokuczającej im migreny. Ci, którzy byli poddawani zmianom temperatury, doświadczali znacznego nasilenia bólu głowy podczas mroźnej zimowej pogody, w przeciwieństwie do osób, które nie były narażone na zmiany temperatury. Inne badania, także przeprowadzone w Tajwanie, a opublikowane w czasopiśmie „Cephalgia" w 2014 roku, dowodzą, że istnieje o wiele większe prawdopodobieństwo wystąpienia klasterowych bólów głowy na przedwiośniu i w przedzimiu.

Przeziębienie i grypa: przyjaciele złej pogody?

To wirusy, a nie zimowa aura, są przyczyną chorób zakaźnych. Jednak niektóre wstępne badania sugerują, że stres fizyczny, spowodowany zimnem, może obniżać odporność na wirusy przez zwiększanie poziomu

Jak zauważają naukowcy, odśnieżanie jest szczególną aktywnością, która może przeciążać serce, zwłaszcza w połączeniu z niską temperaturą powietrza

hormonów stresu i zmniejszanie liczby przeciwciał w ślinie. Wskutek oddychania zimnym lub gorącym powietrzem, które nie jest odpowiednio nawilżone, dochodzi do przesuszenia kanałów nosowych i obkurczenia w nich naczyń krwionośnych, co może zwiększać podatność na przeziębienie. Teorię tę potwierdziło szeroko zakrojone badanie z 2015 roku, opublikowane na łamach „Viruses", w którym dowiedziono, że obniżenie się temperatury przyczyniało się w ciągu zaledwie kilku dni do wysypu infekcji rinowirusowych (przeziębień), które dotyczyły osób uskarżających się już wcześniej na objawy ze strony układu oddechowego. A ponad dziesięć lat temu szeroko nagłośnione, ale jednak obarczone błędem brytyjskie badania przeprowadzone na Common Cold Centre przy Cardiff University wykazały, że osoby ubrane jedynie w bieliznę, które trzymały stopy w lodowatej wodzie przez 20 minut, częściej doświadczały objawów przeziębienia w ciągu kilku następnych dni niż osoby z grupy kontrolnej.
Zasadne jest zatem, by wtedy, gdy na zewnątrz jest zimno, ogrzewać się i pozostawać suchym, jeśli jednak zmokniemy i zmarzniemy, nie oznacza to, że jesteśmy skazani na kichanie. Jedno jest pewne, przeziębienie to choroba wywołana przez wirusy i łapie się ją od chorych osób niezależnie od pogody. A głównym powodem zwiększania się liczby zachorowań na przeziębienie zimą jest to, że spędzamy więcej czasu w pomieszczeniach, na tyle blisko siebie, by wymieniać się zarazkami.
Przebywanie w niskich temperaturach i w warunkach utrzymującej się w powietrzu wilgoci może jedynie nieznacznie zwiększać ryzyko zachorowania. Gdybyśmy żyli w zimnym i wilgotnym klimacie w całkowitej izolacji, bez narażenia na kontakt z wirusami pochodzącymi od innych osób, nigdy nie złapalibyśmy przeziębienia, niezależnie od tego, jak bardzo byśmy zmarzli.

Szaruga i złe samopoczucie

Wiele osób uważa, że pogoda wpływa na ich nastrój i stan psychiczny.
W toku niewielkiego badania, opublikowanego w 2016 roku w „Journal of Affective Disorders", studenci objęci opieką w zakresie zdrowia psychicznego odczuwali większy niepokój wewnętrzny, gdy następowało sezonowe zmniejszenie nasłonecznienia, a do obniżenia się u nich poziomu stresu dochodziło wraz ze zwiększaniem się nasłonecznienia. Nie ma w tym jednak nic dziwnego, ponieważ ludzie, podobnie jak większość zwierząt, reagują na słońce lub jego brak zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Sezonowe zaburzenie afektywne (z ang. seasonal affective disorder, SAD) rozpoznaje się jako rodzaj klinicznej depresji, która pojawia się wraz ze skróceniem się dnia i szybszym zapadaniem zmroku późną jesienią i zimą, zwłaszcza w północnych rejonach świata. Powiązane jest to prawdopodobnie ze złym samopoczuciem i apatią, której wielu z nas doświadcza zimą, objawy są jednak bardziej nasilone i dokuczliwe.

Konkluzja

Pogoda to niewątpliwie potężna siła, która wielorako wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Gorący klimat może powodować udary, stymuluje namnażanie się przenoszących choroby komarów i chorobotwórczych mikrobów. Zimna pogoda może z kolei przyczyniać się do hipotermii i powstawania odmrożeń. Huragany i śnieżyce paraliżują całe miasta. Susze powodują niedobory żywności. Są też dowody na to, że sezonowa zmiana pogody wpływa na nasz nastrój. Jednak to nie pogodę powinniśmy obwiniać za bóle głowy, i stawów, przeziębienia czy nawet zawały serca, jakkolwiek zwiększa się liczba dowodów na to, że czasami odgrywa ona pewną rolę.

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

eprasa.pl 79292e0ee0

KINESIOTAPING

Kinesiotaping, inaczej plastrowanie dynamiczne, czyli oklejanie specjalnym elastycznym plastrem określonych miejsc na ciele, to metoda rehabilitacji opracowana ponad 40 lat temu przez japońsko-amerykańskiego chiropraktyka Kenzo Kase, która została szeroko rozpowszechniona w ostatnich kilkunastu latach. Plaster Kinesio Tape (taśma kinezjologiczna lub taśma KT) ma właściwości fizyczne (ciężar właściwy, grubość, rozciągliwość) zbliżone do właściwości ludzkiej skóry. Ponieważ jest wodoodporny i przepuszcza powietrze, jego naklejanie nie ogranicza możliwości ruchowych i pozwala na normalizację napięcia mięśniowego, zmniejszenie bólu i aktywowanie uszkodzonych mięśni.

Kinesiotaping ma niezwykle szerokie zastosowanie. Jest uniwersalną techniką fizjoterapeutyczną, którą stosuje się nie tylko w medycynie sportowej czy przy przeciążeniach spowodowanych intensywną pracą bądź długotrwałym przebywaniem w pozycji siedzącej. Kinesiotaping często pomaga w leczeniu bólu o podłożu zapalnym oraz zwyrodnieniowym. Taśmy kinezjologiczne zakłada się u pacjentów, którzy skarżą się na ból kręgosłupa w odcinku szyjnym i piersiowym, a także lędźwiowo-krzyżowym. Kinesiotaping sprawdza się również jako wsparcie w niestabilności stawów oraz w zespołach przeciążeniowych, do których zalicza się takie urazy jak kolano skoczka, kolano biegacza i łokieć tenisisty. Taśmy kinezjologiczne znajdują również zastosowanie u osób po operacji. Można nimi oklejać okolice blizny, co przyczynia się do jej prawidłowego uformowania. Stosuje się je także na obrzęki po operacjach oraz w przypadku występowania znacznych krwiaków.

Należy pamiętać, że plastrowanie dynamiczne nie jest terapią właściwą. Jest to technika wspomagająca proces leczenia, taśmy nakleja się także pod koniec sesji terapeutycznej, w celu podtrzymania jej efektu aż do kolejnej wizyty.

Historia kinesiotapingu

Kinesiotaping (KT), opracowany przez dr. Kenzo Kase w latach 70. ubiegłego stulecia, opiera się na zastosowaniu elastycznej taśmy (plastra dynamicznego), optymalnie odpowiadającej zasadom kinezjologii – nauki zajmującej się ruchem ciała człowieka. Plaster dynamiczny najczęściej widzimy na ciałach sportowców, ale jego zastosowania nie ograniczają się do medycyny sportowej. Wydarzeniem przełomowym w popularyzacji kinesiotapingu była olimpiada w Pekinie, w roku 2008, gdy startującym sportowcom przekazano 50 tys. rolek taśmy. Pozytywne opinie olimpijczyków i masowy przekaz telewizyjny gwałtownie zwiększyły zainteresowanie tą metodą. Podobny zabieg marketingowy, powtórzony na kolejnej olimpiadzie w Londynie, w roku 2012, umocnił renomę KT. Widok wybitnych sportowców, najczęściej tenisistów, oklejonych taśmami jest najlepszą reklamą kinesiotapingu, szeroko stosowanego obecnie także w przypadkach wykraczających poza medycynę sportową.

Plastry do kinesiotapingu

W KT stosuje się taśmy, zbliżone pod względem grubości (0,5–4 mm) do ludzkiej skóry. Plastry wykonane są głównie z bawełny z dodatkiem elastomeru poliuretanowego. Mają hipoalergiczne właściwości i nie zaburzają nawilżenia skóry. Taśmy są trwałe – utrzymują się na skórze około 5 dni (klej akrylowy, którym są pokryte, zapewnia dużą przyczepność). Nie tylko ich grubość, ale również ciężar właściwy i rozciągliwość są zbliżone do parametrów ludzkiej skóry. Nie są nasycone żadnym lekiem. Taśmy występują w różnych kolorach, ale barwa nie ma żadnego wpływu na ich działanie. Wybierając więc taśmę dla siebie, należy kierować się jedynie własnym gustem, ponieważ jej widok prawdopodobnie będzie nam towarzyszył przez kilka dni. Kwestią dużo istotniejszą jest gramatura i rodzaj materiału, z którego wykonano taśmę. Najważniejsze zaś jest prawidłowe przyklejenie taśmy, ponieważ od tego zależy, jak łatwo się domyślić, efekt jej działania.

Kinesiotaping – zabiegi

Wbrew pozorom naklejanie plastrów KT nie jest prostą czynnością. Tylko przeszkolony terapeuta jest w stanie prawidłowo przeprowadzić badanie i odpowiednio nakleić plastry – przed podjęciem decyzji o sposobie ich użycia należy ocenić siłę mięśniową, zakres ruchomości stawów i reakcję na przesunięcie powięzi w różnych kierunkach, a niekiedy trzeba również wykonać badania neurologiczne. Należy ponadto dobrać szerokość i długość taśmy oraz kierunek i sposób jej przyklejenia. Na przykład przy plastrowaniu osłabionych mięśni opasuje się je, podążając od ich przyczepu początkowego do końcowego. Na uszkodzone mięśnie stosuje się

eprasa.pl 79292e0ee0

Jeśli taśma kinezjologiczna ma spełnić swoją funkcję, musi być precyzyjnie naklejona, najlepiej przez fizjoterapeutę. W innym przypadku może nawet zaburzyć biomechanikę elementów układu ruchu

taśmę nierozciągniętą, natomiast przy uszkodzeniu stawów i więzadeł taśma powinna być rozciągnięta, gdyż to gwarantuje właściwą korekcję. Plastry aplikuje się na skórę po jej wcześniejszym przygotowaniu. Konieczne jest odtłuszczenie skóry, ponieważ jedynie sucha skóra zapewnia prawidłowe przywieranie plastra. Zaleca się również, by miejsce, gdzie nakładany będzie plaster, ogolić przynajmniej 24 godziny przed wykonaniem kinesiotapingu. Następnie należy przygotować odpowiedniej długości taśmę i zaokrąglić jej końcówki. Podczas nakładania taśmy nie wolno dotykać jej powierzchni. Naklejoną już taśmę należy zaś potrzeć w celu zaktywizowania.
W ciągu pierwszych 30 minut od zaaplikowania plastra należy unikać kontaktu z wodą i wstrzymać się od aktywności fizycznej. Eksperci zalecają również delikatne osuszanie taśm ręcznikiem po kąpieli, unikanie oddziaływania wszelkich źródeł ciepła na miejsca ciała z naklejonymi taśmami (np. zabiegów elektroterapii czy lamp na podczerwień), a także niestosowanie spreju klejącego w trakcie aplikacji taśmy.
Plaster usuwany jest za pomocą olejków, które pomagają rozluźnić resztki kleju. Olejki nakłada się bezpośrednio na plaster, by został całkowicie nimi nasączony, a następnie czeka się 5 minut i poddaje plaster działaniu strumienia ciepłej wody, dzięki czemu sam ostatecznie odkleja się od skóry. Szczególne warunki muszą być spełnione przy wspomaganiu taśmą kinezjologiczną leczenia blizn.

Kinesiotaping w leczeniu blizn

Kinesiotaping jako terapia uzupełniająca w leczeniu blizn korzystnie wpływa na zmniejszenie napięcia na powierzchni skóry, a także minimalizuje ryzyko powstania nieestetycznych blizn przerostowych. Tego rodzaju blizny, tworzące się na ciele po urazach, szczególnie po oparzeniach, mogą negatywnie wpływać na jakość życia pacjentów. Są one zwykle grube, czerwone i wypukłe, ograniczają ponadto ruchomość, a występujące wokół nich zbyt duże napięcie skóry i naprężenie okolicznych powięzi sprawia, że powodują dolegliwości bólowe. W niektórych przypadkach proces przebudowy blizny trwa nawet 2 lata od momentu zranienia. Taśmy kinezjologiczne mogą wspierać prawidłowe kształtowanie się blizny, zwiększać ruchomość i zmniejszać odczuwanie bólu. Taśmy oddziałują bezpośrednio na tkankę łączną, która tworzy

eprasa.pl 79292e0ee0

blizny. Tkanka ta jest nierozciągliwa i zazwyczaj wiąże się ze sobą w sposób nieuporządkowany, dlatego tworzeniu się blizn bardzo często towarzyszy uczucie ciągnięcia, ograniczenia ruchomości oraz ból. Plastry stopniowo rozrywają włókna tkanki łącznej i przebudowują ją w taki sposób, by nie ograniczała ruchomości. Kinesiotaping wspiera także gojenie się blizn pooperacyjnych. Metoda ta pozwala kobietom po cesarskim cięciu na szybszy powrót do zdrowia, a ponadto zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań pooperacyjnych związanych z tkanką łączną oraz mięśniową. KT zaleca się po całkowitym zasklepieniu się blizny, czyli po upływie 2–3 tygodni od momentu szycia. Taśmę nakleja się skośnie do przebiegu powstałej blizny. Naciąg plastra w centralnej części wynosi około 25–50 proc. W przypadku świeżych blizn (ale również zasklepionych) stosuje się aplikację limfatyczną.

Przeciwwskazania do stosowania kinesiotapingu

Przed wykonaniem plastrowania należy przeprowadzić badania (neurologiczno-ortopedyczne), ocenić skórę pod względem wizualnym i przeprowadzić wywiad w celu wykluczenia wystąpienia ewentualnych skutków ubocznych.
Przeciwwskazaniami do wykonania kinesiotapingu są m.in.: otwarte, nieopatrzone lub trudno gojące się rany, podrażnienia skóry, uczulenia na klej, którym pokryte są taśmy, terapia kortyzonem trwająca długi czas, złamania nieleczone chirurgicznie, przewlekła niewydolność żylna, nerkowy oraz sercowy obrzęk limfatyczny, schorzenia skóry (np. łuszczyca).
Kinesiotaping, jak każda metoda terapeutyczna, może również wiązać się z powikłaniami. Głównymi skutkami ubocznymi terapii są skórne reakcje uczuleniowe na plaster, podrażnienia skórne, pęcherze napięciowe.

Taśma kinezjologiczna naklejana jest w taki sposób, że zwiększa się nieco przestrzeń między skórą właściwą a powięzią. Dzięki temu ulega poprawie mikrokrążenie krwi i limfy, a tym samym odżywienie, dotlenienie i detoksykacja tkanek

Skuteczność kinesiotapingu

W Wikipedii (angielskojęzycznej) można przeczytać, że „żaden przekonujący dowód naukowy nie wskazuje, że takie produkty (KT) zapewniają jakąkolwiek możliwą do udowodnienia korzyść przekraczającą placebo, przy czym niektórzy deklarują, że jest to leczenie pseudonaukowe". Jednak publikacje, które są cytowane w Wikipedii, nie pozwalają na wyciąganie takich wniosków. Są to badania wyrywkowe z niejednoznacznymi wynikami i wątpliwymi tezami.
Na przykład badano skuteczność plastrowania dynamicznego jako samodzielnej metody terapeutycznej, podczas gdy kinesiotaping nie pretenduje do takiej roli, nie jest terapią właściwą, tylko techniką wspomagającą leczenie. Inny przykład to badanie wpływu koloru taśm na wyniki terapii. Stawianie tezy, że kolor miałby jakieś znaczenie i dowodzenie, że ta teza się nie potwierdza, to właśnie jest pseudonauka. Przecież z góry wiadomo, że kolor nie ma znaczenia.
Można się zgodzić, że kinesiotaping, tak samo jak np. akupunktura, nie należy do arsenału medycyny akademickiej, czyli może być przypisany do medycyny holistycznej czy alternatywnej. Jednak w ostatnich latach kryteria kwalifikowania metod terapeutycznych do tzw. medycyny opartej na dowodach (EBM – Evidence Based Medicine) są coraz mniej restrykcyjne. Uznaje się już nie tylko dowody statystyczne, ale również, w niektórych przypadkach, dowody obserwacyjne. Wszyscy oglądamy zmagania sportowców, jakże często oplastrowanych. Nie robiliby tego, gdyby plastry nie dawały żadnego pożytku. To poważny dowód obserwacyjny skuteczności kinesiotapingu. ■

Rubryka prowadzona jest we współpracy z magazynem „Fizjoterapeuta"

eprasa.pl 79292e0ee0

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 44,70 zł za rok

Jeśli prenumerujesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, masz prawo do zniżki 50% na roczną prenumeratę *Holistic Health* (w cenie 44,70 zł).

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

Możesz od razu zaprenumerować oba czasopisma w cenie 208,60 zł:
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 163,90 zł) + *Holistic Health* (w cenie 44,70 zł).

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

eprasa.pl 79292e0ee0

Odzyskaj energię i witalność!

Naturalne sposoby na wzmocnienie organizmu, zbudowanie odporności, odżywienie skóry i włosów oraz pozbycie się zbędnych kilogramów

Stosuj sok z brzozy

1

Zbija gorączkę, łagodzi dokuczliwe bóle, osłania serce i zapobiega anemii. Właściwości soku z brzozy, zwanego bzowiną lub oskołą, zostały dobrze opisane już w średniowieczu. Nasi przodkowie otaczali brzozy szczególną czcią, doceniając ich wpływ na zdrowie. Sok z brzozy to prawdziwy eliksir życia!

TEKST **ANNA DUDKIEWICZ**

Oskoła to sok z pnia brzozy i najcenniejszy płyn pozyskiwany z tego drzewa, ale liczne korzystne dla zdrowia właściwości mają także kora, z której pozyskuje się ksylitol, oraz liście i pąki, z których można robić napary. Choć korzyści płynące z regularnego stosowania soków i naparów z brzozy znane są od stuleci, dopiero od kilku lat, na fali zainteresowania zdrowym stylem życia, ten drogocenny, naturalny napój cieszy się (na nowo) popularnością. Można go kupić w aptekach, sklepach ze zdrową żywnością i supermarketach, a także przygotowa**ć** w domu. Warto o tym pomyśleć właśnie wiosną. Jeśli zdecydujemy się na zakup gotowego produktu, trzeba sprawdzić, czy nie jest on dosładzany.

Brzozowe panaceum

Sok z brzozy jest bogaty w przeciwutleniacze, garbniki, aminokwasy, miedź, żelazo, potas, fosfor, magnez i wapń. Zawiera dużo witamin z grupy B, witaminę C, kwas cytrynowy i jabłkowy. Lista dolegliwości, które leczy lub łagodzi, jest długa. Udwodniono, że wzmacnia odporność, działa wspomagająco w chorobach nerek i układu krwionośnego, a także w przypadku anemii, rwy kulszowej i wrzodów żołądka.
Ma działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, napotne, oczyszczające i moczopędne. Usprawnia usuwanie toksyn z organizmu, a stosowany regularnie – wzmacnia organizm.
Sok z brzozy dobrze mieć w apteczce przez cały rok, ale wiosną i jesienią jest on szczególnie przydatny, ponieważ pomaga w zwalczaniu sezonowych infekcji. Jego istotną cechą jest działanie przeciwgorączkowe, jeśli więc złapiemy przeziębienie lub infekcję podobną do grypy, której towarzyszy podwyższona temperatura, można zbijać gorączkę sokiem z brzozy. Jest naturalny i nie obciąża organizmu. Pomaga także w towarzyszących grypie i przeziębieniu dolegliwościach, takich jak bóle mięśni. Przeciwdziała też dokuczliwym bólom reumatycznym, jednak najbardziej skutecznym brzozowym środkiem na tego typu dolegliwości (i rwę kulszową) jest dostępna w aptekach maść na bazie soku.

Ratunek dla włosów i skóry

Sok z brzozy warto polecić także osobom zmagającym się z osłabieniem. Dzięki zawartości żelaza, wapnia, potasu i aminokwasów wskazany jest również przy niedokrwistości. Stosuje się go także profilaktycznie, by usprawnić działanie układu krwionośnego. Co ważne, oskoła zapobiega chorobie niedokrwiennej serca. Wspomaga też funkcjonowanie wątroby, a dzięki właściwościom moczopędnym ułatwia usuwanie złogów i kamieni nerkowych – jej działanie przy detoksytacji organizmu jest nieocenione. Pomoże także osobom, które zmagają się z problemami trawiennymi, zwłaszcza cierpiącym na wrzody. Sok z brzozy ma ponadto liczne zastosowania w kosmetyce, ponieważ pozytywnie wpływa na stan skóry i włosów – jest znanym panaceum na łysienie. Płukanki brzozowe przyspieszają wzrost włosów i nadają im blask. Oskoła może być także używana do przemywania ran, które dzięki temu szybciej się goją.

Fot. zanna-76

eprasa.pl 79292e0ee0

Komu sok nie służy?

Jak każdy lek, zarówno ten z apteki, jak i ze sklepu zielarskiego, sok z brzozy, mimo wielu prozdrowotnych właściwości, nie może być stosowany przez wszystkich. Do przeciwskazań należy między innymi uczulenie na pyłek brzozy oraz nadwrażliwość, przejawiająca się wysypką i swędzeniem. Ostrożność powinny zachować osoby, które mają problemy z układem moczowym, a kategorycznie oskoły muszą unikać pacjenci, którzy cierpią na niewydolność układu moczowego bądź niedrożność dróg moczowych. Przeciwwskazaniem są także niektóre choroby nerek i serca. W takich sytuacjach zawsze trzeba skonsultować się z lekarzem i nie wolno leczyć się na własną rękę. Sok z brzozy należy spożywać na zimno – tylko w niskiej temperaturze zachowuje wszystkie swoje właściwości. Ponieważ ma niezbyt wyraźny smak, można do niego dodać miodu lub soku malinowego. W trakcie kuracji warto, podobnie jak w przypadku innych leczniczych terapii, zrezygnować z picia kawy i alkoholu. Na organizm dobrze wpłynie też wykluczenie z diety szczawiu, szpinaku, mięsa i czekolady. Intensywna kuracja, zakładająca picie po jednej czwartej szklanki soku trzy razy dziennie, powinna trwać około trzech tygodni.

Pięć litrów w ciągu doby

Sok z brzozy można kupić w aptece czy sklepie zielarskim, ale można też spróbować pozyskać go samemu. Drzewo, które wybierzemy, powinno liczyć minimum dziesięć lat. W pniu brzozy trzeba wywiercić małą dziurkę, o średnicy około trzech centymetrów, i umieścić w niej lejek lub drewnianą rurkę. Drogocenny sok będzie kapał do podstawionego naczynia. Jak podają znawcy przedmiotu, w ciągu doby z drzewa spłynie około pięciu litrów soku. Można go zbierać wczesną wiosną z dwóch gatunków brzozy: brodawkowatej i omszonej (pozostałe są chronione). Uwaga! Sok przechowujemy w lodówce maksymalnie cztery dni. Po zakończeniu pobierania soku trzeba zabezpieczyć drzewo – najlepiej zrobiony otwór zakleić specjalną pastą, którą można kupić w sklepie ogrodniczym.

ŹRÓDŁA

https://scottishwildlifetrust.org.uk/2018/05/how-to-make--birch-sap-syrup/
https://www.healthline.com/nutrition/birch-sap#what-it-is
https://books.google.pl/books?id=VFwoDwA-AQBAJ&q=A+Druid%27s+Herbal+of+Sacred+Tree+Medicine+finno-ugrics+birch&pg=PT176&redir_esc=y#v=onepage&q=A%20Druid's%20Herbal%20of%20Sacred%20Tree%20Medicine%20finno-ugrics%20birch&f=false
https://www.santenatureinnovation.com/la-seve-de-boule-au-est-deja-la/

eprasa.pl 79292e0ee0

Nie zapominaj o occie jabłkowym

Choć najbardziej jest znany jako składnik tzw. diety octowej, pozwalającej bez wysiłku pozbyć się kilku kilogramów, ma wiele innych równie spektakularnych zastosowań.

2

TEKST **BARBARA SARBIAN**

Ocet jabłkowy to wodny roztwór kwasu octowego, wytwarzanego z jabłek w procesie fermentacji. Dzięki dodaniu do rozdrobnionych jabłek drożdży zawarty w owocach cukier ulega przekształceniu w alkohol, z którego powstaje następnie, waśnie wskutek fermentacji, kwas octowy. Jeśli cały proces przebiega prawidłowo, w płynie pojawia się *Mycoderma aceti*. Pod tą tajemniczą nazwą kryje się tzw. matka octu, czyli substancja złożona z celulozy i bakterii owocowych. Matka octu odpowiada za mętność płynu i chroni jego powierzchnię, dzięki niej ocet może spokojnie dojrzewać. Proces ten trwa zwykle kilka tygodni.

Dobry dla zdrowia

Głównym składnikiem octu z jabłek jest, jak już wiemy, kwas octowy. Poza tym ocet jabłkowy zawiera enzymy, aminokwasy, pektyny, kwasy (chlorogenowy, galusowy, kawowy, kumarowy) oraz związki polifenolowe. Jest również źródłem kwasu foliowego, biotyny, mikro- i makroelementów, m.in. magnezu, żelaza, wapnia, sodu, potasu, krzemu i miedzi, oraz witamin z grupy B i witaminy C. Przyspiesza on spalanie tłuszczów, ogranicza wchłanianie cukrów z przewodu pokarmowego i zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, a także usprawnia metabolizm, ułatwia trawienie i obniża poziom cholesterolu we krwi.

Pyszny dodatek

Ocet jabłkowy należy do octów spożywczych, może więc być wykorzystywany w kuchni. Jest popularnym składnikiem sosów do sałatek i past kanapkowych, a także marynat do mięs i zaprawy do sushi. Dodaje się go do odżywczych koktajli i zup warzywnych. Poza walorami smakowymi ocet jabłkowy ma też właściwości zdrowotne.

Jak poprawić trawienie?

Najlepiej pić na czczo dwie łyżki octu jabłkowego rozcieńczone szklanką wody, ewentualnie z dodatkiem niewielkiej ilości miodu. Jeśli dieta octowa ma dodatkowo wspomóc odchudzanie, należy pamiętać o tym, że sam ocet – chociaż poprawia trawienie, zwiększa tempo przemiany materii i przyspiesza spalanie tłuszczu – nie załatwi sprawy. Ocet jabłkowy powinien być jedynie dodatkiem do zdrowego odżywienia i trybu życia. Picie niewielkich ilości octu

Fot. wicherek

eprasa.pl 79292e0ee0

rozcieńczonego wodą jest bezpieczne, uważać powinny jedynie osoby z nadkwasotą i chorobą wrzodową oraz przyjmujące leki na obniżenie poziomu glukozy we krwi.

Przepis na domowy ocet jabłkowy

Ocet jabłkowy jest dostępny w większości sklepów spożywczych, można go także znaleźć na półkach sklepów ze zdrową żywnością. Ale można też przyrządzić go samodzielnie w domu.

Potrzebne składniki

- 2 kg jabłek różnych odmian (wykorzystanie rozmaitych jabłek zapewni octowi bogatszy i bardziej wyrafinowany smak)
- 3 łyżeczki miodu

Potrzebny będzie też duży słoik oraz tkanina lub gaza do przykrycia słoja.

WAŻNE! Fermentacja jabłek powoduje wytworzenie się słabego alkoholu, który w kontakcie z bakteriami zmienia się w ocet. Drożdże i bakterie znajdują się na skórkach jabłek, dlatego ważne jest pochodzenie owoców, których użyjemy do wytworzenia octu. Jeśli kupimy niepryskane jabłka, wystarczy je tylko lekko opłukać, zastosowanie jakichkolwiek dodatków, poza miodem, nie będzie w tej sytuacji konieczne. W innym przypadku warto się dodatkowo zaopatrzyć w specjalne drożdże winiarskie.

Przygotowanie octu jabłkowego nie jest skomplikowane, ale powinno przebiegać z zachowaniem higieny, aby nie pojawiła się pleśń:

- z jabłek usuwamy gniazda nasienne i kroimy owoce na drobne kawałki, z których pozyskujemy sok za pomocą wyciskarki wolnoobrotowej (zwykła sokowirówka nie nadaje się do tego celu); jabłka można też przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa, a następnie wycisnąć z nich sok, najlepiej za pomocą gazy);
- sok przelewamy do wyparzonego słoika, dodajemy miód i nakrywamy czystą tkaniną lub gazą;
- słój pozostawiamy na miesiąc w ciemnym i w miarę chłodnym (do 15 st. C) miejscu;
- po miesiącu przecedzamy płyn, np. przez gazę, i przelewamy do nowego słoja, odstawiamy na kolejne 6 tygodni;

- co jakiś czas ocet mieszamy drewnianą łyżką i sprawdzamy, czy z powierzchni zdążyła już zniknąć cała piana;
- gdy stwierdzimy, że ocet uzyskał odpowiedni smak (określany najczęściej jako jabłkowo-octowy), przelewamy go do wygotowanej butelki i szczelnie zamykamy.

Mętność octu może się zwiększać z czasem, ale nie należy się tym martwić, to naturalny proces, który powinien zachodzić.

Uroda i relaks

Ocet jabłkowy pomaga pozbyć się trądziku i wzmacnia włosy, a jego wodny roztwór usuwa nieprzyjemny zapach z ust. Kąpiel z dodatkiem octu wygładza zaś i ujędrnia skórę.

Przepis na wcierkę do włosów

- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 szklanka wody

Ocet mieszamy z wodą i równomiernie rozprowadzamy na skórze głowy, masując ją przez mniej więcej dwie minuty. Następnie dokładnie spłukujemy skórę i włosy. Ocet jabłkowy oczyszcza skórę głowy, przywraca jej naturalne pH, działa antybakteryjnie, pomaga zwalczyć łupież, dodaje objętości i zwiększa skręt włosów, a do tego przyspiesza ich wzrost.

Przepis na tonik do twarzy

- 4 łyżki octu jabłkowego
- 1 szklanka wody

Mieszanką octu jabłkowego i wody przecieramy twarz tak samo jak zwykłym tonikiem – aplikując płyn na umytą wcześniej skórę twarzy. Tonik z octu jabłkowego łagodzi podrażnienia i działa antybakteryjnie, sprawdza się więc znakomicie w przypadku cery trądzikowej.

Kąpiel wygładzająca i odżywiająca skórę

Aby ją przygotować, trzeba do wanny wypełnionej do połowy wodą dodać szklankę octu, szklankę tłustego mleka i pół szklanki oliwy.

Kąpiel ujędrniająca skórę

Jej przygotowanie jest wyjątkowo proste, wystarczy dodać do wody w wannie 2 szklanki octu i szklankę kawy. Kąpiel z dodatkiem samego octu winnego pomaga między innymi pozbyć się pokrzywki i wszelkich podrażnień skóry.

ŹRÓDŁA

https://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/facts/the-health-benefits-of-vinegar.htm
https://www.asweetpeachef.com/benefits-of-apple-cider-vinegar/
https://www.health.harvard.edu/blog/apple-cider-vinegar-diet-does-it-really-work-2018042513703
https://www.healthline.com/health/food-nutrition/apple-cider-vinegar-recipes
Heike B., Kuster S., Ocet jabłkowy, Oficyna Wydawnicza Aba 2014
Orey C., Uzdrawiająca moc octu, Wydawnictwo Vital 2013
https://www.netdoktor.de/hausmittel/apfelessig/
https://www.smarticular.net/das-wundermittel-fuer-deine-haut-naturtrueber-bio-apfelessig/
https://www.vinegarshed.com/pages/how-to-make-a-vinegar-mother.
https://wellnessmama.com/124169/apple-cider-vinegar/.

Fot. saraisthebest Fot. Pezibear

eprasa.pl 79292e0ee0

3

Włącz do diety siemię lniane

Poprawia wygląd włosów i paznokci, odżywia skórę, wspomaga proces trawienia, pomaga zmniejszyć masę ciała i chroni układ krwionośny... Siemię lniane to nasz polski superfood. Ale czy wiemy, kiedy i jak je stosować?

TEKST **BARBARA SARBIAN**

Nasiona lnu to kopalnia zdrowia. Występują w nich między innymi kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9, a także liczne witaminy (B1, B2, B3, B6, B12, A, C, D, E i K). Oprócz tego siemię lniane dostarcza nam fitoskładników, kwasu foliowego oraz makro- i mikroelementów, takich jak magnez, wapń, potas, sód, fosfor, żelazo, cynk, mangan czy selen. W nasionach lnu można też znaleźć białko i błonnik.
Oto jak wymienione substancje oddziałują na organizm:

- błonnik i mikroelementy usprawniają pracę układu pokarmowego i wspomagają odchudzanie; w siemieniu lnianym występują dwa rodzaje błonnika: nierozpuszczalny i rozpuszczalny, który tworzy w wodzie zawiesinę koloidalną – w skład pierwszego wchodzą celulozy, ligniny i hemicelulozy, dzięki którym jest pobudzana perystaltyka jelit, następuje wchłanianie wody i zwiększenie masy stolca, co w sumie ułatwia wypróżnianie; w błonniku rozpuszczalnym znajdują się pektyny i gumy, które powodują uczucie sytości, dzięki czemu zmniejsza się apetyt;
- witaminy B1 i B3, cynk, magnez, kwas foliowy i żelazo korzystnie wpływają na włosy, paznokcie i skórę, poprawiając ich stan i wygląd;
- białko jest głównym budulcem organizmu, składnikiem m.in. krwi, limfy, hormonów. enzymów i ciał odpornościowych;
- kwasy omega-3 korzystnie wpływają na pracę mózgu (należący do nich kwas dokozaheksaenowy, DHA, uczestniczy w powstawaniu synaps, czyli połączeń między neuronami, przez które przechodzą sygnały z jednej komórki nerwowej na drugą), a także działają przeciwzapalnie, uczestniczą w budowaniu odporności organizmu na infekcje i pomagają zwalczyć stany zapalne, obniżają poziom złego cholesterolu LDL i zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego;
- fitoskładniki występujące w siemieniu lnianym regulują poziom estrogenów, więc mogą łagodzić objawy menopauzy, oraz dobrze wpływają na płodność, regulując gospodarkę hormonalną;
- nasiona lnu można też stosować w kosmetyce, robiąc z nich maseczki na włosy lub skórę;

Ochrona przed rakiem

W siemieniu lnianym występują fitoestrogeny, które niszczą wolne rodniki i hamują powstawanie naczyń krwionośnych odżywiających komórki raka. Kilka lat temu naukowcy postanowili więc ocenić przeciwnowotworowe działanie siemienia lnianego w kontekście walki z rakiem piersi. W badaniu uczestniczyły prawie trzy tysiące kobiet. Na jego podstawie ustalono, że siemię lniane znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju tej choroby. Działanie przeciwnowotworowe wykazuje również olej lniany.

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 79292e0ee0

Co to jest siemię lniane?

To brązowe lub złote małe nasionka lnu pospolitego. Siemię lniane można także kupić w postaci zmielonej, ale wtedy szybko ulega ono utlenieniu. Nie zmienia to faktu, że występujące w nim substancje są lepiej przyswajalne właśnie wtedy, gdy spożywamy nasiona zmielone. Najlepiej zatem mielić je tuż przed spożyciem (np. w młynku do kawy czy blenderze).

Brązowe czy złote?

Siemię lniane występuje w dwóch odmianach: brązowej lub złotej. Obie mają podobne wartości odżywcze, chociaż złota jest nieco bogatsza w składniki aktywne i uznaje się ją za smaczniejszą. W porównaniu z odmianą brązową jest ona jednak droższa.

Jak je stosować?

Najpopularniejszy jest kleik z siemienia lnianego: 2–3 łyżki ziaren lnu zalewa się szklanką ciepłej wodą i odstawia na co najmniej godzinę. Potem kleik należy odcedzić i jeść go 2–3 razy dziennie. Jest to sprawdzony sposób na łagodzenie dolegliwości układu trawiennego. Kleik można także wzbogacić miodem, okaże się wtedy pomocny w walce z infekcjami górnych dróg oddechowych. Jeśli 1–2 łyżki zmielonych ziaren lnu zalejemy szklanką gorącej wody, już po 10 minutach otrzymamy kleisty napar, który nadaje się do picia. Siemię lniane można też dodawać do sałatek, owsianek czy jogurtów, a także używać na przykład do wypieku domowego pieczywa. Wprawdzie nasiona lnu ze względu na niewielkie ilości zawartych w nich związków cyjanowych są bardzo zdrowe, jednak należy uważać, żeby ich nie przedawkować. Trzy łyżeczki dziennie to optymalna ilość, pozwalająca wspierać zdrowie.
Siemię lniane to także ceniony surowiec kosmetyczny. Kleik z nasion lnu można stosować jako maseczkę na włosy lub okład na osłabione paznokcie. Stan włosów poprawia również wcieranie w ich końcówki oleju lnianego.

Fot. kamilla02

SIEMIĘ LNIANE – WARTOŚCI ODŻYWCZE (100 g)

Wartość energetyczna	534 kcal (2234 kJ)
Białko	18,29 g
Węglowodany	28,88 g
Tłuszcze	42,16 g
Woda	6,96 g

W porównaniu z innymi produktami roślinnymi siemię lniane zawiera więcej nienasyconych kwasów tłuszczowych:

- ok. 50% z nich stanowią kwasy tłuszczowe omega-3 (ALA)
- ok. 17% przypada na kwas oleinowy z grupy kwasów omega-9
- ok. 15% to nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6

WAŻNE! Siemię lniane cechuje korzystny dla naszego zdrowia stosunek kwasów tłuszczowych omega-3, a dokładnie kwasu alfa-linolenowego (ALA), do omega-6. Kwas ALA jest w naszym ciele prekursorem kwasu eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), a ponadto wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne. Siemię lniane jest także bogatym źródłem błonnika. Dzięki temu reguluje poziom glukozy i cholesterolu we krwi, o czym powinny pamiętać osoby cierpiące na cukrzycę i insulinooporność oraz zagrożone chorobami układu krążenia

Gdzie je kupić?

Nasiona lnu, także zmielone, można kupić w prawie każdym sklepie spożywczym, w marketach, sklepach ze zdrową żywnością czy z ziołami, a także przez Internet. Siemię lniane to produkt powszechnie dostępny i w dodatku bardzo tani: ceny zaczynają się od kilku zł za kilogram. ■

ŹRÓDŁA

http://www.fundacjaonkologicznanadzieja.org/baza-wiedzy/dietetyka-w-onkologii/rak-piersi-na-co-nalezy-zwrocic-uwage-w-zywieniu,p40604010>.
http://www.fundacjaonkologicznanadzieja.org/baza-wiedzy/dietetyka-w-onkologii/rak-piersi-na-co-nalezy-zwrocic-uwage-w-zywieniu,p40604010
http://www.czytelniamedyczna.pl/5912,zastosowanie-lecznicze-siemienia-lnianego.html>.
https://www.gesundheitstrends.com/a/ernahrung/leinsamen-gesund-21153>.
https://www.medicalnewstoday.com/articles/263405>.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2989356/>.
https://www.naturheilkraeuter.org/lein/>.
https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Lein.html>.
https://www.webmd.com/diet/features/benefits-of-flaxseed – 1>.
https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-991/flaxseed>.
Schwarcz J., Let Them Eat Flax. 70 All-new Commentaries On The Chemistry Of Everyday Food&Life, ECW Press, Toronto 2005.

Osoby zainteresowane kontaktem z terapeutami medycyny holistycznej zapraszamy na stronę: KtoCieWyleczy.pl, zawierającą również porady dotyczące zdrowego stylu życia

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

eprasa.pl 79292e0ee0

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

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

WYKŁAD 9

9.1 Psychiatria

• co pomaga w przypadku zaburzeń psychicznych

Jak pewnie wszystkim z nas, także Craigowi tylko kilka razy udało się znaleźć właściwą ripostę od razu, a nie kilka godzin po zakończeniu rozmowy. Przydarzyło mu się to m.in. w 1994 roku, podczas rozmowy wstępnej przed ewentualną terapią psychiatryczną, w związku z objawami ME/CFS. Przytoczony poniżej dialog prawdopodobnie wyjaśni, dlaczego nie został zakwalifikowany do leczenia.
Psychiatra: Czym się pan interesuje?
Craig: Interesuję się niewyjaśnionymi zjawiskami, Archiwum X, Fortean Society, takie rzeczy.
Psychiatra: Hm... ciekawe... lubi pan niewyjaśnione zdarzenia i cierpi na niewyjaśnioną chorobę...
Craig: Hm... ciekawe, jest pan psychiatrą, a rozumuje jak osoba z urojeniami...
Ludzki mózg przypomina komputer – składa się na niego oprogramowanie i osprzęt. Psychoterapia dość skutecznie dba o software, ale psychiatrzy nie powinni zapominać, że sprzęt jest równie istotny.
Nie jestem specjalistką w dziedzinie psychiatrii, ale mogę domyślać się, jakie są faktyczne mechanizmy fizjologiczne, które pozwalają na ustalenie właściwych i bezpiecznych zaleceń terapeutycznych, pozwalających pacjentowi na przejęcie kontroli nad objawami. Zrozumienie fizycznej przyczyny psychicznego cierpienia znakomicie motywuje do stosowania się do zasad terapii. Odzyskana dzięki temu energia czyni pacjentów bardziej podatnymi na pomoc psychologów, którzy mogą wprowadzić ich w tajniki technik pomagających we właściwej konfiguracji oprogramowania. Jestem przekonana, że w przypadku pacjentów, którzy wykazują zrozumienie i są chętni do współpracy, a ponadto są cały czas pod obserwacją, proponowane rozwiązania są bardzo skuteczne (ech... pisząc te herezje, czuję, jak General Medical Council szykuje na mnie kolejny atak). Spójrzmy zatem na mechanizmy stojące za większością problemów psychiatrycznych.

Mechanizmy leżące u podstaw chorób psychicznych

Zaczynając od najważniejszych, są to:
1. Uzależnienie i tłumienie objawów
2. Fermentacja w mózgu
3. Osłabione mechanizmy dostaw energii
4. Niedobory surowców niezbędnych do właściwego funkcjonowania mózgu
5. Przewlekłe zakażenia

eprasa.pl 79292e0ee0

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

6. Zatrucia
7. Immunotoksyczność
8. Zaburzenia prionowe

1. Uzależnienie i tłumienie objawów

Używki pozwalają na krótkotermiowe ukrycie objawów. Stosujemy je bez przerwy. Kawa i herbata, aby się obudzić i być na chodzie, alkohol, by się rozluźnić. Jeśli korzystamy z nich z umiarem, służą nam dobrze, zgodnie ze swoim przeznaczeniem. Problemy psychiatryczne pojawiają się wtedy, gdy ci słudzy stają się naszymi panami. Używki dają nam złudne uczucie posiadania niewyczerpywalnych zasobów energii. Właśnie dlatego kokaina tak świetnie sprawdza się na imprezach. Energia z nas bije, rozświetla twarz, czyni nas bardziej atrakcyjnymi seksualnie. Możemy przetańczyć całą noc, sypiemy dowcipami, rozmowy są łatwe, riposty błyskawiczne, nowe pomysły napływają nieprzerwanie. Bywa, że takie nadmierne zużycie energii kończy się tragicznie. Kiedy słyszymy o śmierci z powodu narkotyków, nigdy nie mówi się o konkretnej przyczynie. Myślę, że mechanizm jest następujący: u imprezowicza dochodzi niespodziewanie do deficytu energetycznego, okazuje się, że organizm nie ma już energii, która pozwalałaby mu żyć, w konsekwencji następuje zgon.
U pacjentów psychiatrycznych występują wszystkie objawy zespołu odstawiennego (abstynencyjnego), a także inne, w tym senność i obniżony nastrój widoczny w otępiałym, smutnym, nieatrakcyjnym wyrazie twarzy. Osoby te nie utrzymują kontaktu wzrokowego, ich zachowanie staje się aspołeczne, pewność siebie znika, a jej miejsce zastępuje hipochondria, niechęć do wysiłku fizycznego i skrytość. Nawiązując do poprzedniego przykładu, można powiedzieć, że osoba cierpiąca na depresję czy stany lękowe może popsuć atmosferę na każdej imprezie.
Nie przestaje mnie zadziwiać, że psychiatrzy podchodzą tak wybiórczo do wiedzy o uzależnieniach. Każda młoda osoba trafiająca do szpitala z ostrą psychozą jest rutynowo badana na obecność narkotyków. Najczęstszymi winowajcami są konopie indyjskie, amfetamina, kokaina, LSD, alkohol i ecstasy. Z moich obserwacji, poczynionych podczas kilku wizyt na oddziałach psychiatrycznych, wynika zaś, że na co dzień pacjenci nieustannie sami leczą się... produktami uzależniającymi, takimi jak słodzone napoje, ciastka, czekolada i kofeina, a jeśli tylko nadarzy się okazja – nikotyną. Bywa też, że pacjenci uciekają z oddziału prosto do monopolowego. Problemem nie jest tu ich słaba wola, oni wiedzą, co robią – ich cierpienie jest nieznośne, a więc sięgają po niezawodne sposoby na chwilową ulgę. Wprawdzie zrozumiano już związek chorób z nielegalnymi używkami, jednak nadal mało kto zwraca uwagę na największe z istniejących uzależnień. Cukier (i węglowodany, które w procesie trawienia szybko przekształcają się w cukry proste) jest tani, ogólnie dostępny (bardzo trudno jest go unikać) i łatwy w użyciu, a jego spożycie jest społecznie akceptowane. Najgorsze z uzależnień to owocoholizm, ponieważ fruktoza – z metabolicznego punktu widzenia – jest gorsza niż biały proszek.
W literaturze naukowej pojawiają się przebłyski nadziei, spójrzmy chociażby na pracę napisaną pod kierunkiem dr Nicole M. Aveny pt. „Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake", w której autorzy stwierdzają, że „istnieją dowody potwierdzające hipotezę, iż w określonych warunkach szczury mogą uzależnić się od cukru. Może to przekładać się na niektóre schorzenia występujące u ludzi, jak sugerują prace na temat zaburzeń odżywiania i otyłości".
Większość terapii psychiatrycznych polega na uzależniającym tłumieniu objawów, co jedynie pogłębia nałóg, przekierowując go na inne (potencjalnie mniej toksyczne) substancje – leki. Stosowanie większości z nich powoduje skutki uboczne. Wbrew temu, co mówią o SSRI (selektywnych inhibitorach zwrotnego wychwytu serotoniny) ich producenci, leki te uzależniają. Ich zażywanie często prowadzi również do wystąpienia myśli samobójczych. Leki benzodiazepinowe spowalniają reakcje, co prowadzi do wypadków; większość środków uspokajających wywołuje zespół metaboliczny i może przyczyniać się do przedwczesnej śmierci. Prawdopodobnie najbardziej szkodliwym elementem terapii polegającej

eprasa.pl 79292e0ee0

Tabela 1. Narzędzia niezbędne do radzenia sobie z zaburzeniami psychicznymi

Groundhog Chronic	Aby poprawić mechanizmy dostaw energii: dostarczaj organizmowi surowce niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu, miej pod kontrolą kwestie związane z czynnością tarczycy oraz snem i funkcjonowaniem mitochondriów
Pozbądź się nałogów	Z czasem uda ci się podpisać „pakt z diabłem". Upewnij się, że używki służą twoim potrzebom, ale nie rządzą twoim życiem. Ja zrobiłam tak z kofeiną i alkoholem
Zajmij się fermentacją w mózgu	Innymi słowy: zapanuj nad fermentacją jelitową – dieta PK i witamina C w dawce do poziomu tolerancji jelit
Poszukaj możliwych toksycznych przyczyn	Pestycydy, lotne związki organiczne (wdychanie kleju), metale ciężkie (Kapelusznik z „Alicji w Krainie Czarów"), mykotoksyny (patrz Wykład 1, część 1.5, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) Łatwo można te substancje wykryć za pomocą badania moczu
Zidentyfikuj przewlekłe zakażenia, do których wyleczenia mogą okazać się niezbędne specyficzne środki przeciwdrobnoustrojowe	Od dawna mówi się o możliwym związku ostrych zakażeń z przypadkami wystąpienia psychozy. Drobnoustroje i choroby, które wywołują zaburzenia psychiczne, to między innymi kiła (kiła układu nerwowego), borelioza, HIV i inne retrowirusy, wirus Epsteina-Barr (EBV), wirus opryszczki pospolitej i opryszczki narządów płciowych. Nie znajduję biologicznie wiarygodnych danych, które wykluczałyby możliwość wpływu wielu innych drobnoustrojów na stan zdrowia psychicznego. Jeśli zastosowanie odpowiednich środków przeciwdrobnoustrojowych nie przyniosło rezultatów, należy wykonać pełną gamę badań pod kątem chorób zakaźnych – patrz załącznik 5 do mojej i Craiga książki „The Infection Game"
Poszukaj mykotoksyn	Pleśnie zanieczyszczające żywność fermentują, wytwarzając LSD. Pleśnie innego pochodzenia mogą zwiększać ogólne obciążenie toksyczne organizmu

na przyjmowaniu leków przepisywanych przez psychiatrów jest to, że pacjentów przekonuje się, iż w ten sposób usuwana jest przyczyna ich choroby. Kiedy okazuje się, że wpadli w uzależnienie od leku, dochodzą zwykle do logicznego wniosku, że oszaleli, stracili kontrolę nad własnym życiem i nic nie mogą na to poradzić. Tracą wiarę w siebie, nie rozpoznają samych siebie, stają się zależni od innych. To książkowy przykład zjawiska, które znamy jako gaslighting (manipulowanie drugą osobą w celu przejęcia kontroli nad jej sposobem postrzegania rzeczywistości).

2. Fermentacja w mózgu

Jak wiemy, drobnoustroje z łatwością przedostają się z jelit do krwiobiegu, generując problemy w różnych obszarach organizmu, także w mózgu. W pracy Hirotoma Nishihary czytamy, że tam, gdzie mamy do czynienia z fermentacją jelitową, możliwa jest również fermentacja w obrębie mózgu. Istnieje takie prawdopodobieństwo i z biologicznego punktu widzenia neuroprzekaźniki w mózgu mogą fermentować, tworząc cząsteczki przypominające LSD, kokainę czy amfetaminę. To wyjaśniałoby, dlaczego dieta ketogeniczna jest tak skuteczna w leczeniu psychozy. Jej korzyści dla zdrowia mogą być jeszcze większe, jeśli jednocześnie zajmiemy się fermentacją jelitową.

3. Osłabione mechanizmy dostaw energii

Przypominam ponownie: pamiętaj, że ATP (patrz również Wykład 1, część 1.2, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) działa wielozadaniowo. Jest nie tylko cząstką energii, ale również neuroprzekaźnikiem. Ściślej mówiąc, jest współprzekaźnikiem – neuroprzekaźniki, takie jak dopamina, GABA, serotonina i acetylocholina, nie mogą działać bez ATP, a są one niezbędne do zapewnienia właściwego neurologicznego funkcjonowania organizmu. Zadbanie o poprawę mechanizmów dostaw energii jest punktem wyjścia w leczeniu wszystkich chorób neurologicznych, psychiatrycznych i psychologicznych.
Pionierami w leczeniu żywieniowym psychozy za pomocą diety ketogenicznej i dużych dawek witaminy C byli dwaj lekarze, Carl Pfeifer i Abram Hoffer. Takie podejście bierze pod uwagę obie wyżej opisane kwestie, zarówno uzależnienie od węglowodanów, jak i związek fermentacji jelitowej z fermentacją w mózgu – cukier i węglowodany są w ten sposób eliminowane z diety, a witamina C zabija drobnoustroje powodujące fermentację. Kolejnym skutecznym narzędziem było stosowanie dużych dawek niacynamidu (witamina B3, od 3 do 10 gramów dziennie, dawka dobierana indywidualnie). To dla mnie bardzo ważna informacja, ponieważ chodzi o najczęstszy z niedoborów, z jakimi spotykam się u moich pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia, u których funkcja mitochondrialna jest osłabiona. Założenie, że poprawa mechanizmów dostarczania energii do mózgu zmniejsza również objawy związane z niedoborami energii, wydaje się logiczne. Znakomitą terapią depresji jest stosowanie dużych dawek witaminy B12 w zastrzykach – na przykład 5 mg (czyli 5000 μg) dziennie. W istocie ta metoda leczenia

eprasa.pl 79292e0ee0

jest tak skuteczna, że wszystkim osobom cierpiącym na zaburzenia afektywne dwubiegunowe (z tendencją do epizodów pobudzenia) zaleca się natychmiastowe odstawienie witaminy B12 w zastrzykach, jeśli pojawiają się choćby najmniejsze objawy polepszenia nastroju.
Zaburzenia psychiczne mogą być objawem chorób tarczycy, ale psychiatrzy, którzy w większości przypadków lekceważą potencjalne problemy ze „sprzętem" i koncentrują się na tłumieniu objawów, prezentowanych przez „oprogramowanie", nie zawsze je rozpoznają. Nadczynność tarczycy może objawiać się psychozą, niedoczynność tarczycy – zaburzeniami psychicznymi związanymi z chorobą Gulla. Spowolnienie dostaw energii do mózgu często skutkuje zaś wystąpieniem mgły mózgowej, a w konsekwencji – demencji. Doktorowi Richardowi Asherowi udało się doprowadzić do wypisu wielu pacjentów ze szpitali psychiatrycznych dzięki terapii hormonami tarczycy[1].

4. Niedobory surowców niezbędnych do właściwego funkcjonowania mózgu

Surowce te znajdują się w naszym pokarmie, ale niektóre pochodzą z mikrobiomu. Właściwie wszystkie neuroprzekaźniki można zidentyfikować w obrębie przewodu pokarmowego, wiele z nich jest produktem fermentacji przyjaznych bakterii w jelicie grubym. Wiemy na przykład, że *E. coli* może fermentować tryptofan (aminokwas obecny w mięsie) do serotoniny. Tryptofan w dawce 8–12 gramów dziennie jest uznanym, skutecznym lekiem na depresję. Jest on oczywiście zbyt bezpieczny i zdecydowanie za tani dla Big Pharmy, która skutecznie wykluczyła z gry ten naturalny antydepresant (do tego tematu powrócę w następnym wykładzie).

5. Przewlekłe zakażenia

Najbardziej znaną zakaźną przyczyną chorób psychicznych jest kiła. Kiła trzeciorzędowa może przekształcić się w kiłę układu nerwowego. Pamiętam, że czytałam kiedyś o przypadku osiemdziesięcioletniej kobiety, która nagle wyzbyła się wszelkich zahamowań społecznych, zaczęła nosić odważne stroje i flirtować na potęgę. Zdiagnozowano u niej kiłę trzeciorzędową, ale odmówiła podjęcia leczenia, bo zbyt dobrze się bawiła. Ja natomiast popełniłam poważny błąd, zdradzając moim córkom, że oznaką kiły wtórnej jest nos w kształcie siodła, wyglądający tak z powodu zapadania się kości nosa. Kłopot w tym, że od tej pory dziewczynki obserwowały każdą nowo poznaną osobę z profilu, próbując się upewnić, czy mogą postawić diagnozę.
W ostatnim czasie obserwujemy epidemiczny wzrost liczby innego rodzaju zakażenia krętkami, a mianowicie boreliozy. Ona również może objawiać się zaburzeniami psychicznymi lub demencją. Prawdopodobieństwo przedostania się drobnoustrojów do mózgu jest duże i należy zawsze brać pod uwagę taką możliwość, że przyczyną jest infekcja (patrz Załącznik 5 do mojej i Craiga książki „The Infection Game").

6. Zatrucia

Wróć do Wykładu 3, część 3.3, „Holistic Health nr 1/2022 i do Wykładu 6, część 6.4, „Holistic Health" nr 4/2022 (oba numery są dostępne na www.ulubionykiosk.pl), aby przypomnieć sobie wszystkie co, jak i dlaczego w kwestii uwalniania organizmu od pestycydów, lotnych związków organicznych (LZO) i mykotoksyn. Pestycydy fosforoorganiczne wywołują poważne myśli samobójcze. Hrabina Mar opowiedziała historię, jak po zastosowaniu środków przeciw insektom dla owiec zdarzyło jej się myśleć o tym, by zjechać swoim land roverem ze zbocza wzgórza.

[1] Richard Asher (1912–1969) poślubił Margaret Augustę Eliot, a ojciec panny młodej podarował im w prezencie ślubnym komplet słowników Oxford English Dictionary. Mówi się, że to temu podarunkowi Asher zawdzięcza opinię etymologa medycznego, jaką cieszył się w środowisku lekarskim.

Fot. tookapic

eprasa.pl 79292e0ee0

7. Immunotoksyczność

Coraz więcej dzieci i młodych osób nie jest w stanie wykorzystywać w pełni swojego zakodowanego genetycznie intelektualnego potencjału. Mówię tu o przypadkach autyzmu, zespołu Aspergera, zaburzeń uwagi, dysleksji, dyspraksji czy ADHD. Czynników, które mogą wywoływać te choroby i zaburzenia, jest tak wiele, że należałoby im poświęcić oddzielny wykład.

8. Zaburzenia prionowe

Również zaburzania prionowe mogą objawiać się problemami psychicznymi – wróć do Wykładu 8, część 8.5.

Leczenie

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że choroby psychiczne mają także wymiar fizyczny (związany z osprzętem), który jest często lekceważony. Na szczęście narzędzia, które pozwalają poradzić sobie z tym problemem, są w zasięgu ręki. Naprawdę nie ma większego znaczenia, jakie jest rozpoznanie: depresja, psychoza, choroba dwubiegunowa, stany lękowe... Podejście do leczenia jest takie samo i zostało przedstawione w tabeli 1 zgodnie z hierarchią ważności.

Terapia określonych zaburzeń psychicznych

Depresja

Stosuj się do wszystkich przedstawionych w tej części wykładu zaleceń. Jako lek na depresję świetnie sprawdza się tryptofan w dawce 10 gramów dziennie, ponieważ jest fermentowany w jelitach do serotoniny przez przyjazne bakterie *E. coli*. W następnym wykładzie wyjaśnię, dlaczego ta terapia nie jest powszechnie stosowana.

Zespół stresu pourazowego (PTSD)

Stres jest nieuniknionym elementem naszego życia i niewątpliwie każdy ma jakiegoś trupa w szafie. Podczas snu przeżywamy na nowo wydarzenia minionego dnia, rejestrując ważne informacje i neutralizując szkodliwe wspomnienia. Jeśli jednak nasz sen zakłóca adrenalina, generując stresujące środowisko hormonalne, wspomnienia te są pogłębiane. To oczywiście błędne koło. Równie oczywisty jest rodzaj terapii, którą powinno się zastosować: zatrzymasz wytwarzanie adrenaliny w nocy dzięki przejściu na dietę PK. W ten sposób zablokujesz wszystkie szkodliwe wspomnienia, które czają się w twojej głowie. Dodatkowo można zastosować również betablokery, na przykład propranolol (należy zachować ostrożność w przypadku astmatyków). Korzyści dla zdrowia, jakie daje ta metoda leczenia, zostały potwierdzone badaniami. Niepokojące są informacje, że obecnie około 13% dzieci cierpi na PTSD. Podejrzewam, że dzieje się tak, ponieważ upowszechniło się stosowanie wysokowęglowodanowej diety, która przyczynia się do skoków adrenaliny w nocy, a to potęguje wszelkie zaburzenia psychiczne.

9.2 Nowi zabójcy XXI wieku

- **zanieczyszczenie środowiska**
- **immunotoksyczność wywołana przez substancje chemiczne, metale lub silikony**
- **zanieczyszczenie elektromagnetyczne**
- **syndrom turbin wiatrowych**
- **niewątpliwie wiele innych...**

Ziemi nie odziedziczyliśmy po naszych przodkach, my ją tylko pożyczyliśmy od naszych dzieci
Autor nieznany

Oto, kim są współcześni zabójcy:

- zatrucia substancjami chemicznymi: syndrom chorego budynku (ang. sick building syndrome, SBS), syndrom wojny w Zatoce (ang. GWS - Gulf War Syndrome), choroba wywołana w wyniku kontaktu z preparatami owadobójczymi stosowanymi do ochrony owiec przed pasożytami, zespół aerotoksyczny, amalgamat dentystyczny, kosmetyki (zwłaszcza farby do włosów i dezodoranty);
- immunotoksyczność wywołana przez substancje chemiczne, metale lub silikony;

fot. MGosv1830

eprasa.pl 79292e0ee0

- zanieczyszczenie elektromagnetyczne wywoływane przez sieci Wi-Fi, telefony komórkowe i bezprzewodowe, pojazdy elektryczne;
- syndrom turbin wiatrowych (zespół dolegliwości, które rzekomo mogą odczuwać osoby żyjące w pobliżu farm wiatrowych; termin ten wprowadziła dr Nina Pierpont, amerykańska lekarka, której zarzuca się, że w swoim badaniu, przeprowadzonym wśród zaledwie 38 osób i bez grupy kontrolnej, nie udowodniła w sposób wiarygodny związku przyczynowo-skutkowego między dźwiękami generowanymi przez turbiny a zdrowiem osób żyjących w pobliżu turbin, co było przedmiotem jej pracy badawczej – *przyp. red.*).

To przyczyny wielu problemów zdrowotnych ludzi Zachodu, będące bezpośrednią konsekwencją zanieczyszczenia środowiska. Istnieniu większości z nich establishment zaprzecza z kilku powodów:

- czynnikiem wywołującym chorobę jest substancja lub zjawisko, którego usunięcie nie jest opłacalne. Zastanów się, gdzie idą pieniądze;
- odszkodowania i świadczenia, które należałoby wypłacić chorym, są nie do udźwignięcia przez jakikolwiek system ubezpieczeń;
- nie wynaleziono skutecznej terapii, która pomagałaby zwalczać choroby powodowane przez wymienionych „zabójców".

Na ogół dochodzi do zaprzeczania przez establishment, że dany zespół chorobowy istnieje (nawet jeśli prowadzone jest oficjalne dochodzenie na zlecenie komisji rządowej – wiem coś o tym, składałam zeznania; komisja słucha uważnie, skrupulatnie wszystko dokumentuje, po czym pomija kwestię w ostatecznym raporcie).

Choroba określana jest mianem psychosomatycznej, czyli takiej, która jest tylko w naszej głowie. W Wielkiej Brytanii pociąga to za sobą pewne skutki:

- pacjenci organizują się oddolnie w grupy samopomocowe;
- lekarze, którzy wspierają takich pacjentów, są szkalowani i atakowani przez Big Pharmę (to fakt, jestem jednym z tych lekarzy);
- pojawiają się jednostkowe pozwy o odszkodowanie. W przypadku wygranej powód jest związywany klauzulą milczenia.

Szczegóły na temat jednego z takich przypadków, dotyczącego zespołu przewlekłego zmęczenia/mialgicznego zapalenia mózgu (CFS/ME), znajdziecie w pierwszym rozdziale mojej i Craiga książki „Syndrome and Myalgic Encephaltis – it's mitochondria, not hypochondria".

Nie mogę tu opisać szczegółowo dziesiątek lat toczonych przeze mnie batalii i prowadzenia kampanii dotyczących tych zagadnień. To materiał na osobną książkę. Dla mnie zaczęło się to od górników w Nottinghamshire z pylicą płuc spowodowaną wdychaniem pyłu węglowego. Nawet radiolodzy nie mieli odwagi zdiagnozować tego prawidłowo w obawie przed prześladowaniami. W najlepszym wypadku można było liczyć na opis badania stwierdzający, że „występują cienie plamiste zgodne z objawami pylicy płuc". W latach 80., gdy spotkałam się z pierwszymi przypadkami zatruć formaldehydem

Tabela 2. Obraz kliniczny i mechanizm chorób powodowanych przez kontakt ze szkodliwą substancją

Obraz kliniczny	Mechanizm
Zaczyna się od narażenia na silne oddziaływanie szkodliwych czynników, które wywołują objawy połączone ze stanem zapalnym i bólem, takie jak katar, wymioty, biegunka, poważna dezorientacja, upadki	Ostre zatrucie
Jeśli okres narażenia na oddziaływanie wymienionych wyżej czynników się przedłuża, stan zapalny nabiera charakteru ogólnoustrojowego, co łączy się ze złym samopoczuciem, bólami głowy, mięśni i stawów oraz stanami przewlekłego zmęczenia	Przewlekłe zatrucie
Przy kolejnych ekspozycjach na działanie toksyn układ odpornościowy zaczyna reagować na ich znacznie mniejsze stężenie. To jest właśnie alergia. Określa się ją jako TILT, czyli utratę odporności spowodowaną obecnością toksyn (ang. toxicant-induced loss of tolerance). Produkty najczęściej zawierające szkodliwe substancje to perfumy, odświeżacze powietrza i środki czyszczące. Objawy są identyczne z opisanymi wyżej. Jedyna różnica to niższy poziom szkodliwego czynnika, który wywołuje tę reakcję. U osób cierpiących na tego rodzaju przypadłość wzmacnia się węch, pozwalając na wyczuwanie substancji chemicznych, których inni nie czują. Takie uwrażliwienie może wywołać przewlekły stan zapalny i pogłębić chorobę	Uczulenie na jeden rodzaj toksyny
Chorzy zaczynają reagować również na inne substancje chemiczne, którymi został skażony ich organizm. Określamy to jako zjawisko rozprzestrzeniania się. TILT w połączeniu ze zjawiskiem rozprzestrzeniania się czyni życie w XXI wieku koszmarnym. Szkodliwe substancje chemiczne są wszechobecne i całkowite uniknięcie kontaktu z nimi jest praktycznie niemożliwe. W związku z tym, że narażenie na działanie toksyn jest nieuchronne, obserwujemy takie zjawiska jak przedwczesne starzenie się, przyśpieszony rozwój chorób, przedwczesne zgony	Uczulenie na wiele rodzajów toksyn

eprasa.pl 79292e0ee0

pochodzącym z dociepleń murów szczelinowych, dziś zakazanych, zaczęłam zajmować się syndromem chorego budynku. Nieco później na obrzeżach Walii rozpoznałam u lokalnych farmerów zatrucia chemikaliami fosforoorganicznymi, pochodzącymi z owadobójczych i przeciwpasożytniczych środków chemicznych stosowanych w hodowli owiec i bydła, środków do oprysku zwalczającego muchy w oborach i oprysku upraw. Współpracowałam ze wspaniałym Markiem Purdeyem, który w serii niezwykle ciekawych prac i eksperymentów naukowych wyjaśnił związek między gąbczastą encefalopatią bydła (ang. Bovine Spongiform Encephalopathy, BSE), potocznie nazywaną chorobą wściekłych krów, i zanieczyszczeniem fosforanami organicznymi. Te bezcenne badania zostały wstrzymane przez brytyjskie Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF – Ministerstwo Rolnictwa, Rybołówstwa i Żywności), które zakazało prowadzenia badań nad BSE wszystkim laboratoriom, poza tymi, które były kontrolowane przez rząd (och, chciałam powiedzieć: poza tymi, które zostały upoważnione przez rząd). Dysponując tą wiedzą, nietrudno było mi zdiagnozować syndrom Zatoki – rezultat zabójczej mieszanki fosforanów organicznych, wielokrotnych szczepień i wojny biologicznej. Moim zdaniem niektóre przypadki autyzmu można powiązać z narażeniem na kontakt z substancjami toksycznymi. Spotkałam się z ponad 250 przypadkami kobiet, u których wystąpiły przewlekłe stany chorobowe w wyniku wszczepienia silikonowych implantów piersi. Pracuję z jednym młodym pacjentem, który w celu uniknięcia smogu elektromagnetycznego, wykańczającego go fizyczne i psychiczne, musiał wynieść się na odległe, mroźne pustkowie. Trafiają do mnie również osoby, które twierdzą, że chorują z powodu infradźwięków generowanych przez turbiny wiatrowe, a wtedy jedynym sposobem na uwolnienie się od objawów choroby jest zmiana miejsca zamieszkania. Nie ma wątpliwości co do tego, że będą się pojawiały, niestety, także nowe zespoły chorobowe pasujące do powyższego paradygmatu.

Objawy zabójczych chorób XXI wieku

Aby poszerzyć swoją wiedzę na ten temat, zapoznaj się też z objawami zatrucia i niedoborów, które opisałam w Wykładzie 1, część 1.5 (patrz „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Obraz kliniczny zabójczych chorób XXI wieku

Tak jak mamy postulaty Kocha[2] opisujące choroby zakaźne, mamy też charakterystykę obrazu klinicznego chorób powodowanych przez zatrucie toksynami. Przyjrzyjmy się tabeli 2. Podobnie jak w przypadku infekcji wszystko zaczyna się od kontaktu ze szkodliwą substancją, początkowo wywołującą reakcje miejscowe, które stopniowo przeradzają się w objawy ogólnoustrojowe. I podobnie jak w przypadku infekcji, nasz system odpornościowy uczy się przez doświadczenie i ma zdolność zapamiętywania, a zatem reaguje coraz wcześniej i przy mniejszych dawkach substancji wywołującej tę reakcję, a objawy chorobowe są coraz cięższe. W krótkim okresie oznacza to ostry stan zapalny, w średnim – przewlekły stan zapalny i postępującą niepełnosprawność, a w długim – przedwczesne starzenie się i przyśpieszony rozwój choroby, a także śmierć.

Leczenie zabójczych chorób XXI wieku

Zasady leczenia tych stosunkowo nowych zabójczych chorób są proste, ale stosowanie się do nich może być trudne. Oto podstawowe zasady:

- stosuj metodę Groundhog Chronic – patrz Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl;
- unikaj substancji wywołujących niekorzystne reakcje organizmu – patrz Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl;
- zmniejsz toksyczne i chemiczne obciążenie organizmu;
- pozbądź się ze swojego otoczenia substancji, które zatruwają twój organizm – patrz Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl;
- zajmij się poprawą mechanizmów dostaw energii – patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl;
- podejmij działania prowadzące do zmniejszenia stanu zapalnego – patrz Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl.

ŹRÓDŁA

Quote Investigator. We do not inherit the earth from our ancestors; we borrow it from our children. https://quoteinvestigator.com/2013/01/22/borrow-earth/ (accessed 29 November 2019)
Purdey M., https://en.wikipedia.org/wiki/Mark_Purdey (accessed 29 November 2019)
Sheil W.C. jr., Medical definition of Koch's postulates. MedicineNet. medicinenet.com/script/main/art/asp?articlekey=7105 (accessed 24 March 2020)

[2] Postulaty Kocha zostały przedstawione w 1890 roku przez niemieckiego lekarza i bakteriologa Heinricha Hermanna Roberta Kocha (1843–1910) jako kryteria oceny, czy dana bakteria jest przyczyną danej choroby. A brzmią one tak:

- Bakteria musi być obecna w organizmie wszystkich osobników chorych na daną chorobę.
- Bakteria musi być wyizolowana od chorego osobnika i wyhodowana w czystej kulturze.
- Po wszczepieniu kultury bakterii do organizmu zdrowego osobnika choroba musi być odtworzona.
- Bakteria musi być możliwa do odzyskania od doświadczalnie zakażonego gospodarza.

Postulaty te nie są doskonałe – na przykład trądu nie można „wyhodować w czystej kulturze" w laboratorium – ale oznaczały ogromny krok naprzód (Koch otrzymał w 1905 roku Nagrodę Nobla za swoje badania nad gruźlicą).

eprasa.pl 79292e0ee0

9.3 Zdrowie kobiet

• mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus

Kobiety i mężczyźni różnią się od siebie, ponieważ na drodze ewolucji ich organizmy opracowały różne metody zapewnienia przetrwania genom. Dla mężczyzn najskuteczniejszą strategią jest bycie atrakcyjnym dla możliwie jak największej grupy kobiet i spłodzenie jak największej liczby dzieci. Najefektywniejsze są dla nich jednorazowe stosunki, pozwalające na szybką ucieczkę w poszukiwaniu kolejnej partnerki. U kobiet odwrotnie, strategia dająca największe szanse na przetrwanie ich genom to skupienie się w stu procentach na zapewnieniu bezpiecznego środowiska do wychowywania dziecka; przygotowanie bezpiecznego gniazda i zadbanie o wsparcie rodziny i przyjaciół. Biorąc pod uwagę te strategie, jasne jest, że zupełnie co innego napędza kobiety, a co innego mężczyzn, czemu innemu są wierni, rozbieżne są również ich plany działania. Faktem jest, że – cytując tytuł wydanej w 1991 roku książki amerykańskiego autora, specjalisty od terapii par, Johna Graya – mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus[3].

Niemniej jednak są też i inne ewolucyjne sztuczki, o których opowiada nam Sandy Toksvig: „Istnieją gatunki, które w celu rozprzestrzeniania swoich genów stawiają na produkowanie niezliczonego potomstwa, w nadziei, że jego część przeżyje mimo braku jakiejkolwiek opieki i ochrony. Inne decydują się na nieliczne młode, ale starannie przykładają się do opieki nad nimi. Moja matka zastosowała innowacyjną strategię – miała tylko jedno dziecko – ograniczyła się do jego urodzenia, licząc na to, że reszta, przy odrobienie szczęścia, zrobi się sama".

Za różnice te odpowiadają hormony płciowe. Testosteron napędza ryzykowne zachowania mające na celu przyciągnięcie uwagi. Wystarczy pomyśleć o jeleniach, które co roku wykorzystują ogromne zasoby składników odżywczych w celu rozrostu poroża. Podczas rykowiska przestają jeść i bez przerwy walczą z innymi samcami, żeby zaimponować obserwującym to łaniom. Szybki numerek i znów wracają do walki (zauważono, że niekiedy, gdy dojrzałe jelenie walczą, młody byk – czyli młody samiec jelenia powyżej drugiego roku życia, który charakteryzuje się prostym nierozgałęziającym się

porożem – może skorzystać z okazji i pokryć samicę; popularna nazwa takiego osobnika to „przebiegły skurczybyk"). Jelenie potrafią walczyć do upadłego, czasem tak długo, że prowadzi to do ich śmierci z powodu wygłodzenia. Okres godowy przypada na jesień, co oznacza, że wiele samców musi stawić czoło zimie w stanie skrajnego wyczerpania, a to często kończy się śmiercią.

Testosteron dba o przetrwanie genów, nie jednostki. Również żeńskie hormony płciowe działają na rzecz naszych samolubnych genów i jednocześnie na szkodę kobiet. Nie są one niezbędne do życia – dzieci, a także kobiety po menopauzie znakomicie radzą siebie bez nich. Potrzebne są jedynie do reprodukcji. To bardzo niebezpieczna gra:

- stosunek seksualny jest czynnością wysokiego ryzyka, mogącą prowadzić do wielu poważnych infekcji;
- w pogoni za orgazmem robimy głupie rzeczy; żeńskie hormony płciowe wywołują stany szaleństwa i pragnienia, niezbędne do przystąpienia do uprawiania seksu;
- aby doszło do zapłodnienia i by płód mógł się rozwijać, organizm kobiety potrzebuje stymulatorów wzrostu

[3] Przypis z mitologii rzymskiej: Wenus to imię rzymskiej bogini, której domeną były: miłość, piękno, pożądanie, seks, płodność i dobrobyt. Jej imię niewiele różni się od łacińskiego venus („miłość seksualna" i „pożądanie seksualne"). Juliusz Cezar uważał się za potomka Wenus. Mars był zaś bogiem wojny, a także strażnikiem rolnictwa; reprezentował siłę militarną jako sposób na zapewnienie pokoju. Wenus była zaręczona z Wulkanem, bogiem ognia, ale uważała go za nudziarza, co skłoniło ją do namiętnego romansu z Marsem. Wulkan podejrzewał, co się święci, a że był kowalem, wykonał drobną metalową siatkę i ukrył ją pod posłaniem. Złapał w nią Wenus i Marsa jak w sidła. W ten sposób zostali upokorzeni przed innymi bogami na Olimpie. Dzieci Wenus i Marsa to Timor (Fobos), reprezentujący strach w walce, jego bliźniak Metus (Dejmos), który był uosobieniem terroru, Konkordia, bogini harmonii, oraz Kupidyn, który reprezentuje różne aspekty miłości. Konkordia to dobry znak: oznacza zgodę w małżeństwie i zgodne myślenie – przykład tego, na co można liczyć, kiedy mężczyźni i kobiety właściwie się dobiorą (jeśli interesujesz się astronomią, na pewno wiesz, że Fobos i Dejmos są księżycami Marsa).

fot. ID 818376

eprasa.pl 79292e0ee0

(wszystkie żeńskie hormony to takie stymulatory), a to pierwszy krok w stronę raka;

- aby zapobiec odrzuceniu płodu przez organizm matki (dziecko jest genetycznie inne niż matka), żeńskie hormony płciowe hamują reakcje układu odpornościowego, co jest potencjalnie niebezpieczne;
- aby nie doszło do wykrwawieniu się matki przy porodzie, jej krew staje się bardziej lepka; stanowi to ryzyko rozwoju żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej, charakteryzującej się występowaniem zakrzepicy żył głębokich i zatorowości płucnej;
- aby zapewnić mleko niezbędne do karmienia piersią, żeńskie hormony wywołują zespół metaboliczny z towarzyszącymi mu zachciankami, przyrostem masy ciała i nadciśnieniem tętniczym;
- to hormony, w tym oksytocyna, sprawiają, że tak mocno kochamy nasze dzieci. Dzieci są przez wiele lat całkowicie zależne od swoich matek – podwyższony poziom czujności i lęku u matki jest warunkiem niezbędnym do zapewniania dziecku bezpieczeństwa.

Wiedza na temat działania żeńskich hormonów płciowych ułatwi nam zrozumienie przyczyn problemów zdrowotnych, które mogą one wywoływać.

Pigułka antykoncepcyjna i HTZ to niebezpieczne leki

Wszystkie przedstawione kwestie pokazują, jak niebezpieczne może być stosowanie pigułki antykoncepcyjnej czy hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Zwiększają ryzyko wystąpienia nowotworów, chorób serca i tętnic, zakrzepów i udarów. Ryzyko jest tym większe, że hormony działają immunosupresyjnie. Przyczyniają się do powstawania toksycznej mieszanki infekcji z rakotwórczymi wirusami (HPV – wirus brodawczaka ludzkiego, i HHV-2 – wirus opryszczki narządów płciowych), a także do hamowania reakcji układu odpornościowego, co umożliwia namnażanie się wirusów i inicjowanie raka, oraz promowania wzrostu, co z kolei prowadzi do dalszego rozwoju nowotworów.
Żeńskie hormony płciowe powodują, że bywamy niestabilne emocjonalnie, często do granic szaleństwa. Termin histeria pochodzi od greckiego słowa *hystera* (ὑστέρα), oznaczającego macicę. Starożytni Grecy uważali, że za nadmierne emocje u kobiet odpowiada „wędrująca" niezaspokojona macica.
Podejrzewam, że w krótkiej perspektywie żeńskie hormony płciowe maskują objawy zmęczenia (prokreacja oraz wychowywanie dzieci to ciężka praca) i właśnie to czyni je tak uzależniającymi.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)

Miesiączka, z ewolucyjnego punktu widzenia, nie miała się kobietom w zasadzie przydarzać. Faktycznie, w odległej przeszłości rzadko się zdarzało, aby miesiączkowały one regularnie. Najpierw były na to za młode, później za stare, w międzyczasie nosiły ciążę, karmiły piersią lub głodowały. Objawy związane z cyklem menstruacyjnym nie powinny się w ogóle pojawić! I w rzeczy samej, myślę, że większość objawów, które przypisuje się zespołowi napięcia przedmiesiączkowego, tak naprawdę jest wynikiem słabych mechanizmów dostaw energii i można je skutecznie leczyć za pomocą metody Groundhog, poprawiając dostarczanie energii, w szczególności poprzez zajęcie się problemem niedoczynności tarczycy (patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Zaburzenia miesiączkowania

Regularny cykl miesiączkowy oznacza regularne dojrzewanie pęcherzyka jajnikowego, a to następuje, gdy mózg kobiety uznaje taki proces za bezpieczny. Niezbędne do tego warunki obejmują sprawne mechanizmy dostaw energii,

Kobiety zawodowo uprawiające sport często mają problemy z cyklem menstruacyjnym, ponieważ ich ciało nie dysponuje rezerwami tłuszczu

fot. Hasselqvist

eprasa.pl 79292e0ee0

brak stanów zapalnych, fizyczne i psychologiczne bezpieczeństwo oraz właściwe odżywianie. Kobiety zawodowo uprawiające sport, gdy są w najlepszej formie, często mają problemy z cyklem menstruacyjnym, ponieważ ich ciało nie dysponuje rezerwami tłuszczu, niezbędnymi do syntezy hormonów płciowych, a tym samym do zajścia w ciążę i karmienia piersią. Nie jest to poważny problem i stosunkowo łatwo się go pozbyć. Regularne krwawienia mogą być natychmiast przywrócone dzięki pigułce antykoncepcyjnej, tyle że bywa ona niebezpiecznym, maskującym objawy lekiem. Jej stosowanie może prowadzić do przedwczesnej menopauzy. Spotkałam się z niezwykłym przypadkiem kobiety, u której w wieku 24 lat, po przepisaniu pigułki antykoncepcyjnej, wystąpiły objawy menopauzy – zatrzymało się miesiączkowanie, na menopauzę wskazywały również poziomy żeńskich hormonów płciowych, hormonu folikulotropowego (FSH) i hormonu luteinizującego (LH).

Endometrioza

Endometriozę można scharakteryzować jako chorobę narządów płciowych kobiety, która przejawia się występowaniem komórek błony śluzowej trzonu macicy (endometrium) poza jamą macicy. Innymi słowy, endometrioza powstaje wtedy, gdy fragment błony śluzowej macicy przedostaje się na zewnątrz, do innego obszaru organizmu. Ten przemieszczony fragment tkanki reaguje na hormony, dlatego z każdym cyklem hormonalnym nabrzmiewa i krwawi. Powoduje to ból, który zazwyczaj zaczyna się przed miesiączką i ustaje zaraz po niej. Istnieje wyraźny związek z drożdżakami, ale nie umiem wykazać konkretnego, odpowiedzialnego za to, mechanizmu. W każdym razie bardzo skutecznie pomaga zastosowanie metody Groundhog Chronic, ze szczególnym uwzględnieniem narzędzi do leczenia fermentacji jelitowej (patrz Wykład 5, część 5.7, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Menopauza

Nieznośne uderzenia gorąca występujące w okresie menopauzy to ostatnie desperackie starania naszych samolubnych genów o kolejną ciążę. Podejrzewam, że odpowiedzialny jest za to wysoki poziom FSH i LH, które gorączkowo atakują jajniki, licząc na to, że organizm będzie w stanie wyhodować jeszcze jedno jajeczko. FSH i LH są uwalniane z przysadki mózgowej seriami, a ich podwyższony poziom może powodować spore rozszerzenie naczyń. Z ewolucyjnego punktu widzenia to, że tymczasowa strażniczka genów nie może spać, nie ma znaczenia. Ważna jest jedynie prokreacja i zapewnienie przetrwania potomstwu. Oczywiście dzięki stosowaniu HTZ pozbędziemy się uderzeń gorąca, ale to strategia wysokiego ryzyka. Nie ma prostych rozwiązań, ale metoda Groundhog, a zwłaszcza rozwiązanie problemów z tarczycą i nadnerczami oraz stosowanie w porozumieniu z lekarzem 1–2 gramów ekstraktu z jąder dziennie, daje widoczne rezultaty.

Zapalenie pochwy, stany zapalne sromu, wulwodynia i liszaj płaski

Podejrzewam, że wszystkie te dolegliwości wywoływane są przez drobnoustroje. W grę mogą wchodzić: alergia na drobnoustroje występujące w jelitach i zaburzenia jakościowego składu mikrobioty. Skuteczną metodą usuwania tych problemów okaże się Groundhog Chronic w połączeniu z miejscowym stosowaniem olejku jodowego.

Szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego

Istnieje ponad 200 szczepów HPV, z których 12 jest rakotwórczych. Szczepionka nie obejmuje wszystkich istniejących szczepów, tymczasem kobiety, które przyjęły szczepionkę, nabierają przekonania, że są chronione przed rakiem. Zwiększa to prawdopodobieństwo decydowania się na niebezpieczne zachowania, takie jak seks bez zabezpieczeń, stosowanie pigułki antykoncepcyjnej i rezygnowanie z badań przesiewowych pod kątem raka szyjki macicy.

Na zakończenie

Nie chciałabym, aby wyglądało na to, że obraz bycia kobietą jest ponury, dlatego na koniec pozwolę sobie przytoczyć kilka złotych myśli. Zacznijmy od Oscara Wilde'a (1854–1900), który tak pisał o kobietach w swoim dramacie pt.: „Mąż idealny":

> ***Kobiety nie rozbraja się komplementem. Mężczyznę – tak. I to jest właśnie różnica między kobietą i mężczyzną***

Z kolei Wirginia Woolf (1882–1941) tak pisze o znaczeniu płci we „Własnym pokoju":

> ***Zaryzykowałabym nawet taką hipotezę, że Anon, który stworzył tyle wierszy, nigdy ich nie podpisując, w wielu przypadkach był kobietą***

Musimy jednak pamiętać, że samolubny gen pogrywa z nami wszystkimi, co chyba najlepiej podsumowuje Mark Twain (1835–1910 r.):

> ***Czym byliby mężczyźni bez kobiet? Rzadkością, miły Panie... niezwykłą rzadkością***

eprasa.pl 79292e0ee0

9.4 Staranie się o dziecko, ciąża i karmienie piersią w zgodzie z paleo

• musisz się pozbierać dla dobra swoich dzieci

Trudno wskazać taki drugi okres w życiu, w którym stosowanie metody Groundhog byłoby równie istotne, jak wtedy, gdy spodziewasz się dziecka. Ze swoim życiem możesz robić, co chcesz, ale zostaw w spokoju kolejne pokolenia. Proces tworzenia i programowania naszych cudownych dzieci wykracza daleko poza zwyczajną biologię i biochemię organizmu osoby dorosłej. Jego zakłócenie wiąże się ze szkodliwymi skutkami, które mogą utrzymywać się przez całe życie i oddziaływać nawet na kolejne pokolenia. W latach 30. ubiegłego wieku tezę tę potwierdził Franz Pottenger, przeprowadzając eksperymenty na kotach, które karmił gotowanym mięsem (oczywiście metoda Groundhog dla kotów to surowe mięso i surowe mleko). U kotów chowanych na gotowanych posiłkach rozwinęły się choroby zwyrodnieniowe. Po trzech pokoleniach traciły one płodność, a jeśli nawet udawało im się począć, kocięta niestety nie przeżywały.
Innym przykładem może być historia dietylostylbestrolu. Hormon ten podano w Nowej Zelandii tysiącowi kobiet z ciążą zagrożoną poronieniem. U wielu dziewcząt urodzonych z tych matek, gdy były w wieku kilkunastu lat, wystąpił rak pochwy. U niektórych z nich odnotowano również nowe przypadki tej choroby w szóstej dekadzie życia. Ich wnukowie rodzili się z wadami narządów płciowych.
Nasze życie zaczyna się od pojedynczej komórki, która następnie musi podzielić się na co najmniej 200 różnych tkanek i 20 różnych organelli komórkowych, z których wszystkie muszą rozwijać się we właściwej trójwymiarowej przestrzeni i doskonale ze sobą współdziałać. Sytuacja ta trwa przez całe dzieciństwo. Trudno znaleźć słowa, którymi można byłoby opisać to nadzwyczajne zjawisko. Narażenie na kontakt z toksynami, takimi jak metale, pestycydy, lotne związki organiczne (LZO) i mykotoksyny (pochodzące z grzybów), można porównać do wsypania garści

Tabela 3. Co należy robić przed poczęciem, aby zapewnić naszemu dziecku doskonałe zdrowie

Co należy robić	Co w szczególności	Dlaczego
Upewnij się, że przestrzegasz wszystkich podstawowych zasad Groundhog Basic (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)	Dieta paleo-ketogeniczna (PK)	Najlepszym paliwem dla prawidłowego rozwoju płodu, a w szczególności mózgu, są tłuszcz i ketony
	Mikroelementy (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" 6/2021, a także Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" 1/2022, dostępne na www.ulubionykiosk.pl	Zalecane dawki są całkowicie bezpieczne i potrzebne w ciąży
Wykonaj badania pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową	Jest to niezbędne, jeśli któreś z was – ty lub twój partner – straciliście przed poznaniem się dziewictwo	Wiele chorób wenerycznych może przyczyniać się do problemów z zajściem w ciążę czy wystąpienia wad wrodzonych u dziecka. Chodzi między innymi o zakażenie HIV, CMV (wirus wywołujący cytomegalię) i paciorkowcami, a także o kiłę, rzeżączkę, chlamydiozę, bakteryjne zapalenie pochwy i opryszczkę narządów płciowych
		Konieczne może okazać się stosowanie leków na receptę (patrz Wykład 7, część 7.1, „Holistic Health" 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Wykonaj badanie pod kątem przeciwciał przeciwko różyczce	Jeśli potrzebujesz szczepienia przeciwko różyczce, poddaj się mu na długo przed podjęciem starań o zajście w ciążę	Absurdem jest to, że badanie na przeciwciała przeciw różyczce są wykonywane w Wielkiej Brytanii dopiero po 12. tygodniu ciąży. To za późno, nowe zakażenie różyczką największe szkody wyrządza właśnie w pierwszych 12 tygodniach ciąży

eprasa.pl 79292e0ee0

Co należy robić	Co w szczególności	Dlaczego
Wykonaj testy na grupę krwi	Jeśli masz grupę krwi z ujemnym czynnikiem Rh, będziesz potrzebowała zastrzyku z immunoglobuliną anty-D, by uniknąć choroby hemolitycznej noworodka	Ale zawiera ona tiomersal 30 mcg/ml. Wagowo około 50% składu tiomersalu to etylortęć. Zatem pacjentka, która przyjęła dawkę RhoGAM (średnio 0,7 ml), otrzymuje 10,5 mcg etylortęci. To niedobrze, ale lepsze to niż ryzykować wystąpienie choroby hemolitycznej noworodka. W tej części wykładu znajdziesz informacje na temat tego, jak łagodzić toksyczność spowodowaną szczepieniem (patrz akapit: Szczepienia dla matek)
Rutynowe badania pod kątem anemii oraz chorób wątroby i nerek	Zwłaszcza jeśli w przeszłości cierpiałaś na któreś z nich	
Rutynowe badania poziomu hormonów tarczycy	Szczególnie jeśli pojawia się zmęczenie lub występują inne objawy wskazujące na problemy z tarczycą albo jeśli w rodzinie były osoby z chorobami tarczycy (patrz Wykład 1, cześć 1.2, „Holistic Health" 5/2021, oraz Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" 1/2022, oba numery dostępne na www.ulubionykiosk.pl)	W mojej opinii wynik TSH powyżej 1,5 należy uważać za sygnał do rozpoczęcia leczenia hormonami tarczycy. Podczas ciąży zapotrzebowanie na te hormony wzrasta o 50% i właśnie w tym momencie, gdy są one niezbędne dla prawidłowego rozwoju płodu, niedoczynność tarczycy może rozwinąć się bardzo szybko. Wykonuj badania krwi co 12 tygodni, a także zrób je po porodzie
Wykonaj badanie pod kątem obciążenia organizmu metalami ciężkimi (badanie moczu po chelatacji DMSA)	Uważam, że powinno być to rutynowe badanie, ponieważ zatrucia metalami ciężkimi praktycznie nie da się uniknąć i nie sposób przewidzieć, do wystąpienia jakich nieprawidłowości mogą się one przyczynić	Rtęć, ołów, arsen, kadm i nikiel są mutagenami. Prawdopodobnie również aluminium. Podobnie jak platyna i pallad. Im mniejsze całkowite obciążenie organizmu tymi szkodnikami, tym lepiej, ponieważ stworzą one razem niebezpieczną mieszankę i zagrażają wystąpieniem efektu biochemicznego wąskiego gardła (patrz Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Badanie GENOVA Toxic Effects CORE	Poddaj się mu, jeśli miało miejsce jakiekolwiek narażenie na kontakt z toksycznymi substancjami chemicznymi	Badanie wykonuje się na podstawie próbki moczu. Jest dość kosztowne, ale kluczowe w przeciwdziałaniu potencjalnym uszkodzeniom płodu. Zabiegi rozgrzewające sprawnie usuwają toksyczne substancje chemiczne (patrz Wykład 6, część 6.5, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
		Sprawdź, z jakimi toksynami możesz mieć do czynienia. Przeczytaj ponownie: Wykład 5, część 5.3: Jak obniżyć poziom zatrucia toksycznymi substancjami chemicznymi (patrz „Holistic Health" 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)

eprasa.pl 79292e0ee0

Co należy robić	Co w szczególności	Dlaczego
		Badania na obecność toksyn są szczególnie ważne, jeśli planujesz karmić piersią. Mleko matki jest substancją o dużej zawartości tłuszczu, a zatem będą w nim występowały także rozpuszczalne w tłuszczu pestycydy i metale ciężkie, podobnie jak lotne związki organiczne. Szacuje się, że nawet jedna trzecia szkodliwych substancji, którymi obciążony jest organizm matki, zostaje przekazana dziecku. Można mówić o globalnej destylacji pestycydów chloroorganicznych z bioakumulacją w łańcuchu pokarmowym, od planktonu w górę. Inuickie matki nie mogą już bezpiecznie karmić dzieci piersią, ponieważ ryzykowałyby możliwość poważnego ich zatrucia[4]
		Daj sobie czas na wprowadzenie wszystkich zaleceń, by nie narażać dziecka na reakcje na dietę, detoksykację czy wystąpienie reakcji Jarischa--Herxheimera (patrz Wykład 5, część 5.6, „Holistic Health" 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)

piasku do precyzyjnie dostrojonego silnika. Katastrofa. Wystarczy jednak, że będziesz stosować się do właściwych zasad, a zagwarantujesz swoim dzieciom zdrowie fizyczne, psychiczne i immunologiczne na całe życie – to najlepsze, co można im podarować.
W tabeli 3 znajdziesz listę ważnych wskazówek, które ci to ułatwią. To właśnie TEN moment, gdy zastosowanie metody Groundhog ma szczególne znaczenie, ponieważ przełoży się również na jakość życia kolejnego pokolenia.

Szczepienia dla matek

Moim zdaniem przed poddaniem się szczepieniu (zalecam swoim pacjentkom zwłaszcza szczepienie pozwalające uniknąć choroby hemolitycznej noworodka) należy zrobić wszystko, co można, aby złagodzić szkodliwe działanie występujących w wakcynach adiuwantów, takich jak rtęć i aluminium. Pamiętaj, że w dniu szczepienia musisz być w 100% zdrowa (podanie szczepionki osobie chorej bardzo często wywołuje poważne niepożądane reakcje).
Na pół godziny przed przyjęciem szczepionki zażyj DMSA w dawce 15 mg na każdy kg masy ciała. Wychwyci ono aluminium i rtęć. To bezpieczny zabieg, zdecydowanie bezpieczniejszy od narażania się na działanie szkodliwych metali ciężkich (w niektórych szczepionkach dostępnych w Polsce występuje związek organiczny rtęci, tiomersal; zawiera on około 50% etylenu rtęci, który po podaniu szczepionki jest wydalany z organizmu w ciągu kilku dni, co odnosi się także do niemowląt; wyniki wielu badań przeprowadzonych niezależnie przez badaczy w różnych krajach wykazują zgodnie, że ilość tiomersalu stosowana w szczepionkach jest bezpieczna zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, w tym kobiet w ciąży, i nie powoduje działań niepożądanych. Badania naukowe potwierdziły również bezpieczeństwo szczepionek zawierających tiomersal dla dzieci urodzonych przez kobiety zaszczepione podczas ciąży, a także wykluczyły realne ryzyko negatywnego wpływu tiomersalu zawartego w szczepionkach na rozwój małych dzieci – *przyp. red.* za: www.mp.pl/pacjent/grypa/lista/48081,dlaczego-w-niektorych-szczepionkach-jest-tiomersal-i-czy-jest-on-bezpieczny).
Przez kolejne dwa tygodnie przyjmuj co wieczór środek

[4] Przeczytaj pracę Erica Dewaillya i jego współpracowników, w której wspólnie stwierdzają, że „najcięższym ze znanych obciążeń organizmu, o którym wiadomo, że wynika z narażenia na pozostałości chloroorganiczne obecne w środowisku, ze względu na ich położenie na najwyższym poziomie troficznym arktycznej sieci pokarmowej, jest to występujące u matek z ludu Inuitów".

eprasa.pl 79292e0ee0

oczyszczający, na przykład toxaprevent w dawce trzech gramów, aby wyłapać metale, które są wydalane z żółcią. Stosuj również suplementy, których listę znajdziesz w Wykładzie 6, część 6.6 (patrz „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Jeśli chcesz sprawdzić skład poszczególnych szczepionek, zajrzyj do opublikowanego przez amerykańską agencję CDC (Centers for Disease Control and Prevention) dokumentu „Vaccine Excipient and Media Summary Excipients Included in U.S. Vaccines, by Vaccine".

Niepłodność

Liczba osób zmagających się z problemem niepłodności rośnie w szybkim tempie. Obecnie jedna na dziesięć par starających się o dziecko korzysta z pomocy kliniki leczenia niepłodności[5,6]. Niewiele badań skupia się na mechanizmach występowania niepłodności, a są one niezwykle proste. Więcej szczegółów znajdziesz w tabeli 4.

Zrozumienie przyczyn niepłodności (i podjęcie właściwego leczenia) jest niezwykle istotne, ponieważ ich lekceważenie zwiększa ryzyko poronienia i wystąpienia wad wrodzonych, spowodowanych tymi samymi przyczynami, które doprowadziły do problemów z płodnością. Natura wie, co robi. Jeśli przeforsowujemy mechanizmy, wbrew woli naszego organizmu, stosując zastrzyki hormonalne, znacznie zwiększamy prawdopodobieństwo wystąpienia komplikacji. Maskowanie objawów jest niebezpieczne. Leczą się u mnie osoby, u których CFS został wywołany przez nieprawidłowe leczenie niepłodności. A z drugiej strony mam też wielu pacjentów, u których niepłodność udało się skutecznie wyleczyć, stosując zalecenia przedstawione w tabeli 4. Pionierem tego rodzaju leczenia była Nim Barnes. Opracowała ona zasady programu Foresight: w latach 2002–2009 uczestniczyło w nim w sumie 1578 par. W jego wyniku urodziło się łącznie 1417 dzieci. Wskaźnik skuteczności wyniósł 89,8%. Wśród urodzonych dzieci były 52 pary bliźniąt i trzy przypadki trojaczków. Doszło do 42 poronień. Tylko dwa

---

[5] Historia Craiga: Mieliśmy z Penny pewne problemy z poczęciem, dlatego – w celu ustalenie ich przyczyny – ja (Craig) udałem się do kliniki, żeby przebadać mój „ślubny sprzęt». Początek był obiecujący, pani doktor ukucnęła przede mną i wykonała pomiar objętości jąder za pomocą orchidometru. Wyniki były w normie, chociaż jedno było nieznacznie większe od drugiego. Wtedy pani doktor zapytała, czy nie mam nic przeciwko temu, żeby zaprosiła kilku studentów, którzy przeprowadzą to samo badanie. Zgodziłem się i za chwilę stanęła przede mną trzydziestka lekarzy, stażystów i pielęgniarek (z których wszystkie osoby, poza jednym panem wyglądającym na zawodowego rugbistę, były kobietami), które po kolei kucały i potwierdzały pomiary wielkości... Wyjrzałem przez okno i zacząłem cierpliwie liczyć liście na pobliskim dębie. Ale było warto – Georgina Claire urodziła się 11 maja 1992 roku o godzinie 5.28 (Sarah – nie mam pojęcia, co wnosi to badanie, poza zabawną historią!).

[6] Notka medyczna: orchidometr został wprowadzony do użycia w 1966 roku przez szwajcarskiego endokrynologa dziecięcego profesora Andreę Pradera z uniwersytetu w Zurychu. Jest to łańcuch 12 ponumerowanych drewnianych lub plastikowych koralików różnej wielkości, uporządkowanych rosnąco pod względem objętości: od 1 do 25 ml. Lekarze czasami nieformalnie nazywają je „kulkami Pradera" lub „medycznym różańcem". Od nazwiska Pradera (1919–2001) pochodzi nazwa: zespół Pradera-Williego. Osoby cierpiące na tę chorobę odczuwają ciągły głód, co prowadzi do takich problemów jak otyłość czy cukrzyca typu 2.

Fot. Seoul-Traveler

eprasa.pl 79292e0ee0

Tabela 4. Możliwe przyczyny niepłodności i jak sobie z nimi radzić

Rodzaj problemu	Przyczyna	Co, poza stosowaniem Groundhog Basic, można jeszcze zrobić
Zbyt mała liczba plemników w nasieniu lub zwiększona liczba plemników o nieprawidłowej budowie morfologicznej	Zatrucie	Zajrzyj do: Wykład 1, część 1.5, „Holistic Health" 5/2021; Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" 1/2022; Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" 3/2022; Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" 4/2022 (wszystkie numery dostępne na www.ulubionykiosk.pl). Znajdziesz tam informacje o objawach, mechanizmach i przyczynach zatruć, a także sugestie dotyczące detoksykacji
	Przewlekła infekcja	Udaj się do kliniki wykonującej badania pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową. Przeczytaj moją i Craiga książkę „The Infection Game"
	Osłabione mechanizmy dostaw energii	Popraw mechanizmy dostaw energii (patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl; niedoczynność tarczycy jest częstą przyczyną, którą rzadko kiedy bierze się pod uwagę (a wpływa ona również na obniżenie poziomu testosteronu)
	Niedobory mikroelementów	Większość niedoborów uzupełnisz, jeśli zastosujesz Groundhog Basic (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), ale pomyśl też o wykonaniu badania sprawdzającego poziom poszczególnych mikroelementów w organizmie
Problemy z uwalnianiem się jajeczka (mogą powodować brak lub nieregularność miesiączkowania)	Jak wyżej	Przydatnym badaniem jest test na stężenie AMH (hormonu antymullerowskiego) – wykazuje ono, ile jajeczek jeszcze pozostało (chodzi o tzw. rezerwę jajnikową, którą można określić jako potencjał rozrodczy jajników – jest to liczba pierwotnych pęcherzyków jajnikowych, które mają zdolność do przekształcania się w dojrzałe komórki jajowe)
Niedrożność jajowodów	Powstaje zwykle w wyniku przewlekłej infekcji	Tak, tutaj będzie konieczna interwencja chirurgiczna
Niekorzystne środowisko w łonie matki	Przewlekła infekcja	Udaj się do kliniki wykonującej badania pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową. Przeczytaj moją i Craiga książkę „The Infection Game"

porody odbyły się przed terminem, u żadnego z dzieci nie wykryto wad wrodzonych, nie odnotowano noworodków o zmniejszonej urodzeniowej masie ciała.

Poranne mdłości

Poranne nudności na wczesnym etapie ciąży są bardzo istotnym elementem służącym ochronie płodu. Jak wiadomo, dzieci są wyjątkowo wrażliwe na wszelkie toksyny, a pokarmy pochodzenia roślinnego bywają niekiedy toksyczne. Spójrz na świat z punktu widzenia rośliny – ona nie chce być zjedzona. Dlatego stara się przed tym skutecznie bronić i zbroi się we wszelkiego rodzaju glikozydy, lektyny czy fityniany. Mamy oczywiście naszą wspaniałą wątrobę, która rośliny zawierające te związki czyni mniej szkodliwymi, ale nawet bardzo niski poziom toksyczności może poważnie zaszkodzić rozwijającemu się płodowi. Dlatego matka natura – czyż nie jest ona przebiegła, skoro wie, co robić – każe kobiecie w ciąży wymiotować, by pozbyła się z organizmu pokarmu będącego zagrożeniem[7].

Oczywiście zwierzęta, ptaki czy ryby inaczej bronią się przed zjedzeniem. Nie muszą stawać się trujące, bo potrafią uciekać. To kolejny powód, aby na wczesnym etapie ciąży spożywać produkty pochodzenia zwierzęcego. Wyjaśnia to również powodzenie pracy dr. Thomasa Brewera, do czego jeszcze wrócę w tej części wykładu.

Anemia w ciąży

W czasie ciąży dochodzi u kobiety do obniżenia poziomu hemoglobiny, ponieważ zwiększa się objętość jej krwi. Jest to zjawisko normalne. Niestety wielu lekarzy zaleca wtedy stosowanie suplementów z żelazem. Można powiedzieć,

[7] Szukając informacji o najlepszym pokarmie dla kobiet w ciąży, natknęłam się na poradę American Pregnancy Association, według której w przypadku porannych mdłości należy jeść smakowe lodowe sorbety, których skład to głównie cukier, syrop kukurydziany, guma i aspartam. A niech mnie! Dokładna antyteza metody Groundhog. Groundhog negativus!

eprasa.pl 79292e0ee0

Tabela 5. Zalecenia ważne w czasie ciąży i podczas porodu

Co robić?	Zwłaszcza że...	Dlaczego?
Kontynuować stosowanie metody Groundhog Basic	Wysoki poziom żeńskich hormonów płciowych sprzyja występowaniu zespołu metabolicznego (co wiąże się z ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2), zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia rzucawki ciążowej, nadciśnienia i zakrzepicy wywołanej lepkością krwi, a także pobudza stymulatory wzrostu, co może prowadzić do raka	Dieta paleo-ketogeniczna (PK) łagodzi wszystkie te niechciane efekty
Stosuj suplementy diety	Ważny jest zwłaszcza magnez: przyjmuj dodatkowo 300 mg tego pierwiastka dziennie	Właściwy poziom witaminy D i magnezu chroni przed stanem przedrzucawkowym
Zadbaj o dobrą formę fizyczną	Poród to ciężka praca	Nie rezygnuj z ćwiczeń
Uzupełnij swoją apteczkę pierwszej pomocy zgodnie ze wskazówkami zawartymi w Wykładzie 3, Załącznik 3, „Holistic Health" 1/2022 (dostępny na www.ulubionykiosk.pl)	Układ odpornościowy matki ulega osłabieniu, dlatego jest ona bardziej narażona na infekcje, a wszystkie infekcje są potencjalnie groźne także dla dziecka	Zacytuję Benjamina Franklina (1706–1790 r.), erudytę i jednego z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych: „Nie przygotowując się, przygotowujesz się na porażkę"
Rób wszystko, co w twojej mocy, aby unikać potencjalnych infekcji	Toksoplazmoza w czasie ciąży może skutkować poronieniem lub spowodować wystąpienie wad wrodzonych u dziecka	To nie jest dobry moment na adoptowanie kota. Jeśli już go masz, unikaj kocich odchodów. Kuwetę zostaw do opróżnienia tatusiowi!
Za wszelką cenę unikaj wszelkich toksyn		Obniżeniu poziomu zatrucia toksycznymi substancjami chemicznymi poświęciłam część 5.3 Wykładu 5 (patrz „Holistic Health" 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Poród – zdecyduj się na szpital	Mamy niezbędną technologię, korzystajmy więc z niej! „Domowe powinno być jedzenie, a nie porody" – dr Adam Kaye, położnik	Poród jest niebezpieczny zarówno dla matki, jak i dziecka. U matki w dowolnej chwili może wystąpić poważne krwawienie. Mogą pojawić się powikłania i różne położnicze katastrofy oraz komplikacje okołoporodowe
Karmienie piersią		Ten temat omawiam szerzej w tej części wykładu (patrz akapit: Karmienie piersią)
Popraw mechanizmy dostaw energii za pomocą diety paleo-ketogenicznej. Wysypiaj się. Przebadaj się pod kątem niedoczynności tarczycy	Często rozwija się depresja poporodowa	Niewystarczające dostawy energii mogą prowadzić do pogorszenia nastroju. Ketozaadaptowane dzieci nie cierpią na hipoglikemię, ich mózg pracuje świetnie, bo jest napędzany tłuszczem. Dzieci te śpią dobrze, a co za tym idzie, wyspać mogą się również ich matki

że jest to medyczne niechlujstwo. Żelazo blokuje wchłanianie cynku, przez co dzieci rodzą się z jego niedoborem. Kobiecie w ciąży nie powinno się przepisywać żelaza bez wcześniejszego zbadania poziomu ferrytyny. Jeśli i ten jest niski, można zastosować suplementy z żelazem, ale powinny być one przyjmowane osobno, a nie razem z innymi minerałami, bo zablokują ich działanie, i w pakiecie z witaminą C (aby zwiększyć wchłanianie). Badanie należy powtórzyć po trzech miesiącach, aby upewnić się, że wszystko wróciło do normy.

eprasa.pl 79292e0ee0

Stan przedrzucawkowy i rzucawka (wysokie ciśnienie krwi, obrzęk, drgawki, a nawet śmierć)

Warto wspomnieć, że problem ten jest znacznie częściej spotykany w krajach rozwijających się i wiąże się bezpośrednio z niewłaściwym odżywianiem. Dowodów na to dostarczyła nam praca dr. Thomasa Brewera, położnika, który w latach 50. ubiegłego wieku pracował w biedniejszych stanach USA i któremu udało się wyleczyć stan przedrzucawkowy i uniknąć przedwczesnych porodów u 750 pacjentek dzięki zastosowaniu diety o dużej wartości odżywczej. Jednocześnie wśród matek z grupy kontrolnej, stosujących zwykłą dietę, odnotowano 59 przypadków stanu przedrzucawkowego, pięć przypadków rzucawki i 37 przedwczesnych porodów.
Opublikowane w czasopiśmie „Lancet" badanie MAGPIE potwierdziło znaczenie magnezu w tym przypadku. Stowarzyszenie Royal College of Obstetricians and Gynaecologists podsumowuje: „Siarczan magnezu jest terapią z wyboru (czyli taką, która jest w danej sytuacji zalecana jako najpewniejsza, najbardziej wiarygodna – *przyp. red.)* w kontrolowaniu napadów drgawek. Dawkę uderzeniową w wysokości 4 gramów należy podawać za pomocą pompy infuzyjnej przez 5–10 minut, następnie kontynuować wlewy w dawce podtrzymującej (1 g/godz.) przez 24 godziny od ostatniego napadu. Jeśli obserwujemy nawroty napadów, należy zastosować dodatkowy bolus: dwa gramy siarczanu magnezu, lub zwiększyć dawki podtrzymujące do półtora grama lub dwóch gramów na godzinę".
Stosując metodę Groundhog, zapobiegasz wszystkim wymienionym problemom i ich ewentualnym powikłaniom.

Depresja i psychoza poporodowa

Na podstawie tego, co przedstawiłam w części tego wykładu poświęconej psychiatrii, wiemy, że wiele chorób psychicznych jest skutkiem nieprawidłowego działania mechanizmów dostaw energii. Jeśli kobieta uważa, że nie ma wystarczających psychicznych, fizycznych i emocjonalnych zasobów, niezbędnych do zaspokojenia potrzeb dziecka, wówczas jej mózg uruchamia mechanizmy mające na celu oszczędzanie energii, takie jak depresja czy zmęczenie. Jeśli dziecko jest na diecie wysokowęglowodanowej (dlatego, że taką dietę stosuje matka, która karmi je piersią, lub dlatego, że karmione jest mlekiem w proszku, które jest pełne cukru), nie jest w stanie długo spać, a w konsekwencji objawy matki są potęgowane przez chroniczny brak snu. Nie znam skuteczniejszego sposobu na wywołanie chronicznego zmęczenia niż deprywacja snu. Dzieci na diecie paleo-ketogenicznej śpią zwykle przynajmniej 10–12 godzin na dobę.

Karmienie piersią

Mleko jest idealnym środkiem umożliwiającym dziecku prawidłowy rozwój psychiczny, fizyczny i immunologiczny, a także sprawiającym, że maluszek jest spokojny i szczęśliwy oraz że dobrze śpi. Zapobiega też ono potencjalnym zakażeniom – występują w nim przeciwciała, które chronią dziecko. Ważne jest jednak, aby matka – dla osiągnięcia właściwych rezultatów – stosowała dietę paleo-ketogeniczną.

Fot. TJENA

eprasa.pl 79292e0ee0

Stosowanie diety PK przez matkę to warunek podstawowy

Jeśli kobieta stosuje zachodnią dietę, pełną węglowodanów i zawierającą produkty mleczne, u karmionego przez nią piersią dziecka mogą wystąpić takie same problemy zdrowotne, jakie ta dieta wywołuje u dorosłych.
Zalicza się do nich:

- **alergia** – niezwykle powszechna kolka dziecięca jest ewidentnie reakcją alergiczną. Moja pierwsza córka, Ruth, cierpiała na ciężkie kolki. W nocy zwykle nie spałam, próbowałam bowiem jakoś jej ulżyć. Jedyny komentarz mojego ówczesnego męża Nicka brzmiał: „Jesteś lekarzem czy nie? Zrób coś z tym". Odstawienie produktów mlecznych było momentem olśnienia – w ciągu 24 godzin Ruth przestała zawodzić i przesypiała ponad dwie godziny jednym ciągiem;
- **zespół metaboliczny** – jeśli matka stosuje wysokowęglowodanową dietę, jej wykres poziomu cukru we krwi przypomina zarys Gór Skalistych. Taka sama sytuacja jest z cukrem w jej mleku. Skoki poziomu cukru we krwi dziecka pobudzają wytwarzanie insuliny, co prowadzi do otyłości. Insulina gwałtownie obniża poziom cukru we krwi, mózg wpada w panikę, myśląc, że zaraz zabraknie mu paliwa, a poziom adrenaliny gwałtownie wzrasta. Dziecko budzi się z płaczem, rozdrażnione i niespokojne, nerwowo porusza kończynami;
- **kłopoty ze snem** – to adrenalina budzi dziecko ze snu. Wolne od stresu i adrenaliny dzieci na diecie paleo-ketogenicznej śpią 10–12 godzin w nocy i jeszcze kilka w ciągu dnia. Z ewolucyjnego punktu widzenia to logiczne. Krzyczące w nocy dziecko byłoby niczym zaproszenie dla wszystkich drapieżników. Z kolei w ciągu dnia matka musiała szukać pożywienia, by mieć zapasy mleka dla dziecka. Nie mogła nie pracować;
- **pleśniawki** – tworzą się u dzieci w wyniku zakażenia drożdżakami *Candida albicans*, które fermentują cukier, a jego źródłem jest także słodkie mleko; ten proces zaczyna się już w jamie ustnej dziecka;
- **fermentacja w górnym odcinku przewodu pokarmowego** – jeśli słodkie mleko dostaje się do kolejnych odcinków układu pokarmowego, tutaj również następuje fermentacja. Efektem są wzdęcia (konieczność odbijania), ulewanie i wymioty;
- **fermentacja skórna** – wysoki poziom cukru we krwi powoduje, że przedostaje się on na powierzchnię skóry i stanowi pożywkę dla grzybów. Ciemieniucha to grzybicze zakażenie skóry głowy. Większość pieluszkowych zapaleń skóry to infekcje grzybicze pachwin;
- **nieprawidłowo fermentujące drobnoustroje** to... śmierdzące pieluszki. Pieluszki dzieci karmionych piersią przez matki, które zdecydowały się na stosowanie diety paleo-ketogenicznej, są prawie bezwonne.

Z ewolucyjnego punktu widzenia jest to jak najbardziej logiczne. Niespokojne, drażliwe, niewyspane, krzyczące i śmierdzące dziecko byłoby jak reklama darmowego posiłku dla gotowych do ataku drapieżników.
Mleko matki jest pełne przeciwciał, które chronią niemowlęta przed infekcjami. Wszystkie witaminy, które spożywa matka, przechodzą do jej mleka. Doskonale. Co ważne, przekazywana jest również witamina C, która chroni dziecko w tym wrażliwym okresie. Jeśli zacznie pociągać nosem, można skutecznie je leczyć, według opisanych poniżej zasad.

Zapobieganie alergiom

Układ odpornościowy dziecka uczy się akceptować to, na co jest narażony (patrz akapit: „Przeprogramowanie układu odpornościowego", w części 6.6 Wykładu 6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Matkom mówi się, by podczas rozszerzania diety dziecka nie podawały mu orzechów, ponieważ mogą one wywołać alergię. W rzeczywistości jest odwrotnie. W Izraelu dzieci od małego jedzą tradycyjne chrupki z orzeszków ziemnych, nazywane bamba, i alergie na orzechy są tam rzadkością. Gert Du Toit, opisując to zjawisko w pracy badawczej, którą prowadził wraz ze swoimi współpracownikami, stwierdził: „Wczesne wprowadzenie orzeszków ziemnych znacznie zmniejszyło częstość rozwoju alergii na orzeszki ziemne wśród dzieci z wysokim ryzykiem tej alergii i modulowało odpowiedź immunologiczną na orzeszki ziemne".
Dzieciom karmionym piersią można powoli rozszerzać jadłospis w kierunku diety paleo-ketogenicznej już w czwartym miesiącu życia, ponieważ ich system odpornościowy już zna te pokarmy. Jak to robić, wyjaśniłam dokładnie w Wykładzie 6, część 6.6 („Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), teraz więc posłużę się skrótem: matka przeżuwa pokarm, upewniając się, że jest dostatecznie miękki, uzupełniony jej śliną, bez kości i łatwy do przełknięcia. Pocałunek jest przydatnym narzędziem ewolucyjnym umożliwiającym przenoszenie pokarmu do ust dziecka. Dlatego, co podkreślałam już w jednym z poprzednich wykładów, całowanie i piersi kobiet są tak atrakcyjne dla mężczyzn – muszą mieć oni pewność, że ich partnerki będą w stanie wykarmić potomstwo (jak już mówiliśmy wcześniej: inteligencja jest sexy). „Być może dlatego, że inteligentna partnerka myśli zarówno o dziecku, jak i o swoim mężczyźnie?", komentuje Craig.
To dobre dla matki. Karmienie piersią powoduje stymulację sutków, powiązaną z uwolnieniem hormonu miłości – oksytocyny. Matki muszą być zakochane w swoich dzieciach, ponieważ jeśliby ich nie kochały, nie opiekowałyby się nimi, a bez tej opieki dziecko nie mogłoby się prawidłowo rozwijać.
Pamiętaj, że dziecko karmione piersią może nie przybierać na wadze w tym samym tempie co dzieci karmione mlekiem modyfikowanym. Często położne straszą tym faktem bezbronne matki. Tabele wagi niemowląt są ustawione dla dzieci karmionych piersią. Z mojej pracy w państwowych instytucjach zdrowia pamiętam, że położne nie były

eprasa.pl 79292e0ee0

zadowolone z wagi dziecka, jeśli jego policzki nie stykały się z nosem. Pamiętajmy jednak, że grube dziecko to otyły dorosły, a otyłość skraca życie. Złota zasada przybierania na wadze jest następująca: dziecko powinno podwoić swoją wagę urodzeniową w wieku sześciu miesięcy i potroić ją w wieku jednego roku.

Rozszerzanie diety dziecka

Nic prostszego. Kiedy dziecko zacznie wykazywać zainteresowanie pokarmem innym niż mleko, co może nastąpić nawet w czwartym miesiącu życia, zacznij je stopniowo przyzwyczajać do diety paleo-ketogenicznej, tak jak to przedstawiłam w poprzednim akapicie. Z immunologicznego punktu widzenia będzie to tak samo korzystne dla dziecka, jak picie mleka matki. Zalecam karmienie piersią tak długo, jak długo matka czuje się z tym komfortowo, ale najlepiej nie krócej niż rok.

Śmierć łóżeczkowa

Raport Barry'ego Richardsona na temat śmierci łóżeczkowej (nazywanej też nagłą śmiercią łóżeczkową) przedstawia niektóre fakty związane z coraz częstszym występowaniem tego zjawiska. Moim zdaniem powinni je poznać wszyscy rodzice. Prawdopodobieństwo wystąpienia śmierci łóżeczkowej jest duże: wszystkie materace są impregnowane środkami zmniejszającymi palność, antymonem i fosforem, a często także arsenem. Kiedy dziecko korzysta z materaca, nie da się uniknąć przedostawania się do niego wydzielin, takich jak ulewające się mleko, ślina, wydzielina z nosa czy wymioty. To prowadzi do rozwoju grzyba *Scopulariopsis brevicaulis*. Ten żywi się ludzkimi wydzielinami i jest zwykle obecny w pościeli, która zawiera ich znaczenie ilości. Jednak w kontakcie ze środkami zmniejszającymi palność reaguje w sposób powodujący uwalnianie trujących gazów – fosforowodoru, antymonowodoru i arsenowodoru. Gazy te są cięższe od powietrza, więc skupiają się w materacu, a niemowlęta są bardziej podatne na te trucizny niż dorośli (wczesne objawy zatrucia to ból głowy i drażliwość). Mogą doprowadzić do śmierci, najprawdopodobniej na drodze depresji oddechowej lub niewydolności serca, ponieważ działają jako inhibitory esteraz cholinowych, tak samo jak estry fosforowe. Tych samych substancji chemicznych używa się w środkach przeciwbakteryjnych i pestycydach (ich działanie jest prawdopodobnie podobne do działania gazów bojowych).

Przedstawiona teoria wyjaśnia fakty związane ze zjawiskiem śmierci łóżeczkowej:

- zjawisko to praktycznie nie występuje w Japonii, gdzie jako środka zmniejszającego palność używa się boru. W przypadku dzieci Japończyków, żyjących na Zachodzie i używających impregnowanych szkodliwymi substancjami materacy, częstość występowania śmierci łóżeczkowej jest taka sama jak wśród dzieci innych mieszkańców Zachodu;
- śmierć łóżeczkowa częściej dotyczy dzieci chorych, z podwyższoną temperaturą. Wzrost temperatury ciała z 37 stopni (temperatura w normie) do 42 stopni zwiększa bowiem dwudziestokrotnie powstawanie trujących gazów;
- występuje częściej zimą, gdy rodzice przesadnie przykrywają niemowlęta i włączają ogrzewanie. Wiele przypadków śmierci łóżeczkowej zdarza się w godzinach porannych, gdy ogrzewanie włącza się automatycznie;
- dotyka częściej chłopców, u których tempo metabolizmu jest o 15% szybsze niż u dziewczynek, przez co są bardziej narażeni na przegrzanie;
- rzadziej zdarza się u pierwszych dzieci i przy stosowaniu nowych materacy, w których grzyb nie zdążył się jeszcze zadomowić. Kolejne dzieci rzadko kiedy mogą liczyć

Fot. AntoniaRusev

eprasa.pl 79292e0ee0

na nowy materac, a w tym używanym rozwinął się już grzyb. Zgony dzieci poniżej pierwszego miesiąca życia zawsze wiązały się z używaniem materaca z drugiej ręki;
- dzieci, które śpią na brzuchu, wdychają gazy bezpośrednio z materaca. Śmierć łóżeczkowa zdarza się rzadziej u dzieci powyżej 5. miesiąca życia, ponieważ są one już wystarczająco silne, aby samodzielnie przewrócić się na plecy i uniknąć wdychania trujących gazów;
- u dzieci, których przyczyną zgonu była śmierć łóżeczkowa, stwierdza się niespotykanie wysoki poziom antymonu we krwi (pochodzi z antymonowodoru);
- dużą częstotliwość występowania śmierci łóżeczkowej wśród dzieci Aborygenów może tłumaczyć fakt, że używają oni owczych skór jako posłania dla niemowląt. Dlaczego jest to niebezpieczne? Owcza wełna zawiera dużo arsenu (jego poziom jest wysoki w glebie i w ten sposób przedostaje się do wełny), który jest rozkładany przez grzyby w celu wytworzenia arsenowodoru, przyczyniającego się do śmierci niemowląt;
- nagła śmierć łóżeczkowa dotyka częściej dzieci o małej wadze urodzeniowej lub z innymi zaburzeniami rozwojowymi, prawdopodobnie dlatego, że są one bardziej podatne na zatrucia.

Zapobieganie śmierci łóżeczkowej

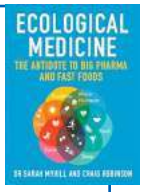
Na podstawie wspomnianego Raportu Richardsona stworzono listę konkretnych zaleceń:
- wszystkie materace powinny być pokryte polietylenem, aby zapobiegać uwalnianiu się trujących gazów. Należy je regularnie prać lub wymieniać (osobiście sugerowałabym również używanie złożonego bawełnianego prześcieradła, które można systematycznie prać, aby usunąć wydzieliny i pozbyć się grzyba. Najlepszy ze wszystkich byłby japoński futon/materac, w którym jako środek zmniejszający palność zastosowano bor);
- materace wentylowane są szczególnie niebezpieczne, ponieważ ich struktura pozwala na gromadzenie się w nich dużej ilości wydzielin, wymiocin i śliny, co przyczynia się do rozwojowi grzyba;
- niemowląt nie należy przesadnie otulać (w szczególności nie powinny mieć przykrytej główki, ponieważ jest ona ważnym obszarem chłodzącym). Okno w sypialni powinno być jak najczęściej uchylone, a ogrzewanie ustawione na minimum;
- niemowlęta należy układać na plecach, nigdy na brzuchu. To zalecenie wyjaśnia powodzenie kampanii „Back to Sleep". Szacuje się, że ta wskazówka uratowała życie około 15 tys. niemowląt od 1991 do 2014 roku.

Obecnie słyszę (informacja do potwierdzenia), że związki fosforu, arsenu i antymonu nie są już stosowane jako środki zmniejszające palność w materacach. Prawdopodobnie jednak zostały one zastąpione polibromowanymi bifenylami (PBB). Te również są toksyczne. Nie wiadomo, czy przyczyniają się do występowania nagłej śmierci łóżeczkowej, ale same w sobie są bardzo szkodliwe i żadne dziecko nie powinno być narażone na kontakt z nimi. Trzeba mieć również świadomość, że owcza skóra może pochodzić od zwierząt, w których hodowli stosowano środki owadobójcze, być może zawierające związki fosforoorganiczne, mogące pozostawać w wełnie. Przedstawione rady dotyczące wyboru materaca dla niemowlaka są ważne i pożyteczne. Kupując pościel i materac, należy wybierać naturalne, organiczne materiały, takie jak ekologiczna wełna i bawełna, które mogą być regularnie prane.

ŹRÓDŁA

McKay P., Review of Pottenger's Cats A Study in Nutrition, 2008, https://pdfs.semanticscholar.org/ad-c0/34665300a4919735a60ee534d43971bdfd21.pdf (accessed 28 November 2019)
Paul C., Harrison-Woolrych M. ,Stilboestrol gone 55.12, Ecological Medicine but not forgotten. MedSafe: Prescriber Update 2006; 27(1): 9-11, https://medsafe.govt.nz/profs/PUarticles/DES2006.htm (accessed 28 November 2019)
Genova Diagnostics. Toxic Effects CORE, www.gdx.net/product/toxic-effects-core-test-urineblood (accessed 28 November 2019)
Dewailly E. at al., Inuit exposure to organochlorine through the aquatic food chain in arctic Québec, Environ Health Perspect 1993; 101(7):618–620, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1519892/
Bridges C., Effect of DMPS and DMSA on the placental and fetal deposition of methylmercury, Placenta 2009; 30(9): 800–805. doi: 10.1289/ehp.93101618 www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2739879/
CDC. Vaccine Excipient Summary: Excipients included in US Vaccines, by Vaccine, January 2019. www.cdc.gov/vaccines/pubs/pinkbook/downloads/appendices/B/excipient-table-2.pdf (accessed 28 November 2019)
Barnes N., How to Conceive Healthy Babies – the natural way. New Generation Publishing, 2014
Jones J., The Dr Brewer Pregnancy Diet: Preeclampsia, www.drbrewerpregnancydiet.com/id36.html (accessed 28 November 2019)
The Magpie Trial Collaborative Group. Do women with pre-eclampsia, and their babies, benefit from magnesium sulphate? The Magpie Trial – a random placebo-controlled trial, Lancet 2002; 359(9321): 1877-1890, doi: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)08778-0 www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(02)08778-0/fulltext
www.medicalnewstoday.com/articles/319687.php
Parker K., Despite progress, women still bear heavier load than men in balancing work and family, Pew Research Center, 10 March 2015,. www.pewresearch.org/fact-tank/2015/03/10/women-still-bear-heavier-load-than--menbalancing-work-family/ (accessed 28 November 2019)
Du Toit G. et al., Randomized Trial of Peanut Consumption in Infants at Risk for Peanut Allergy, N Engl J Med 2015; 372: 803-813, doi: 10.1056/NEJMoa1414850 www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1414850?query=featured_home#t=article

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



W następnym numerze:
WYKŁAD 10
W tym wykładzie dr Sarah Myhill poświęca sporo uwagi lekom, a zwłaszcza powodowanym przez nie skutkom ubocznym. Trudno nie zgodzić się z tą wybitną przedstawicielką medycyny ekologicznej, że leki na receptę bywają niebezpieczne, ponieważ często maskują wszelkie objawy. Poważnym problemem jest również to, że wiele osób wykazuje tendencję do ich nadużywania. W konsekwencji organizm przestaje wysyłać sygnały ostrzegawcze, że coś w nim szwankuje. Chory żyje więc w przekonaniu, że wszystko jest w porządku... Zdaniem dr Myhill pacjenci powinni być bardziej szczegółowo informowani o wszelkich niepożądanych działaniach leków, tymczasem przepisujący je specjaliści koncentrują się zwykle na zapewnieniach o ich skuteczności. Jakich zatem wskazówek udzieli nam tym razem dr Myhill?

eprasa.pl 79292e0ee0

Obniża poziom glukozy

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w każdej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (w największej dostępnej na rynku dawce 400 mg) i ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte chroni przed chorobami układu sercowo--naczyniowego, w tym przed miażdżycą, wspomaga leczenie stłuszczenia wątroby i zespołu metabolicznego. Standaryzowana kompozycja polifenoli BPF z bergamoty obniża poziom złego cholesterol LDL nawet o 40% i równocześnie podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL, pomaga również utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.
Cena 34,50 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.bergamil.pl

Cholesterol w normie

Preparat **Monolipid K forte** łączy w jednej kapsułce ekstrakt z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w dawce 400 mg, zawierający naturalne polifenole, z ekstraktem z czerwonych drożdży ryżu, który jest bogatym źródłem naturalnej statyny monakoliny K. Preparat ten wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Co ważne, jest bezpieczny dla diabetyków. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, dlatego może być stosowany przez wegan i wegetarian.
Cena za 30,50 zł za 30 kapsułek
www.monolipid.pl

Zdrowe kości i odporność

Menachinox K2 + D3 4000 forte to preparat będący źródłem naturalnej witaminy K2 (MK-7), otrzymywanej z natto, tradycyjnego japońskiego produktu z fermentowanej soi, oraz witaminy D3 pozyskiwanej z lanoliny. Obie witaminy zostały rozpuszczone w naturalnych tłuszczach – w tej postaci są najlepiej przyswajane przez organizm. Witamina K2 (MK-7) pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, a witamina D wspiera prawidłowe wchłanianie i wykorzystanie w organizmie wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego. Produkt nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, jest bezpieczny dla diabetyków. Obecna w nim witamina K2 (MK-7) została pozyskana w procesie biofermentacji z wykorzystaniem kultur bakterii *Bacillus subtilis* ssp natto.
Cena ok. 24,50 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.Menachinox.pl

Naturalne i ekologiczne

BeOrganic RED MIX BIO jest bogatym źródłem pełnowartościowego białka roślinnego, doskonale wpisującego się w dietę wysokobiałkową, wegańską czy wegetariańską. Produkt stanowi także dobre uzupełnienie codziennej diety w przypadku osób z nietolerancją glutenu i białka mleka krowiego oraz chorych na cukrzycę. W jego skład wchodzi ekologiczne białko brązowego ryżu (50%), dyni (30%) i słonecznika (20%), a ma postać proszku, który można wymieszać z wodą, sokiem, napojem roślinnym czy jogurtem lub dodać do deseru bądź koktajlu.
Cena 29,99 zł za opakowanie (16 porcji)
https://www.facebook.com/BeOrganicpl
https://www.instagram.com/beorganic.pl/?hl=pl

eprasa.pl 79292e0ee0

Eliksir młodości

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Silny układ odpornościowy

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Poprawia libido i nastrój

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością.
Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Ratunek dla stawów

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogorszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników.
Cena 85 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

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

eprasa.pl 79292e0ee0

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 74,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×14,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 134,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×14,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 59,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 107,10 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 14,30 zł/rok i 28,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (163,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 44,70 zł! (szczegóły na str. 85)

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

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

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

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

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

eprasa.pl 79292e0ee0

NOWOŚĆ
NA POLSKIM RYNKU!

Przejrzyj i zamów na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 79292e0ee0

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL
Konsumencki Lider Jakości 2021
w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

PARA FARM JUNIOR

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu. Połączenie nasion dyni zwyczajnej, owocu kopru włoskiego oraz koszyczka rumianku nadaje produktowi przyjazną kompozycję smakową, chętnie akceptowalną przez najmłodszych.

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

POJEMNOŚCI 30ML | 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 30/100ML

skomponowany jest na bazie 7 ziół, które stwarzają niekorzystne warunki do rozwoju pasożytów, a także bakterii i grzybów.

POJEMNOŚCI 45 | 90 KAPSUŁEK

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM 45/90 VCAPS

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami. Kapsułka Vcaps to specjalistyczna, opatentowana kapsułka roślinna wyprodukowana z celulozy roślinnej i wody, pozbawiona konserwantów i żelatyny.

POJEMNOŚĆ 100ML

SUPLEMENT DIETY

PARA FARM MAX PLUS 100ML

W skład preparatu Para farm Max Plus wchodzi aż 13 ziół wspomagających walkę z pasożytami. To połączenie składników wspomagających pracę przewodu pokarmowego.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.
ul. Karpacka 66
20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI
502 560 120
780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 086 764

eprasa.pl 79292e0ee0