PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 4/2022 LIPIEC-SIERPIEŃ

SUPERWSPARCIE DLA ZDROWIA

Poznaj 15 składników roślin, które chronią przed rakiem

BIAŁKO MŁODOŚCI I URODY

Pobudź je do działania za pomocą pysznej diety

BEZPIECZNEJ DROGI!

Co robić, by uniknąć biegunki podróżnych, zatoru tętnicy płucnej i choroby górskiej

DOSSIER

Uzdrawiający detoks

- *spirulina kontra metale ciężkie*
- *niezwykła moc hydrolatów*
- *zalety i wady chelatacji*
- *glutation – przyjaciel wątroby*
- *detoks cyfrowy*
- *6 potraw wspomagających oczyszczanie organizmu*

JAK NAPRAWIĆ ZWIĄZEK?

Rozmowa z psychoterapeutą

KURACJA PRZYSZŁOŚCI

Komu pomoże transfer wiriomu jelitowego?

TOP NEWS

Ten implant zapobiega wznowie nowotworu

ZABURZENIA RYTMU SERCA

7 zaskakujących przyczyn

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O sposobach na szybszy powrót do dobrej formy

LIPIEC-SIERPIEŃ | 4/2022
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
04
9 772451 290224

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: czy warto sięgać po modne wody roślinne • to polubią twoje płuca kiedy stosować olejek jodowy • kwas glikolowy usuwa plamy starcze • niezawodny środek na odparzenia bezprzewodowe łącze internetowe a nowotwory • ważny powód, by nie pić wody gazowanej • jet lag pod kontrolą

eprasa.pl 7c0aa14737

Produkty Dr. Jacob's

Lactacholin *suplement diety*

Lactacholin to produkt ze składnikami dla witalizacji i oczyszczania wątroby, wytwarzania energii oraz witalności. Zawiera **cholinę, prawoskrętny L(+)-kwas mlekowy** oraz **kompleks witamin z grupy B**. To nowatorskie połączenie składników, które są ważne dla następujących funkcji organizmu:

- Prawidłowe funkcjonowanie wątroby i metabolizm lipidów – cholina
- Metabolizm energetyczny i zmniejszenie poczucia zmęczenia – witaminy B_2, B_6, B_{12}, niacyna
- Funkcje psychologiczne i praca układu nerwowego – B_1, B_6, B_{12}, niacyna
- Ochrona skóry i błon śluzowych – witamina B_2 i niacyna
- Funkcja serca – witamina B_1
- Układ odpornościowy i metabolizm homocysteiny – witaminy B_6 i B_{12}
- Kwas mlekowy sprzyja zdrowej florze bakteryjnej jelit.

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.

Witamina C Fosfolipidy

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

B_{12} Forte Liposomalna

Aż 160 porcji po 100 µg B_{12} połączonej z fosfolipidami. Proszek podjęzykowy wchłania się już w ustach. Dla odporności, układu nerwowego, funkcji psychologicznych, energii, tworzenia krwinek czerwonych.

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.

Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 600 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.

pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla intensywnego odkwaszania, zdrowia i funkcji kości, zębów, mięśni, nerwów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Żelazo liposomalne

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Wiedza w służbie zdrowiu

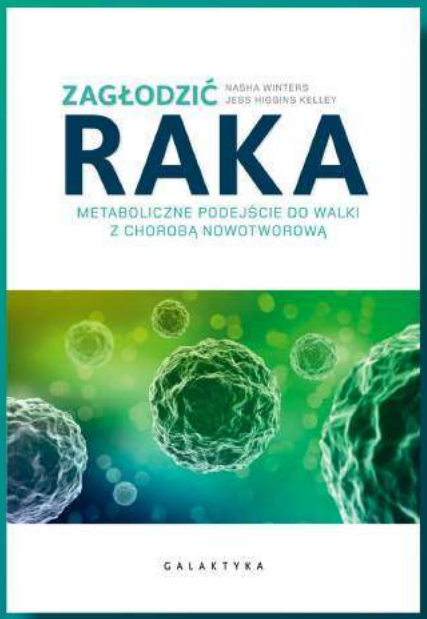
Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's tworzą doktorzy nauk medycznych. Są one produkowane z najlepszych składników naturalnych i standaryzowane. Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

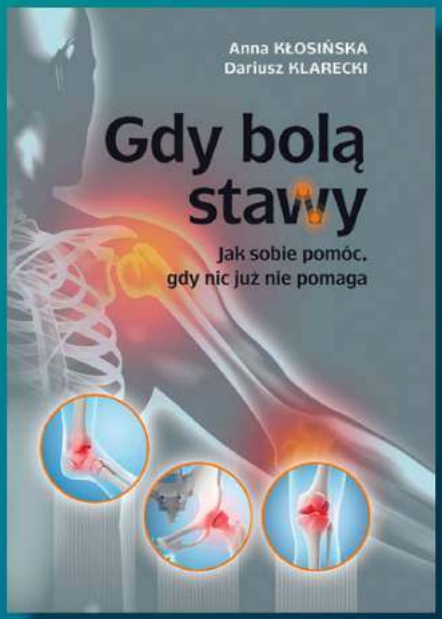
Sklep.DrJacobs.pl

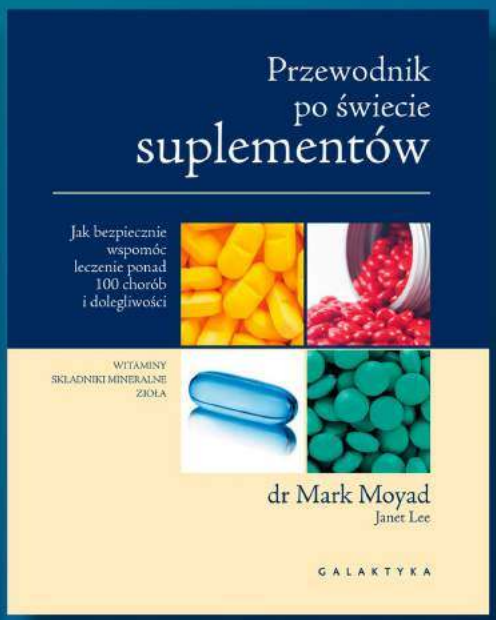
Dr. Jacob's®

eprasa.pl 7c0aa14737

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU
Z RABATEM DO 30%







Zobacz pełną ofertę - ponad 500 tytułów!

Zamów wygodnie na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 7c0aa14737

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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

VALORI TRELOAR, lekarka, certyfikowana dermatolożka z prywatną praktyką w Integrative Dermatology w Newton, stan Massachusetts. Valori Treloar jest członkinią Amerykańskiej Akademii Dermatologii, współautorką książki „The Clear Skin Diet", a także certyfikowaną specjalistką w dziedzinie żywienia i członkinią American College of Nutrition

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

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

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

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

DAVIDA M. MANNINO, lekarz, kieruje Southeast Center for Agricultural Health and Injury Prevention na University of Kentucky w Lexington, dyrektor naukowy w Center for Disease Control and Prevention's Air Pollution and Respiratory Health Branch. Jest także głównym badaczem COPD Foundation, zajmującej się problemami osób cierpiących na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, czyli POChP (ang. COPD); COPDFoundation.org.

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

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

MARK J. FESLER, dr n. med., adiunkt na Wydziale Hematologii i Onkologii Klinicznej w Saint Louis University Cancer Center i członek zarządu Blood and Marrow Transplant Program w SSM Health, Saint Louis University Hospital

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Medycyna psychodeliczna

Fot. depositphotos.com

Zatrważające statystyki światowe zachorowań na depresję każą z nadzieją wypatrywać wszelkich doniesień o nowych obiecujących lekach i terapiach. Ostatnio mnożą się informacje o pozytywnych wynikach terapii psychodelicznych, w szczególności opartych na zastosowaniu psylocybiny, substancji obecnej w wielu gatunkach grzybów.
Halucynogenne grzybki to żadna nowość. Tysiące lat temu Indianie z Ameryki Środkowej i Południowej raczyli się tymi grzybkami dla wywołania nastroju stosownego przeżyciom religijnym lub rytualnym. Grzybkowe „odloty" nie były też obce starożytnym Grekom. W latach sześćdziesiątych minionego wieku, na fali swobód obyczajowych eksperymentowano również z grzybkami halucynogennymi w celach, nazwijmy to, rekreacyjnych. Na dziś grzyby psylocybinowe, na równi z narkotykami, są na indeksie substancji i produktów zabronionych.
A jednak w ostatniej dekadzie podejmowano coraz częściej eksperymenty terapeutyczne z zastosowaniem psylocybiny. Osiągano wyniki bardziej niż obiecujące. W niektórych badaniach ok. 80% uczestników cierpiących na depresję uzyskało remisję choroby na czas nie krótszy niż 6 miesięcy. Podobne wyniki uzyskano przy próbie użycia psylocybiny w leczeniu stanów lękowych, zespołu stresu pourazowego lub przy odzwyczajaniu od nałogu. Mechanizm oddziaływania psylocybiny polega na wiązaniu jej molekuł z receptorami serotoniny 2A, co powoduje efekty zmiany nastroju i zmiany funkcji mózgu.

Psylocybina zmniejsza przepływ krwi w ciele migdałowatym chorego na depresję, czemu towarzyszy lepsze oddziaływanie antydepresantów. To bardzo ważne, bo symptomy depresji łączą się z nadreakcją ciała migdałowatego. Dodajmy, że psylocybina, ściśle biorąc, nie wywołuje halucynacji. Pod jej wpływem nie powstają w mózgu nowe obrazy – wizje, tylko postrzeganie rzeczywistych obrazów ulega zniekształceniom. Istnieje jednak niebezpieczeństwo, że „podróż" w świecie zniekształconej rzeczywistości spowoduje szkody w stanie zdrowia mentalnego osoby poddanej tej terapii. Przypadki takiej „bad trip" (złej podroży) mogą wystąpić szczególnie u osób mających nie tylko depresję, ale też inne problemy psychiczne. Dlatego prace badawcze nad terapią psylocybiną idą obecnie w dwóch kierunkach.
Pierwszy kierunek zmierza do opracowania bezpiecznego leku poprzez „wycinanie" z substancji psylocybiny składników odpowiedzialnych za „bad trip". Jeśli te prace się powiodą, to uzyskamy możliwość czysto farmakologicznego, czyli taniego leczenia depresji, dostępnego dla milionów ludzi.
Drugi kierunek prac stawia na terapię holistyczną prowadzoną w placówce leczniczej pod nadzorem psychologa. Procedura przyjęcia psylocybiny trwa wiele godzin, jest poprzedzana przygotowawczą rozmową pacjenta z lekarzem. Skutki takiej kilkugodzinnej sesji terapeutycznej ze wsparciem psychologicznym są zgoła niezwykłe. Wielu pacjentów opisuje to jako „reset" mózgu, osiągnięcie niezwykłej jasności myślenia.
Mankamentem tego podejścia terapeutycznego jest jego wysoki koszt, a więc ograniczona dostępność. W USA taką terapię oferują coraz liczniejsze placówki, tworzące swoiste podziemie lecznicze. Pewnie sporo wody jeszcze upłynie, zanim jedna lub druga terapia psychodeliczna zyska aprobatę agencji FDA, nadającej certyfikaty legalności. Jednak już teraz w świecie mówi się o przełomie zwiastującym rozwój nowej gałęzi medycyny, nazywanej medycyną psychodeliczną.

Wydawca

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Superwsparcie dla zdrowia ▶ 16

Białko młodości i urody ▶ 32

Bezpiecznej drogi! ▶ 54

Jak naprawić związek ▶ 66

Ten implant zapobiega wznowie nowotworu ▶ 10

Komu pomoże transfer wiriomu jelitowego ▶ 11

Zaburzenia rytmu serca ▶ 26

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

czy warto sięgać po modne wody roślinne **(76)** to polubią twoje płuca **(73)** kiedy stosować olejek jodowy **(90)** kwas glikolowy usuwa plamy starcze **(78)** niezawodny środek na odparzenia **(80)** bezprzewodowe łącze internetowe a nowotwory **(81)** ważny powód, by nie pić wody gazowanej **(80)** jet lag pod kontrolą **(57)**

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. 53

TEMAT NUMERU

16 Superwsparcie dla zdrowia
Naukowcy zidentyfikowali kilkanaście substancji występujących w warzywach i owocach, które wykazują silne właściwości antyrakowe. Które z nich działają najskuteczniej? Gdzie konkretnie ich szukać?

TOP NEWS

10 Antyrakowy implant
Niezwykłe osiągnięcie amerykańskich naukowców: wszczepienie w miejsce usuniętego guza specjalnego implantu zapobiegło nawrotowi choroby nowotworowej. Przełom w onkologii?

11 Tajemniczy wiriom
Najnowsze badania wykazują, że w patogenezie niektórych chorób biorą udział wirusy bytujące w naszym przewodzie pokarmowym. Ale kij ma dwa końce! Komu pomoże nowatorska terapia?

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Sport dla każdego
Czy wiesz, że gry zespołowe poprawiają samoocenę, a wspinaczka skałkowa przeciwdziała depresji? Konkretnych powodów, by uprawiać sport, jest znacznie więcej

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

26 Niezwykłe historie stomatologiczne (1)
Doktor Sarah Myhill przedstawia przypadek pacjenta wyleczonego z poważnej choroby, której przyczyną okazał się... zły stan zębów i przyzębia

TO, CO DOBRE DLA URODY

32 Białko młodości
Jakie są objawy niedoboru kolagenu w organizmie? Kiedy uzupełnianie jego zasobów staje się koniecznością? Czy w każdym przypadku syntezę tego białka można stymulować za pomocą diety?

eprasa.pl 7c0aa14737

37 DOSSIER
Uzdrawiający detoks (2)

Jak stymulować naturalne wydalanie toksyn? (38)
Delikatny detoks hydrolatami (40)
Nasze przepisy na specjalny detoks (42)
Jak zaplanować i przetrwać post? (45)
Detoks cyfrowy (47)
Jak pozbyć się metali ciężkich z organizmu? (48)
Naturalne antidota (50)
Nietypowe wspomaganie detoksykacji (52)

RAPORT

54 **Wakacje z głową**
Jak podróżować bezpiecznie w kraju i za granicą? Poznaj potencjalne zagrożenia, by się przed nimi skutecznie chronić. Wyjaśniamy, jak to robić

MIND

66 **Związek na zakręcie**
Rozmowa z psychoterapeutą Piotrem Pietuchą o wyzwaniach, jakie stoją przed partnerami, którzy chcą ratować swój związek. Od czego najlepiej zacząć?

KU POKRZEPIENIU SERC

82 **Łapiemy każdą chwilę normalności**
Nieprzespane noce, trudne do opisania zmęczenie, rozdzierająca serce bezradność wobec choroby synka (ani na chwilę niepozwalajacej mu o sobie zapomnieć), której nikt nie potrafił zdiagnozować. Ale w końcu udało się! I co dalej?

73 PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Choroba płuc może dotknąć każdego (73)
Okazuje się, że ryzyko zachorowania na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) dotyczy nie tylko palaczy. Ze statystyk medycznych wynika, że około 10% osób ze zdiagnozowanym POChP nigdy nie sięgnęło po papierosa! Dziś już wiemy, że istnieje wiele różnych czynników, które odpowiadają za rozwój tej choroby. Co więcej, znaczenie mają nawet uwarunkowania genetyczne. Co robić, aby nasze płuca były zdrowe?

Wody roślinne zdobywają popularność (76)
Woda bambusowa, karczochowa, kaktusowa, oliwkowa... Czy mają takie same właściwości jak rośliny użyte do ich wytworzenia? Które z nich spełniają obietnice producentów i rzeczywiście korzystnie oddziałują na organizm? Czy jakiekolwiek badania naukowe potwierdziły ich dobroczynny wpływ na nasze zdrowie? Zrezygnować z nich, czy sięgać po nie w upalne dni?

Masz plamy starcze? (78)
Plamy starcze, nazywane też wątrobowymi lub – bardziej fachowo – plamami soczewicowatymi słonecznymi, nie są groźne, ale wiele osób postrzega je jako szpecący defekt dermatologiczny. Powstają pod wpływem kąpieli słonecznych, z których nie powinniśmy jednak zupełnie rezygnować – promieniowanie ultrafioletowe, jak wiadomo, wpływa również na organizm dobroczynnie, sprzyjając m.in. syntezie witaminy D w skórze. Jakie naturalne terapie okażą się pomocne w usuwaniu tego rodzaju przebarwień?

TO WARTO WIEDZIEĆ (75)
ZAPYTAJ EKSPERTA (80)

86 WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Publikowane na łamach naszego magazynu wykłady dr Sarah Myhill, brytyjskiej lekarki praktykującej medycynę ekologiczną i uznanej w świecie ekspertki w zakresie leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, powstały na podstawie jej książki „Ecological Medicine", napisanej we współpracy z Robinsonem Craigiem. Wykłady obfitują w przykłady zaczerpnięte z praktyki dr Myhill i odzwierciedlają jej głębokie zainteresowanie medycyną integracyjną. Przeznaczone są dla osób, które chcą mieć realny wpływ na swoje zdrowie.

WYKŁAD 6

Narzędzia: witamina C (86)
Narzędzia: jod (89)
Narzędzia: witamina B12 (92)
Narzędzia detoksykacyjne (93)
Narzędzia: leczenie i naprawa (97)
Narzędzia, które pomogą usunąć przewlekłe stany zapalne (99)
Narzędzia pomocne w walce z łagodnymi i złośliwymi guzami (105)
Jak spowolnić proces starzenia się i żyć pełnią życia (106)

Fot. miriamart Fot. Candicejax Fot. 947051 Fot. StockSnap Fot. Anestiev
Fot. PublicDomainPictures

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Jedz i chroń oczy"

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"

Jedz i chroń oczy

Obecnie chyba tylko najmłodsi nie wiedzą, że światło słoneczne może być niebezpieczne. Latem chronimy się przed nim z obawy przed czerniakiem i innymi nowotworami skóry. W końcu lepiej zapobiegać, niż leczyć, a z rakiem nigdy nie ma żartów. I tak pokrywamy ciało kremami z filtrem SPF (albo też naturalnymi olejkami, jak to robi moja koleżanka) i cieszymy się, że słońce nie może nas już skrzywdzić. Oczy, których przecież nie możemy natrzeć kremem, chowamy za okularami z filtrem. To oczywiście świetna ochrona latem, ale czasami wydaje mi się, że tylko wtedy bierzemy na poważnie zdrowie naszych oczu. A przecież przez cały rok są one narażone na niebezpieczeństwo. Ekrany telewizorów, komputerów, smartfonów i innych urządzeń emitują niebieskie światło, które zdaniem specjalistów przyspiesza procesy starzenia. Dobra wiadomość jest taka, że wspomniane ekrany mają zbyt małą moc, by uszkodzić oko. Natomiast zła wiadomość brzmi: to nie jedyne źródła niebieskiego światła, jest ono przecież obecne w świetle słonecznym, a nawet emitują je niektóre rodzaje żarówek i diod. Na szczęście nasz narząd wzroku nie jest bezbronny. Pewne substancje, takie jak luteina i zeaksantyna, chronią go i zmniejszają ryzyko uszkodzenia plamki żółtej (która w dużej mierze odpowiada za to, że widzimy) przez niebieskie światło. A teraz okazuje się, że wielu z nas ma prawdopodobnie w zasięgu ręki wspaniały sposób na to, by dodatkowo wzmocnić tę ochronę. Małe badanie pilotażowe przeprowadzone przez kalifornijskich naukowców sugeruje, że jest nim... spożywanie zaledwie jednej garści jagód goji dziennie. Owoce te są źródłem dobrze przyswajalnej zeaksantyny i luteiny, a więc przyczyniają się do zwiększenia stężenia tych związków w organizmie. Ochotnicy przez 90 dni spożywali 28 gramów jagód goji dziennie. Zaobserwowano, że spowodowało to znaczną poprawę biomarkerów stanu zdrowia oka. W badaniu brały udział zdrowe osoby bez oznak zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). Według autorów badania jagody goji potencjalnie wykazują działanie protekcyjne wobec plamki żółtej, odsuwając w czasie jej degenerację w wyniku ekspozycji na niebieskie światło. M. Ł.

Przyjemne z pożytecznym

Interesuję się medycyną Wschodu i wydawało mi się, że w tym temacie nic już mnie nie zaskoczy. Aż przeczytałam o japońskiej sztuce leczenia, zgodnie z którą, mówiąc najogólniej, kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia ma równomierny przepływ energii życiowej w kanałach energetycznych, czyli meridianach znajdujących się w naszym ciele. Na pierwszy rzut oka to podejście terapeutyczne przypomina akupresurę, której domeną jest uciskanie określonych punktów ciała. W przypadku metody Jin Shin Jyutsu różnica polega na tym, że nie tylko pozwala ona usunąć blokady energetyczne i przywrócić organizmowi homeostazę, czyli równowagę wewnętrzną, lecz również korzystnie oddziałuje na psychikę. Muszę przyznać, że wzbudziła moje zainteresowanie, ponieważ umożliwia niejako samonaprawę organizmu wskutek polepszenia pracy narządów wewnętrznych. Można tego dokonać zarówno z pomocą terapeuty, jak i samemu, we własnym zakresie. Metoda ta zakłada bowiem, że na końcach palców obu rąk znajdują się zakończenia meridianów (po dwa na każdym palcu), a my, masując je i delikatnie uciskając, przyczyniamy się do usprawnienia przepływu energii życiowej w naszym ciele. Dzięki masowaniu kciuka (zakończenia meridianów znajdują w pobliżu płytki paznokciowej każdego palca), wspieramy żołądek, śledzionę i trzustkę oraz uwalniamy się od zmartwień. Masaż palca wskazującego oddziałuje na pęcherz i nerki oraz pomaga pozbyć się lęków, a masaż palca środkowego – usprawnia przepływ energii w meridianach wątroby i pęcherzyka żółciowego, zmniejszając równocześnie odczuwanie frustracji czy złości. Z kolei masowanie

eprasa.pl 7c0aa14737

palca serdecznego odblokowuje meridiany powiązane z funkcjonowaniem płuc i jelita grubego oraz poprawia nastrój. Dzięki usprawnieniu przepływu energii w meridianach kończących się w małym palcu stajemy się zaś bardziej otwarci i skłonni do ujawniania swoich prawdziwych uczuć i przemyśleń. Co więcej, masując środek dłoni, gdzie również kończy się jeden z meridianów (dotyczy to obu rąk), poprawiamy funkcjonowanie tarczycy i przepony, a ponadto odzyskujemy wewnętrzną równowagę. Nie potrafię powiedzieć, czy dzięki temu podejściu terapeutycznemu poprawiło się działanie moich narządów wewnętrznych (jakkolwiek wydaje mi się, że lepiej trawię teraz surowe warzywa), ale o jednym mogę zapewnić: ta metoda działa na mnie uspokajająco, przestałam myśleć w kategoriach „muszę", „to trzeba zrobić jeszcze dzisiaj" czy „nie mam innego wyjścia". Delikatnie masuję i uciskam palce w każdej wolnej chwili, nawet w tramwaju czy autobusie, zaczynając zwykle od kciuka. Co ważne, zauważyłam, że nie traktuję już tej czynności jako terapii, tylko jako przyjemność! D.R.

Ubranie, które chroni przed rakiem

Choć brzmi to niesamowicie, wszystko, co nosimy na co dzień, wpływa na ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory skóry. Amerykańska fundacja specjalizująca się w szerzeniu wiedzy na temat raka skóry prezentuje na swojej stronie internetowej 5 punktów, które należy brać pod uwagę latem przy wyborze garderoby. Jako pierwszy wymieniony jest kolor. Ciemne i intensywne barwy lepiej niż jasne i pastelowe chronią nasze ciało przed promieniowaniem ultrafioletowym. Drugi punkt to materiał. Tutaj wygrywają włókna syntetyczne i półsyntetyczne (istnieje nawet poliester, któremu w procesie produkcji nadaje się kanalikową strukturę, by powstająca wskutek pocenia się wilgoć mogła być odprowadzana na zewnątrz), a także naturalne o grubym splocie, w tym wełna, dżins i sztruks. Najgorzej zdaniem fundacji spisują się delikatne materiały, w tym bawełna i jedwab, ponieważ przepuszczają więcej światła. Podkreślono także znaczenie ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym. Fundacja zaleca zwrócenie uwagi na ubrania oznaczone symbolem UPF (czynnik ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym). Również dodatki do stroju są ważne. Najlepiej wybierać ciasno plecione kapelusze z rondem. Jako przykład fundacja podaje fedorę, która co prawda ma mniejsze rondo niż tradycyjny słomkowy kapelusz, jednak lepiej chroni czubek głowy. Na koniec nie mniej ważna kwestia: luźne ubrania. Im są luźniejsze, tym lepiej, ponieważ ściśle przylegające do ciała mają rozciągnięte włókna, przez co promieniowanie ultrafioletowe w większym stopniu przedostaje się do skóry. Nie ukrywam, że te zalecenia bardzo mi odpowiadają: często noszę luźne czarne koszulki i dżinsy, lubię czarne kapelusze i bluzy z kapturem... Chyba pora odkurzyć ramoneskę. Wygląda na to, że fani ciężkich i ostrych brzmień wyznaczają trendy, jeśli chodzi o ubiór chroniący przed rakiem skóry. S.K.

Pyszny zdrowy sok

W naszym kraju morwa biała nie cieszy się tak dużym uznaniem jak w Chinach, ale na pewno znają ją i doceniają osoby z cukrzycą typu 2 i insulinoopornością, ponieważ słynie z tego, że obniża poziom glukozy we krwi. Co więcej, wyciąg z jej liści, ograniczając wchłanianie węglowodanów, wspomaga proces odchudzania. Warto też pić świeżo wyciskany sok z owoców morwy. Jak niedawno przeczytałam, jest on polecany przy anemii i obfitych krwawieniach oraz w dolegliwościach sercowo-naczyniowych, a ponadto ma pyszny słodko-kwaśny smak. Zainteresowanym osobom przypominam, że owoce morwy białej dojrzewają w lipcu. Uwielbiam je! G.D.

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków AA Cera Wrażliwa

Zestaw kosmetyków AA Cera Wrażliwa: krem nawilżający 72H, mleczko 2w1, krem S.O.S. i płyn micelarny, to nowe produkty marki AA, które gwarantują optymalny poziom nawilżenia, zapewniając długotrwały komfort w pielęgnacji każdego rodzaju cery. Zawierają kwas hialuronowy, ceramidy, skwalan, masło shea, alantoinę i D-panthenol. Więcej na www.estore.oceanic.com.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 7c0aa14737

Antyrakowy implant

Naukowcom z University of Wisconsin-Madison (USA) udało się dzięki wszczepieniu w miejsce usuniętego guza specjalnego implantu zapobiec wznowie nowotworu. Sukces ten daje nadzieję na skuteczne leczenie pacjentów onkologicznych, którzy żyją w ciągłej obawie o to, czy dojdzie u nich do nawrotu choroby.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Zdaniem psychologów nawrót choroby nowotworowej może być dla pacjenta o wiele trudniejszym przeżyciem niż pierwsza diagnoza raka. Doświadczenia wyniesione z wcześniejszej walki z nowotworem, świadomość tego, jak wygląda proces leczenia i że wiąże się on z wieloma problemami, takimi jak chociażby skutki uboczne terapii, sprawiają, iż choremu trudno pogodzić się ze stwierdzeniem u niego wznowy. Towarzyszy temu obawa, że rak nie odpuści i będzie stale nawracał, co nie pozwoli prowadzić normalnego życia. Dlatego wysiłki amerykańskich naukowców skupiły się na znalezieniu sposobu na uniknięcie wznowy usuniętego nowotworu.

Dlaczego rak powraca

Wznowa nowotworu może mieć charakter lokalny, regionalny lub odległy. Wznowa lokalna polega na odrośnięciu guza w pierwotnym miejscu, z którego został usunięty. Dzieje się tak zazwyczaj na skutek pozostawienia fragmentu guza podczas operacji. Otóż lekarze rezygnują niekiedy z całościowego usunięcia zmiany, jeśli istnieje ryzyko, że wiązałoby się to ze znacznym upośledzeniem funkcji danego narządu (zdarza się również, że w operowanym miejscu pozostają mikroskopijne ilości tkanki nowotworowej niemożliwe do zauważenia przez chirurga). Z kolei wznowa regionalna jest zazwyczaj wynikiem naciekania okolicznych tkanek przez nowotwór, a wznowa odległa – efektem migracji komórek guza poza jego pierwotne ognisko. Aby zapobiec wznowie, po usunięciu zmian pierwotnych poddaje się pacjentów immunoterapii, chemioterapii lub radioterapii, których celem jest zniszczenie resztek nowotworu. Czasami jednak leczenie to nie przynosi rezultatu, na przykład z powodu powstawania w tkance nowotworowej komórek immunosupresyjnych, które uniemożliwiają układowi odpornościowemu zniszczenie komórek rakowych za pomocą cytotoksycznych limfocytów.

Nowatorskie podejście

W przebiegu eksperymentu usunięto myszom zmiany nowotworowe będące skutkiem rozwoju mięsaków, czerniaka, raka okrężnicy i jednego z rodzajów raka piersi, a w miejscach usuniętych zmian śródoperacyjnie wszczepiono implanty hydrożelowe nasączone mieszaniną leku przeciwnowotworowego i przeciwciał przeciwko specyficznej proteinie, regulującej procesy programowanej śmierci komórki i odpowiedź układu odpornościowego, a także zmniejszającej aktywność limfocytów T. Zadaniem implantu było przełamanie linii obronnej nowotworu poprzez zmniejszenie ilości komórek immunosupresyjnych, co umożliwiłoby układowi odpornościowemu, a w szczególności limfocytom cytotoksycznym, rozprawienie się z pozostałościami po usuniętym guzie. Celem leczenia było natomiast uniknięcie wznowy i rozsiewu pozostałych po usunięciu guza komórek nowotworowych do odległych tkanek.

Spektakularny sukces

Zaskakujące dla naukowców było to, że zaobserwowano zmniejszenie częstotliwości powstawania wznowy i przerzutów u wszystkich badanych zwierząt w odniesieniu do każdej z czterech badanych grup nowotworów. Leczenie znacznie wydłużyło także czas przeżycia badanych myszy. Zaletą tej metody jest również to, że leki podawane dotychczas ogólnie są stosowane miejscowo, co pozwala na ograniczenie ich negatywnego wpływu na organizm pacjenta i uniknięcie wielu skutków ubocznych terapii. Badacze analizują obecnie możliwość zastosowania tej metody w leczeniu innych rodzajów nowotworów, niezależnie od stanu zaawansowania choroby, i mają nadzieję, że wkrótce miejscowe implanty staną się stałym elementem terapii onkologicznej, zabezpieczającej pacjentów przed wznową czy przerzutami[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41467-022-29388-0

Fot. Sammy-Sander

eprasa.pl 7c0aa14737

Tajemniczy wiriom

Nowym celem badań naukowców jest wiriom jelitowy, czyli populacja wirusów zamieszkujących przewód pokarmowy człowieka. Okazuje się, że może on mieć o wiele większy wpływ na nasze zdrowie, niż do tej pory zakładano. Czy odpowiednie modulowanie wiriomu uwolni nas od chorób?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Od lat naukowcy na całym świecie poświęcają wiele uwagi mikrobiocie jelitowej i jej wpływowi na nasze zdrowie. Tymczasem okazuje się, że nie mniejsze znaczenie w zachowaniu zdrowia i patogenezie chorób ma wiriom jelitowy, dotychczas dokładnie nieprzebadany. Według szacunków jelita człowieka zamieszkuje około 140 tys. gatunków wirusów, a ponad połowy z nich nie zaobserwowano w żadnym innym środowisku, czyli występują one wyłącznie w naszym przewodzie pokarmowym. Są to zarówno wirusy zawierające RNA, jak i DNA, a w porównaniu z bakteriami jelitowymi ich liczebność jest dziesięciokrotnie większa[1].

Dobre wirusy

Wśród wirusów zamieszkujących jelita najliczniejszą grupę stanowią bakteriofagi, czyli wirusy niszczące bakterie. Ich rolą, według duńskich naukowców z Uniwersytetu Kopenhaskiego, jest kontrolowanie ilościowego i jakościowego składu mikrobioty jelitowej oraz regulowanie wchłaniania substancji odżywczych, a także zapobieganie chorobom. Do takich wniosków badacze doszli dzięki przeprowadzeniu eksperymentu, w trakcie którego dokonali tzw. przeszczepu wiriomu kałowego (ang. *faecal virome transplantation*) pomiędzy grupami zwierząt, polegającego na transferze cząstek wirusa z kału gryzoni będących dawcami do organizmu gryzoni z grupy biorców. Okazało się, że wiriom pobrany od myszy szczupłych i podany ich otyłym pobratymcom tak zmieniał funkcjonowanie przewodu pokarmowego i metabolizm biorców, że zwierzęta te przestawały tyć. Dodatkowo transfer wiriomu korzystnie wpłynął na szlaki przemiany glukozy, chroniąc otyłe myszy przed cukrzycą typu 2. Zaskakujące było także to, że u otyłych osobników, którym podano wiriom od zdrowych i szczupłych myszy, zmniejszyła się ekspresja genów powiązanych z rozwojem zaburzeń metabolicznych prowadzących do otyłości i cukrzycy. Warto pokreślić, że zaobserwowano również korzystne zmiany w składzie ilościowym i jakościowym mikrobioty jelitowej[2].

Złe wirusy

Jest też, niestety, druga strona medalu. Niekiedy wśród wirusów tworzących wiriom znajdują się także te szkodliwe. Jak donoszą naukowcy z Massachusetts General Hospital (USA), wiriom jelitowy może w związku z tym brać udział w patogenezie chorób zapalnych jelit, w tym IBD. Przeprowadzili oni eksperyment polegający na przeszczepieniu myszom wiriomu człowieka. Jednej grupie zwierząt podano wiriom osób zdrowych, a drugiej pacjentów z IBD. U myszy, którym podano wiriom chorych, szybko rozwinęły się symptomy zapalenia jelit, podczas gdy druga grupa myszy pozostała zdrowa[1].

Nadzieja na nową terapię

Amerykańscy naukowcy prowadzą dalsze badania nad wykorzystaniem przeszczepu wiriomu jelitowego w terapii pacjentów z IBD i innymi chorobami zapalnymi przewodu pokarmowego, a także dążą do stworzenia leków antywirusowych, które zmieniałyby skład wiriomu jelitowego. Z kolei duńscy badacze pracują nad wirusową terapią wspomagającą leczenie otyłości, insulinooporności i cukrzycy typu 2. Starają się także rozszyfrować mechanizm działania wiriomu jelitowego i sposób, w jaki wpływa on na nasze zdrowie.
Obiecujące wyniki badań dają nadzieję, że wkrótce, dzięki odpowiedniemu modulowaniu wiriomu i mikrobiomu jelitowego, będziemy mogli skutecznie leczyć choroby metaboliczne i zapalne, na które teraz nie mamy lekarstwa[1,2].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.labroots.com/trending/clinical-and-molecular-dx/22745/researchers-confirm-impact-gut-viruses-inflammatory-bowel-disease
2. https://gut.bmj.com/content/69/12/2122

Fot. julientromeur

eprasa.pl 7c0aa14737

Sport dla każdego

Poświęcenie tygodniowo 150 minut na łagodną lub umiarkowaną aktywność fizyczną bądź 75 minut na energiczne ćwiczenia to plan minimalny, jeśli chcemy zachować zdrowie. Ale wielu osobom wydaje się on zbyt ambitny... A gdyby tak połączyć go latem z miłym spędzaniem czasu z rodziną i znajomymi?

Aktywność fizyczna chroni przed otyłością i cukrzycą typu 2, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, osteoporozy i wielu innych schorzeń, łagodzi objawy depresji, a nawet zapobiega przedwczesnej śmierci. Jest więc mnóstwo ważnych powodów, aby jej nie lekceważyć. Biorąc jednak pod uwagę, że każdy z nas ma nieco inne predyspozycje fizyczne, warto dostosować wysiłek do swoich możliwości. Na szczęście możemy wybierać wśród wielu dyscyplin sportowych.

1. Gry zespołowe

Siatkówka, koszykówka, piłka nożna i ręczna, hokej... Gry zespołowe cieszą się niezmiennie dużą popularnością. Oto, co na ich temat mają do powiedzenia naukowcy:

- gry zespołowe korzystnie wpływają na ogólny stan zdrowia[1]
- ta forma aktywności zalecana jest także dzieciom i młodzieży – okazuje się, że dyscypliny sportu wymagające dużego wysiłku nie tylko poprawiają pracę serca, ale też korzystnie wpływają na elastyczność kości i chronią przed osteoporozą
  - brak ruchu wraz z nieodpowiednią dietą coraz częściej powodują ubytki tkanki kostnej u osób młodych
  - aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie szkieletowe, które poprzez odpowiednie napięcie oddziałują korzystnie na kości[2]
- członkowie drużyn sportowych lepiej odnajdują się w złożonych dynamicznych sytuacjach, np. podczas prowadzenia pojazdu czy przechodzenia przez ruchliwą ulicę[3], a jednocześnie...
- poprawia się ich samoocena: udział w sukcesie sprawia (nawet jeśli to tylko wygrany mecz z kolegami z plaży), że widzimy siebie w lepszym świetle[4].

Członkowie drużyn sportowych są bardziej zadowoleni z życia, co potwierdza badanie nigeryjskich specjalistów:

- 100 ochotników (78 mężczyzn i 22 kobiety) wzięło udział w specjalnie przygotowanej ankiecie
- wiek ochotników wynosił 15–30 lat
- 26 z nich grało amatorsko w piłkę nożną, 25 w siatkówkę, 25 w koszykówkę, a 26 w piłkę ręczną

- 42 ochotników uprawiało sport przynajmniej raz w tygodniu, 36 – dwa razy w tygodniu, a 22 codziennie.

Odczuwanie satysfakcji życiowej było wprost proporcjonalne do częstotliwości treningów: w przypadku osób uprawiających codziennie gry zespołowe wskaźnik zadowolenia z życia był największy, a w odniesieniu do osób podejmujące ten rodzaj aktywności raz w tygodniu – najmniejszy[5].

2. Nordic walking

Energiczny marsz z kijkami angażuje również ramiona i mięśnie górnej części tułowia. Warto go uprawiać także z kilku innych powodów:

- eksperci szacują, że nordic walking pozwala spalić o 18–67% kalorii więcej niż marsz tradycyjny
- ta forma ruchu zmniejsza także masę tkanki tłuszczowej i obniża poziom złego cholesterolu, czyli frakcji LDL, oraz trójglicerydów
- marsz z kijkami ogranicza stany depresyjne i lękowe oraz łagodzi przewlekły ból, a ponadto...
- zwiększa stężenie cholesterolu frakcji HDL, pojemność płuc, wytrzymałość i elastyczność mięśni, a także poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, co przekłada się na jakość życia[6].

Specjaliści przeprowadzili metaanalizę 27 badań naukowych, którymi objęto łącznie 1062 ochotników, z czego:

- 559 uprawiało nordic walking
- 503 stanowiło grupę kontrolną

Fot. JillWellington

eprasa.pl 7c0aa14737

Fot. lizaicuto

Czas trwania poszczególnych badań wynosił od 3 do 24 tygodni. Celem analizy było porównanie korzyści z uprawiania szybkiego marszu, joggingu i nordic walkingu. Liderem w tym zakresie okazał się marsz z kijkami. Krótkotrwałe korzyści z jego praktykowania obejmowały:

- przyspieszenie tętna o 4–18%
- zwiększenie wydolności oddechowej o 5%
- zwiększenie stężenia mleczanu w mięśniach o 12%
- zwiększenie wydatku kalorycznego o 18–22%.

WNIOSKI W porównaniu z szybkim marszem nordic walking w większym stopniu wpływa na metabolizm, przyspieszając go siedmiokrotnie w stosunku do metabolizmu w stanie spoczynku. Zapewnia też lepszą pracę układu krążeniowo-oddechowego. Chodzenie z kijkami z prędkością do 8,5 kilometra na godzinę powoduje zwiększenie zapotrzebowania na tlen i pozwala osiągnąć wyższe tętno niż w przypadku uprawiania joggingu[7]. Nordic walking jest szczególnie polecany osobom otyłym i seniorom. To również idealny sposób na rozruszanie mięśni w przypadku osób, które spędzają dużo czasu w pozycji siedzącej, na przykład przy komputerze czy przed telewizorem.

3. Wspinaczka skałkowa

Wspinaczka skałkowa zyskuje coraz więcej zwolenników, ponieważ można ją uprawiać nawet w mieście, na specjalnie przygotowanych ściankach. Ale są też inne powody, by się nią zainteresować.

Zdaniem naukowców wspinaczka skałkowa:

- zmniejsza stany niepokoju w stopniu porównywalnym do treningów fitness i to zaledwie w trzy miesiące[8]
- oprócz pracy mięśni i układu krążeniowo-oddechowego poprawia również elastyczność ciała[9]
- wspomaga funkcje mózgu powiązane z rozwiązywaniem problemów.

Wspinaczka skałkowa zmniejsza także objawy depresji, co potwierdzono naukowo:

- badanie przeprowadzono w grupie ochotników, z których 50% uczestniczyło w sesjach psychoterapii, a 70% przyjmowało leki
- przez 8 tygodni ochotnicy brali udział w zajęciach polegających na wspinaniu się po ściance bez stosowania lin asekuracyjnych
- po upływie tego czasu okazało się, że markery depresji zmniejszyły się w grupie wspinaczkowej bardziej niż w grupie kontrolnej.

Poprawa była szczególnie duża w przypadku pacjentów z silną depresją[10].

WNIOSKI Nie ma znaczenia, jaką dyscyplinę sportu chcemy uprawiać, ponieważ każda forma aktywności fizycznej wpływa korzystnie na stan naszego zdrowia. Uprawiajmy więc marsze, nordic walking, gry zespołowe bądź sporty ekstremalne (jeśli potrzebujemy adrenaliny). Krótko mówiąc, znajdźmy taką formę aktywności fizycznej, która odpowiada nam najbardziej i cieszmy się ruchem podczas długich letnich dni.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mdpi.com/2075-4663/5/3/62/htm
2. https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-200636070-00002
3. https://doi.org/10.1038/srep01154
4. https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-98#Sec17
5. Journal of Tourism, Hospitality and Sports; ISSN (Paper) 2312-5187; ISSN (Online) 2312-5179; Vol.15, 2016
6. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/fitness-trend-nordic-walking
7. https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(12)00710-6/fulltext
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26654990/
9. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24748668.2009.11868465
10. https://doi.org/10.1186/s12888-015-0585-8

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

Płeć wyznacza rytm dobowy

Rytm dobowy to 24-godzinny cykl, według którego zachodzą fizjologiczne zmiany w naszym ciele i który wyznacza pory aktywności oraz odpoczynku. Utrzymanie go to jeden z najważniejszych warunków zachowania równowagi wewnętrznej organizmu. Według najnowszych badań rytm dobowy kobiet różni się od rytmu dobowego mężczyzn.

Rozchwianie rytmu dobowego niekorzystnie odbija się nie tylko na naszym samopoczuciu, ale i na psychice. Okazuje się jednak, że ogólne zasady życia zgodnie z rytmem dobowym powinniśmy zrewidować, ponieważ potrzeby kobiet i mężczyzn są w tym przypadku zupełnie inne. Dążenie zatem do unifikacji tych zasad, będących w sprzeczności z naturą, jest bezcelowe. Czym się różnimy? Otóż większość kobiet ma naturę rannego ptaszka, są one bardziej aktywne w ciągu dnia i wykazują dużą odporność na zaburzenia rytmu okołodobowego, czego nie można powiedzieć o mężczyznach. Ale to niejedyna różnica. Panowie lubią ponadto długie wieczory, a ich aktywność zwiększa się w drugiej połowie dnia. Kobiety śpią głębiej i dłużej niż mężczyźni, którzy dużą część nocy spędzają w półśnie, a braki snu rekompensują sobie popołudniową drzemką. Okazuje się, że przyczyną tych różnic jest spuścizna po przodkach. Kobiety dostosowały się bowiem do rytmu, w jakim żyją małe dzieci, aby mogły jako matki podołać swoim obowiązkom. Z kolei stan nocnego czuwania ojców pozwalał na zapewnienie im bezpieczeństwa w czasie odpoczynku.

Krótko mówiąc, z naturą nie wygramy. Zdaniem naukowców ważniejsze od bezwzględnej liczby godzin spędzanych w łóżku jest utrzymanie regularności cyklu snu, odpoczynku i aktywności. Warto też wsłuchiwać się w potrzeby organizmu. Jeśli czujemy nieodpartą potrzebę drzemki, połóżmy się na chwilę, a jeżeli już o świcie czujemy się rześcy, wstańmy i zacznijmy dzień wcześniej – to wcale nie zaburzy rytmu dobowego i nie odbije się na naszym zdrowiu, a wręcz przeciwnie, może się okazać korzystne, ponieważ w ten sposób wyjdziemy naprzeciw potrzebom swojego organizmu[1].

POTYCZKI KULINARNE

Wielki powrót czarnej marchwi

Na nasze stoły wraca czarna marchew, wyparta lata temu przez dobrze nam znaną odmianę pomarańczową. W porównaniu z nią zawiera więcej karotenoidów, które są silnymi antyoksydantami wpływającymi korzystnie m.in. na nasz wzrok, wygląd skóry i układ krążenia. Tym, co wyróżnia czarną marchew, jest zawartość nadających jej ciemnofioletowy kolor antocyjanów. Chronią one komórki siatkówki oczu, obniżają poziom złego cholesterolu we krwi i pomagają zwalczać infekcje. Ponadto czarna marchew to istna skarbnica witamin i mikroelementów oraz błonnika, który nie tylko odżywia mikrobiotę jelitową, korzystnie wpływając dzięki temu na trawienie, samopoczucie psychiczne i odporność, ale także wspomaga odchudzanie. Czarną marchew można przyrządzać w taki sam sposób jak marchew pomarańczową[2].

> „W rękach dobrego lekarza i woda staje się lekarstwem"
>
> *Mikołaj Gogol*

Fot.bbokdragon Fot. congerdesigne

eprasa.pl 7c0aa14737

25

milionów gigabajtów danych można zapisać w ludzkim mózgu, a dokładnie w ponad 100 miliardach budujących go neuronów. Nasze myśli, a tworzymy ich około 70 tysięcy dziennie, krążą z prędkością 100 megabitów na sekundę – to prędkość dobrego domowego łącza internetowego. Aby mózg działał prawidłowo, musi być odpowiednio odżywiany i nawadniany, a także nieustannie stymulowany[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Niebywały sukces w walce z rakiem

Amerykańscy naukowcy z Memorial Sloan Kettering Cancer Center, we współpracy z badaczami z całego świata, opracowali nowy standard leczenia kobiet chorych na raka piersi z przerzutami. W badaniach skupili się na proteinie HER2, kontrolującej w normalnych warunkach wzrost i funkcjonowanie komórek. Nadmierna ekspresja genów kodujących tworzenie białka HER2 jest bowiem uważana za jeden z czynników powodujących szybki wzrost guzów i szybkie powstawanie przerzutów do węzłów chłonnych. Nowotwory piersi wynikające z mutacji genów kodujących białka HER2, stanowiące jedynie 15–20% przypadków, uważane są za najtrudniejsze w leczeniu, ponieważ są one niewrażliwe na większość znanych leków. To sprawia, że rokowanie dla pacjentek jest bardzo złe. Naukowcy przeprowadzili eksperyment z udziałem aż 557 pacjentek, które zostały podzielone na dwie grupy. Pierwszej (dwie trzecie uczestniczek) podano nowy lek, trastuzumab derukstekan, którego jednym ze składników są przeciwciała monoklonalne ukierunkowane przeciwko białku HER2, a druga grupa (jedna trzecia uczestniczek) została poddana tradycyjnemu leczeniu.

U pacjentek, które przyjmowały badany lek, doszło do zahamowania wzrostu guzów utrzymującego się 10 miesięcy, podczas gdy u kobiet leczonych tradycyjnie zahamowanie trwało jedynie 5 miesięcy. Ponadto przeżywalność pacjentek w grupie otrzymującej lek wyniosła prawie 2 lata, a w grupie porównawczej średnio 16 miesięcy. Różnica sześciu miesięcy może wydawać się niewielka, ale do tej pory udawało się przedłużyć życie kobiet z tym rodzajem raka najwyżej o kilka tygodni. Nowy lek został już zatwierdzony do stosowania w leczeniu pacjentek z przerzutami i budzi wielkie nadzieje. Trwają badania nad jego szerszym zastosowaniem także w leczeniu innych rodzajów nowotworów[4].

Kwiatowa przekąska

Fot. geralt Fot. Fabrizio_65 Fot. fietzfotos

Wakacje to środek sezonu na kwiaty cukinii, które uchodzą za prawdziwy przysmak. Nie ma znaczenia, czy je nafaszerujemy, zgrillujemy, upieczemy czy zamarynujemy – każda potrawa przyrządzona z tych żółtych kwiatów dostarczy nam roślinnych steroli obniżających poziom cholesterolu we krwi, a tym samym chroniących nasz układ krążenia. To także bogate źródło witamin A i C, wykazujących bardzo silne działanie antyoksydacyjne, witaminy K i wapnia, niezbędnych do utrzymania zdrowych kości, oraz potasu, który z kolei przyczynia się do utrzymania odpowiedniej ilości płynów w organizmie[6].

Nie obieraj owoców

Zawarty między innymi w ich skórkach błonnik działa korzystnie nie tylko na przewód pokarmowy i mikrobiotę jelitową, ale także, jak donoszą najnowsze badania, może zmniejszać antybiotykooporność bakterii, a tym samym chronić nas przed trudnymi do zwalczenia zakażeniami i skracać czas leczenia. Amerykańscy naukowcy z USDA-ARS Western Human Nutrition Research Center ocenili poziom antybiotykooporności bakterii jelitowych u 290 osób, a następnie przyjrzeli się diecie każdego z uczestników badania. Okazało się, że im więcej w niej było błonnika, tym mniej stwierdzano w genomie bakterii jelitowych genów odpowiedzialnych za oporność na antybiotyki. Jednocześnie zaobserwowano inne korzystne zjawisko – im więcej błonnika przyjmowali badani, tym większa różnorodność cechowała mikrobiotę zamieszkującą ich jelita, a to z kolei przekładało się pozytywnie na stan ich zdrowia. Wystarczy zatem odpowiednio zmodyfikować swoją dietę, by cieszyć się dobrym zdrowiem i uniknąć groźnych infekcji. Najwięcej błonnika znajduje się we wspomnianych skórkach owoców, zielonych warzywach i orzechach[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/988965435062796/
2. http://www.carrotmuseum.co.uk/blackcarrot1.html
3. https://www.cnsnevada.com/what-is-the-memory-capacity-of-a-human-brain/
4. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2203690
5. https://www.labroots.com/trending/microbiology/22730/high-fiber-diet-lowers-antibiotic-resistance-gut-microbes
6. https://dietetycy.org.pl/cukinia/

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

eprasa.pl 7c0aa14737

PROSTY SPOSÓB NA DOBRE ZDROWIE

Hinduskie przysłowie mówi, że „przy złej diecie medycyna jest bezsilna, przy dobrej diecie medycyna jest zbyteczna". Najnowsze badania dowodzą, że w profilaktyce nowotworów najważniejsze jest odpowiednie menu. Co zatem jeść, aby uniknąć raka? Jakie suplementy diety przyjmować?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Jak donosi Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, w kontekście zapobiegania nowotworom ogromne znaczenie ma zdrowy tryb życia, czyli m.in. przestrzeganie odpowiedniej diety. Można w ten sposób zmniejszyć prawdopodobieństwo rozwoju m.in. raka piersi (o 38%), raka żołądka (o 47%), raka jelita grubego (o 50%), raka macicy (o 59%) i raka przełyku (aż o 69%). Powyższe statystyki napawają optymizmem, ale na czym dokładnie polegać ma odpowiednia antynowotworowa dieta[1], co jeść, by zachować zdrowie?

Antynowotworowa dieta – podstawy

Zacznijmy od tego, że pojęcie zdrowej diety odnosi się nie tylko do tego, co jemy. Ważna jest także ilość posiłków, ich objętość oraz to, kiedy przyjmujemy płyny.
Aby zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu, powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach. Nie należy sięgać między nimi po przekąski, zwłaszcza że zwykle wybieramy niezdrowe, zawierające na przykład dużo cukru czy konserwanty. Posiłki trzeba spożywać w spokoju, bez pośpiechu, dokładnie przeżuwając każdy kęs, aby nasz organizm mógł prawidłowo strawić i wchłonąć wszystkie składniki odżywcze. Mniej więcej 30 minut przed posiłkiem powinniśmy zakończyć przyjmowanie płynów, ponieważ organizm, przygotowując się do przyjęcia pożywienia, zaczyna wytwarzać soki trawienne, których rozrzedzenie mogłoby zaburzać trawienie. Posiłek można zaś popić dopiero kilkanaście minut po jego zakończeniu.
Największą trudność przy ustalaniu diety sprawia z reguły określenie wielkości porcji. Choć istnieją dokładne wyliczenia w gramach, czy komukolwiek chciałoby się na co dzień ważyć wszystko, co zamierza zjeść? Nie, dlatego warto uprościć sprawę. Nierozciągnięty żołądek jest niewiele większy od naszych dwóch zaciśniętych pięści, dlatego wielu dietetyków zaleca posługiwanie się właśnie tą miarą – pojedynczy posiłek powinien mieścić się w miseczce utworzonej ze złożonych dłoni, przy czym objętość nieco ponad jedną pięść powinny stanowić warzywa i owoce, a białko, czyli zazwyczaj mięso, powinno mieścić się na śródręczu, czyli wewnętrznej części dłoni, graniczącej z nadgarstkiem i palcami. Problem z określeniem ilości pojawia się wtedy, gdy dojdziemy do trzeciego składnika posiłku, czyli produktów skrobiowych (ziemniaki, ryż, makaron). W zdrowej diecie powinny one mieć objętość pięści, jednak jeśli mówimy o diecie antynowotworowej, sprawa nie jest taka prosta[1,2].

Jeśli dieta ma nas chronić przed nowotworami, stosunek występujących w niej warzyw i owoców powinien wynosić 3:1

Co z tą skrobią?

Jeśli wpiszemy w wyszukiwarkę internetową hasło „dieta antynowotworowa", na każdej ze stron już w pierwszym akapicie przeczytamy, że powinna być ona przede wszystkim bogata w warzywa i owoce – to żelazna i zasadniczo prawdziwa zasada każdej z tych diet. Ale gdy zgłębić ten temat, nie wszystko jest już takie proste. Okazuje się bowiem, że dieta antynowotworowa powinna zawierać warzywa i owoce, ale niskoskrobiowe. Dlaczego akurat takie? Otóż skrobia jest węglowodanem zbudowanym z cząstek glukozy, która, choć stanowi nasze podstawowe źródło energii, w nadmiarze szkodzi. Cóż nam zatem po niskokalorycznej zdrowej diecie bez białego cukru, jeśli podczas zdrowego warzywno-owocowego posiłku zalejemy wręcz organizm dodatkową glukozą? A warto pamiętać, że rak żywi się właśnie nią, ponieważ szybko dzielące się i niezwykle aktywne metabolicznie komórki nowotworowe potrzebują olbrzymich ilości energii. Nadmiar glukozy

eprasa.pl 7c0aa14737

Nasze zdrowie zależy od wielu czynników i – co ważne – tylko w kilkunastu procentach, jak przekonują naukowcy, warunkują je geny. Ogromne znaczenie ma styl życia, środowisko, w którym żyjemy, sposób, w jaki radzimy sobie ze stresem... I to jest dobra wiadomość, bo zmiana nawyków, w odróżnieniu od wymiany genów, to realna perspektywa. Najnowsze badania potwierdzają, że odpowiednia dieta i suplementacja może nas ochronić nawet przed rakiem. I na pewno doda nam energii

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

eprasa.pl 7c0aa14737

prowadzi ponadto do zaburzeń metabolizmu węglowodanów, co zwiększa ryzyko otyłości i zachorowania na cukrzycę, a te choroby same w sobie podnoszą ryzyko zachorowania na raka. Warto zatem unikać warzyw i owoców o dużej zawartości skrobi, takich jak ziemniaki, dynia, banany, bataty, bakłażany, buraki, zielony groszek, kukurydza czy topinambur. Za to bez ograniczeń można cieszyć się smakiem sałaty, papryki, pomidorów, kapusty, brokułów, kalafiorów, kalarepy, jarmużu, selera, rzodkiewki, brukselki, cebuli, czosnku i ogórków. Jeśli chodzi o owoce, małą zawartość skrobi mają jabłka, truskawki, maliny, jagody, borówki, poziomki i porzeczki, a także wszelkiego rodzaju kiełki i świeże zioła[1,3].

Warzywa i owoce kontra rak

W tym starciu przegrany może być tylko jeden – rak. Wciąż przybywa doniesień naukowych o tym, że wpływ odpowiedniej diety na nasze zdrowie nie jest przereklamowany i faktycznie, tak jak niewłaściwy sposób żywienia może przyczyniać się do rozwoju nowotworów, tak prawidłowe odżywianie się może skutecznie im zapobiegać. Przyjrzyjmy się zatem, co takiego zawierają warzywa i owoce, którym przypisuje się właściwości antynowotworowe.

Antyoksydanty – bezcenne wsparcie

Jednym z najlepiej poznanych mechanizmów antynowotworowego działania warzyw i owoców jest niszczenie wolnych rodników tlenowych. Rodniki te mają niesparowany elektron, który czyni je niezwykle aktywnymi biologicznie – w przyrodzie wszystko dąży do równowagi, w tym elektrycznej, dlatego wolny rodnik aktywnie poszukuje drugiego elektronu do pary. A ponieważ w cytoplazmie komórkowej nie ma wolnych elektronów, rodnik przyłącza się np. do białek lub lipidów, odbierając im tym samym elektron, co prowadzi do powstania uszkodzeń w strukturach wewnątrzkomórkowych.

Aktywne formy tlenu powstają we wszystkich komórkach naszego ciała podczas wytwarzania energii i nie stanowią dla nas zagrożenia, ponieważ organizm dysponuje mechanizmami służącymi do ich unieszkodliwiania. Potrafi też okiełznać ich niszczycielską siłę i wykorzystać np. do walki z drobnoustrojami. Problem pojawia się wtedy, gdy zapas antyoksydantów, czyli substancji zdolnych do unieszkodliwiania wolnych rodników tlenowych, wyczerpie się lub tempo wytwarzania wolnych rodników zwiększy się tak bardzo, że organizm nie będzie nadążał z ich usuwaniem. W takiej sytuacji, nazywanej stresem oksydacyjnym, może dojść do uszkodzenia struktur komórek lub nawet ich apoptozy, czyli śmierci. W wielu przypadkach komórkom udaje się jej uniknąć, niemniej uszkodzenia DNA skutkują pojawieniem się mutacji, która zdrową komórkę przekształca w nowotworową.

Co ciekawe, mimo że proces ten nieustannie zachodzi w naszym ciele, nie chorujemy, ponieważ tego typu komórka zostaje natychmiast rozpoznana jako zagrożenie i jest niszczona przez odpowiednie białe krwinki. Problem może pojawić się wtedy, gdy na skutek stresu oksydacyjnego dojdzie do jednoczesnej mutacji w wielu komórkach – walka na wielu frontach jest trudna, a możliwości obronne układu immunologicznego, choć olbrzymie, nie są niewyczerpalne. Jeśli zatem będzie on zaangażowany

Antynowotworowe zioła

Właściwości antyoksydacyjne, czyli zdolność konkretnych produktów do pochłaniania kancerogennych wolnych rodników tlenowych, opisano na tzw. skali ORAC (z ang. oxygen radical absorbance capacity). Skala ta podaje wartość potencjału antyoksydacyjnego w mikromolach na 100 gramów produktu. Im wyżej znajduje się dany produkt na skali ORAC, tym silniejsze jest jego antyoksydacyjne działanie. Okazuje się, że pierwsze miejsca zajmują na niej warzywa i owoce, a następnie zioła i przyprawy. Co ważne, nie tracą one swoich właściwości po wysuszeniu czy zmieleniu. Na szczycie tabeli są mielone goździki i cynamon, a zaraz za nimi oregano, rozmaryn, tymianek, kurkuma, szałwia, gałka muszkatołowa, kminek, imbir, pieprz czarny i biały[22]

Fot.maxmann

eprasa.pl 7c0aa14737

Tak zwany slow cooking, czyli długie pieczenie lub gotowanie w stosunkowo niskiej temperaturze, ogranicza powstawanie związków mutagennych

jednocześnie w zwalczanie stanów zapalnych wywołanych przez wolne rodniki i w usuwanie patogenów lub zostanie osłabiony chorobą autoimmunologiczną, zmutowana komórka może umknąć jego uwadze. Aby jednak z pojedynczej komórki rozwinął się nowotwór, musi zajść szereg innych niekorzystnych zjawisk biologicznych i immunologicznych, co na szczęście nie dzieje się zbyt często. Nigdy jednak nie możemy mieć pewności, czy i tym razem się uda, dlatego należy być przezornym i zadbać o to, by nasz organizm miał pod dostatkiem antyoksydantów.
Ich skarbnicą są warzywa i owoce, a najbardziej znanymi są witaminy, w tym **witamina A** (marchew, bataty, jarmuż, rzeżucha, szpinak, pomarańcze, brzoskwinie), **witamina C** (kiszona kapusta, kalafior, brokuły, kiwi, grejpfruty, truskawki) i **witamina E** (oliwki, migdały, orzechy, pomidory, czarna porzeczka, kiełki). Z kolei awokado, arbuzy, cebula, czosnek i szparagi to doskonałe źródło **glutationu**, a w szpinaku i brokułach znajdziemy **koenzym Q10.** Trzeba też wspomnieć o roślinnych antyoksydantach, jakimi są **flawonoidy**. Największe ich ilości znajdują się w skórkach warzyw i owoców, dlatego jeśli jest to możliwe, warto zrezygnować z ich obierania (ale nie z dokładnego umycia przed spożyciem). Choć flawonoidy występują we wszystkich roślinach, za ich najbogatsze źródła uważa się owoce jagodowe, jabłka, winogrona i cytrusy, a spośród warzyw paprykę, pomidory i cebulę.
Aby nie tracić tych cennych składników podczas przygotowywania potraw, warzywa i owoce najlepiej jeść na surowo lub po jak najkrótszej obróbce termicznej[4].

Chlorofil – ochrona totalna

To prawdziwy bohater zapobiegania nowotworom i zwalczania komórek nowotworowych. Ten nadający roślinom zielony kolor barwnik jest uważany za najbardziej rozpowszechnioną w przyrodzie substancję, a jego niezwykłe właściwości nadal są przedmiotem badań. Co już wiemy o chlorofilu? Po pierwsze to niezwykle silny antyoksydant, który wymiatając wolne rodniki tlenowe, zapobiega inicjacji procesów nowotworzenia i chroni komórki przed mutacjami. Ale to nie wszystko. Badania holenderskich naukowców dowodzą, że włączenie do diety chlorofilu, zarówno pochodzącego ze źródeł naturalnych, jak i suplementów, chroni nas przed szkodliwym i kancerogennym działaniem czerwonego mięsa. Okazuje się bowiem, że hem, czerwony barwnik krwi nadający mięsu kolor, pobudza wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, a ponadto w procesie trawienia jest przekształcany w związki toksyczne, które w styczności z błoną śluzową przewodu pokarmowego mogą pobudzić komórki do niekontrolowanego wzrostu i tym samym przyczynić się do powstania nowotworu. Reakcjom tym przeciwdziała chlorofil, który chemicznie jest podobny do hemu, ale różni się od niego pierwiastkiem w centrum porfirynowego pierścienia – w hemie jest to żelazo, a w chlorofilu magnez. To sprawia, że chlorofil

Fot. Isachelny

eprasa.pl 7c0aa14737

Wytwarzające mykotoksyny pleśnie mogą rozwijać się na warzywach i owocach przechowywanych w lodówce, które w związku z tym trzeba dokładnie myć przed spożyciem. Nie należy jeść produktów nadpsutych – wycięcie ciemnej plamki z jabłka czy brzoskwini nie usuwa rozprzestrzenionych w miąższu toksyn

łatwo ingeruje w szlaki metaboliczne rozkładu hemu i zapobiega powstaniu toksycznych metabolitów[5].
Chlorofil jest też znany ze swoich właściwości detoksykacyjnych. Przy czym, jak donoszą naukowcy z Uniwersytetu Stanowego w Oregonie (USA), tworzy on trwałe kompleksy i ułatwia usuwanie nie tylko metali ciężkich, ale także rakotwórczych mutagenów, takich jak aflatoksyna B1, występująca w pleśniejącym pokarmie[6].
Jak z kolei donoszą naukowcy z Wydziału Medycznego Uniwersytetu Karola w Pradze (Czechy), chlorofil hamuje także wzrost guzów nowotworowych, a eksperyment na myszach wykazał, że może doprowadzić nawet do zmniejszenia wielkości guza. Co ciekawe, zaobserwowano również zmiany w metabolizmie komórek – wytwarzały one o wiele mniejsze ilości enzymów, które komórki rakowe wykorzystują do obrony przed lekami przeciwnowotworowymi, co może korzystnie wpływać na wyniki leczenia. Czescy naukowcy zauważyli również, że im większa dawka chlorofilu, tym efekt jego działania jest silniejszy. Zatem jedzmy wszystko, co zielone, bez ograniczeń. Chlorofil jest również dostępny jako suplement diety[7].

Ksantofile i karoteny – kolory zdrowia

To barwniki roślinne nadające kwiatom, warzywom i owocom zabarwienie od żółtego przez pomarańczowe i czerwone do brązowego. Co ciekawe, niektóre płody rolne, takie jak jarmuż, brokuły, kapusta, por, szpinak, groszek i cukinia, także zawierają duże ilości ksantofili i karotenów, mimo że mają zielony kolor. Zjawisko to obserwuje się w odniesieniu do wielu roślin, w których występują różne naturalne barwniki – pozostają one niewidoczne, ponieważ zielony chlorofil niejako je przykrywa. Wszystkie ksantofile i karoteny wykazują bardzo silne działanie antyoksydacyjne i w ten sposób chronią nas przed nowotworami, jednak mechanizm antynowotworowego działania niektórych z nich obejmuje nie tylko wymiatanie wolnych rodników tlenowych[2].

➤ Astaksantyna

Poza niszczeniem wolnych rodników tlenowych astaksantyna hamuje także ich wytwarzanie i zwiększa potencjał antyoksydacyjny witamin C i E. Co niezwykle ważne, barwnik ten przenika przez barierę krew-mózg i w ten sposób może bezpośrednio chronić przed nowotworami centralny układ nerwowy. Jak wykazały badania przeprowadzone na University of Minnesota (USA), astaksantyna reguluje działanie mechanizmu komunikacji pomiędzy komórkami, który jest jednym z kluczowych, jeśli chodzi o zachowanie stanu równowagi organizmu, czyli homeostazy, zabezpieczającej m.in. przed nowotworami. Dzięki temu barwnik ten hamuje namnażanie się komórek nowotworowych i pobudza układ odpornościowy do ich zwalczania[8].

Fot. RitaE

eprasa.pl 7c0aa14737

➤ Luteina
Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Stanowego w Nowym Jorku (USA) wynika, że luteina zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi aż o 53%. Unieczynnia ona mutageny, takie jak aflatoksyny, i pobudza ekspresję genów odpowiedzialnych za aktywację limfocytów T, biorących udział w niszczeniu komórek nowotworowych, oraz hamuje wzrost guzów[9].

➤ Likopen
Zdaniem naukowców z Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf (Niemcy) barwnik ten, nadający warzywom i owocom głęboki czerwony kolor, działa antynowotworowo poprzez modulowanie aktywności komórkowych czynników wzrostu, co prowadzi do zahamowania rozrostu komórek rakowych i zapobiega powstawaniu przerzutów[10].

➤ Beta-kryptoksantyna
Jak donoszą francuscy naukowcy, reguluje ona aktywność enzymów biorących udział w kancerogenezie i działa immunomodulująco, aktywując antynowotworowe mechanizmy układu odpornościowego[11].

➤ Fukoksantyna
Badacze z uniwersytetu w Kobe (Japonia) zauważyli, że ten pomarańczowobrązowy barwnik obniża poziom cykliny D, białka niezbędnego w procesie podziału komórki, którego stężenie znacznie zwiększa się w szybko dzielących się komórkach nowotworowych. Jego niski poziom hamuje za to rozwój nowotworu. Ponadto okazuje się, że substancja ta zmniejsza również aktywność enzymów, bez których podział komórki jest niemożliwy, ponieważ dochodzi do utrudnień w replikacji DNA jądra komórkowego[12]. Z kolei naukowcy z uniwersytetu w Hokkaido (Japonia) dowiedli, że fukoksantyna ingeruje w szlaki metaboliczne prowadzące do apoptozy, czyli śmierci komórek[13].

Za potencjalnie rakotwórcze uważa się sztuczne barwniki, konserwanty i dodatki smakowe do pożywienia

➤ Alfa-karoten
Ten mniej znany niż beta-karoten barwnik okazał się, jak donoszą japońscy naukowcy z Akita University College of Allied Medical Science, skuteczny w hamowaniu procesu nowotworowego na etapie przedrakowym w przypadku gruczolakoraka jelita grubego[14]. Do podobnych wniosków doszli także badacze z Kyoto Prefectural University of Medicine (Japonia), którzy dodatkowo potwierdzili skuteczność alfa-karotenu w hamowaniu rozwoju nowotworów płuc, skóry i wątroby. Ich zdaniem antynowotworowe

REKLAMA

eprasa.pl 7c0aa14737

działanie alfa-karotenu jest o wiele silniejsze niż beta-karotenu, jakkolwiek wiadomo, że w warzywach i owocach jest go mniej niż beta-karotenu[15].

➤ Beta-karoten (prowitamina A)

Jak donoszą naukowcy z Tufts University (USA), wpływa on na ekspresję genów ograniczających proliferację, czyli rozrost komórek nowotworowych, i genów odpowiedzialnych za wprowadzanie nieprawidłowych lub uszkodzonych komórek w proces apoptozy, czyli programowanej śmierci. Ich zdaniem w ten sposób beta-karoten zapobiega przejściu komórek ze stanu przedrakowego w nowotworowy[16].

➤ Izotiocyjaniany

Mechanizm działania tych substancji opisali naukowcy z University of Pittsburgh School of Medicine (USA). Okazuje się, że izotiocyjaniany, ingerując w szlaki enzymatyczne komórki nowotworowej, mogą zapobiegać jej podziałom i przerywać cykl życiowy, co prowadzi do apoptozy. Ponadto hamują one angiogenezę, czyli rozrost naczyń krwionośnych w obrębie guza, dzięki którym nowotwór pobiera substancje pokarmowe z krwi chorego. Mogą także pobudzać procesy autofagii, czyli tzw. samozjadania, które mają na celu zniszczenie uszkodzonych struktur wewnątrzkomórkowych i zastąpienie ich sprawnymi, oraz recykling całych, nieprawidłowych komórek[17].

Mięso powinno pochodzić z hodowli ekologicznych, w których ryzyko skażenia go hormonami, antybiotykami, zanieczyszczeniami środowiskowymi czy mykotoksynami jest minimalne. Dotyczy to także ryb

Od mutagenu do nowotworu

Niektóre pokarmy mogą zawierać substancje, które sprzyjają powstawaniu nowotworów. Wśród nich są **mutageny**, czyli czynniki wywołujące mutacje (zmieniające materiał genetyczny), mogące skutkować zainicjowaniem procesu nowotworowego, lub **kancerogeny**, które wykazują zdolność przemiany zdrowych komórek w nowotworowe. Czasami nie tyle pokarm, ile sposób jego przygotowania lub przechowywania przyczynia się do powstawania tych szkodliwych związków chemicznych. Nasz miniprzewodnik wyjaśnia, co stanowi największe zagrożenie.

- **Wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA)** – powstają w wyniku niecałkowitego spalania związków organicznych podczas obróbki termicznej pożywienia lub przedostają się do warzyw i owoców z zanieczyszczonego powietrza. Do ich głównych źródeł zalicza się pieczone nad otwartym ogniem mięso i wszelkie produkty żywnościowe smażone w wysokich temperaturach.
- **Heterocykliczne aminy (HCA)** – tworzą się podczas smażenia lub grillowania mięsa, zwłaszcza czerwonego, w wysokiej temperaturze, sięgającej mniej więcej 300 st. C. Duże ilości HCA znajdują się także w kostkach rosołowych i produktach sojowych.
- **Akrylamid** – powstaje w temperaturze powyżej 125 st. C., czyli w warunkach domowych głównie podczas smażenia w głębokim tłuszczu i pieczenia produktów zawierających skrobię. Najwięcej akrylamidu zawierają frytki, czipsy ziemniaczane, słone przekąski, kawa, pieczywo, hamburgery i gotowe ciasta – w domowych wypiekach stwierdza się mniejsze ilości tej substancji.
- **Mykotokstyny**, a w szczególności aflatoksyna B1, wytwarzane są przez często niewidoczne gołym okiem pleśnie, rozwijające się na nieprawidłowo przechowywanym pożywieniu, wliczając w to orzeszki ziemne, ziarna zbóż (także płatki śniadaniowe, granola itp.), suszone owoce i mięso pochodzące od zwierząt karmionych skażonymi mykotoksynami paszami.
- **Nitrozaminy** – występują w poddanym obróbce termicznej mięsie, wędzonych rybach i sosie sojowym, a także, z powodu zanieczyszczenia powietrza, w nowalijkach. Dodanie do pożywienia w trakcie gotowania źródeł witaminy C i E hamuje ich powstawanie.
- **Bisfenol A (BPA)** – przedostaje się do pokarmu z plastikowych opakowań i puszek.
- **Alkohol** – jego źródłem są nie tylko napoje alkoholowe, ale także słodycze, lody, sosy i dania instant. Warto ponadto pamiętać o tym, że wbrew powszechnej opinii, nie ma bezpiecznej dawki alkoholu[21]

Fot.dbreen

eprasa.pl 7c0aa14737

Fot. RotaE

Bakterie do zadań specjalnych

Powszechnie wiadomo, że pożyteczne bakterie bytujące w naszych jelitach korzystnie wpływają na trawienie, wchłanianie składników pokarmowych i nasze samopoczucie psychiczne (to one wytwarzają serotoninę, zwaną hormonem szczęścia). Wiemy, że zapobiegają także chorobom autoimmunologicznym i regulują pracę układu odpornościowego. Co jeszcze zawdzięczamy mikrobiocie jelitowej?

Urozmaicona dieta chroni przed rozwojem nowotworów, ponieważ wiele substancji przeciwrakowych występujących w warzywach i owocach wykazuje działanie synergistyczne, wzmacniając wzajemnie siłę swojego oddziaływania

Badania szwedzkich i irlandzkich naukowców dowodzą, że bakterie jelitowe chronią nas przed nowotworami, ponieważ ich występowanie w jelitach hamuje namnażanie się bakterii gnilnych, które rozkładając pokarm, wytwarzają jednocześnie substancje kancerogenne. Wykazano również, że prawidłowo skolonizowana przez dobroczynne bakterie błona śluzowa jelit jest bardziej odporna na działanie toksyn i mutagenów. Ponadto utrzymanie zdrowej mikrobioty nie tylko zapobiega powstaniu nowotworów przewodu pokarmowego, ale także hamuje ich rozwój, co ma znaczenie, jeśli chodzi o skuteczność leczenia. Doskonałym źródłem bakterii probiotycznych są wszelkie kiszonki warzywne. A kisić można nie tylko kapustę, buraki czy ogórki, lecz również marchew, seler, paprykę i cukinię, a nawet, co wiele osób pewnie zdziwi, rzodkiewki[18].
Nie może być jednak mowy o równowadze, tak ilościowej, jak i jakościowej, mikrobioty jelitowej, jeśli znasza dieta nie dostarcza odpowiedniej ilości błonnika. Ten cenny składnik reguluje pracę układu pokarmowego i kontroluje

REKLAMA

eprasa.pl 7c0aa14737

TOP 5 antynowotworowych pokarmów

Marchew – choć zawiera pewne ilości skrobi, uważana jest za warzywo niskoskrobiowe. Jest także źródłem alfa- i beta-karotenu, neutralizującej mutageny luteiny i antyoksydacyjnych witamin E i C. Dostarcza organizmowi również cenny błonnik.
Algi – w tym spirulina (*Spirulina platensis*) i chlorella, dostępne też w postaci suplementów, zawierają całą gamę antynowotworowych barwników, takich jak karoteny, ksantofile i chlorofil. Są one także doskonałym źródłem błonnika. Dodatkowo działają immunomodulująco na układ odpornościowy, pobudzając go do zwalczania zagrożeń, w tym infekcji i komórek nowotworowych.
Owoce jagodowe – zawierają niszczące wolne rodniki witaminy i antocyjany oraz obniżają stężenie cukru we krwi, pozbawiając tym samym raka pożywienia. Ponadto występują w nich fitoestrogeny, czyli roślinne odpowiedniki żeńskiego estrogenu, które zapobiegają powstawaniu nowotworów hormonozależnych, m.in. poprzez modyfikację szlaków metabolicznych i zmuszanie komórek nowotworowych do apoptozy.
Czosnek – to źródło nie tylko antyoksydacyjnego glutationu i witaminy C, ale także karotenoidów i allicyny, która hamuje rozwój komórek nowotworowych i pobudza je do apoptozy oraz uwrażliwia na działanie leków przeciwnowotworowych. Ponadto czosnek neutralizuje mutageny zawarte w pożywieniu.
Pomidory – są najbogatszym źródłem hamującego wzrost komórek nowotworowych likopenu, który jednocześnie jest niezwykle silnym antyoksydantem. Ponadto zawierają one także całą gamę pozostałych karotenoidów i ksantofili oraz, co równie ważne, są pokarmem niskoskrobiowym[20]

wchłanianie składników odżywczych, a także w sposób bezpośredni i pośredni działa antynowotworowo. Błonnik, którego nasze enzymy trawienne nie są w stanie rozłożyć, trafia niemal nietknięty do jelit i tam służy jako pokarm dla mikrobioty, promując wzrost pożądanych kolonii bakteryjnych. Zatem w ten sposób pośrednio, dbając o naszych małych sprzymierzeńców, zapobiega nowotworom.
Jak z kolei donoszą naukowcy z uniwersytetu w Kolorado (USA), błonnik, zawiadując pasażem treści jelitowej, nie tylko ogranicza ekspozycję błony śluzowej jelit na mutageny i kancerogeny, ale także zmniejsza stany zapalne i zapobiega niekontrolowanemu rozrostowi jej komórek. Źródłem błonnika są praktycznie wszystkie warzywa i owoce, ale najwięcej zawierają go ziarna zbóż (i wytworzone z nich pieczywo pełnoziarniste) oraz kasze, a także zioła, takie jak babka płesznik i jajowata. Najwięcej błonnika znajduje się w skórkach owoców i warzyw[19]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-antyrakowa--ochronny-wplyw-zywnosci-pochodzenia-roslinnego/
2. https://www.zwrotnikraka.pl/dieta-antyrakowa-zasady/
3. https://pulsmedycyny.pl/weglowodany-w-diecie-a-ryzyko-nowotworow-893781
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16614114/
6. https://lpi.oregonstate.edu/sites/lpi.oregonstate.edu/files/pdf/newsletters/fw14.pdf
7. https://www.hindawi.com/journals/omcl/2018/4069167/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10798217/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8609642/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8951028/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10210743/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18230364/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21433011/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8913278/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1423303/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14988465/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22739026/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17284748/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23213071/
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5411786/
21. https://agro.icm.edu.pl/agro/element/bwmeta1.element.agro-article-af39fe8a-07c0-4174-ae01-fc90bb55da11/c/02_Stachelska.pdf
22. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8458588/

Fot. No-longer-here Fot. majacvetojevic Fot. Pavlofox Fot. perronjeremie Fot. Ben_Kerckx

eprasa.pl 7c0aa14737

Dobre sklepy *dla zdrowia*

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14

Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14

Rzeszów, ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13

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

www.zielarnia24.pl

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

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: Agnieszka Piekarzewska/współpracaB2B/, tel. 22 257 84 14, agnieszka.piekarzewska@avt.pl

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

eprasa.pl 7c0aa14737

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. 86), 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.

Niezwykłe historie stomatologiczne (1)

(opracowane przy współpracy dr Shideh Pouria i dr. Jose Mendonça-Caridad)

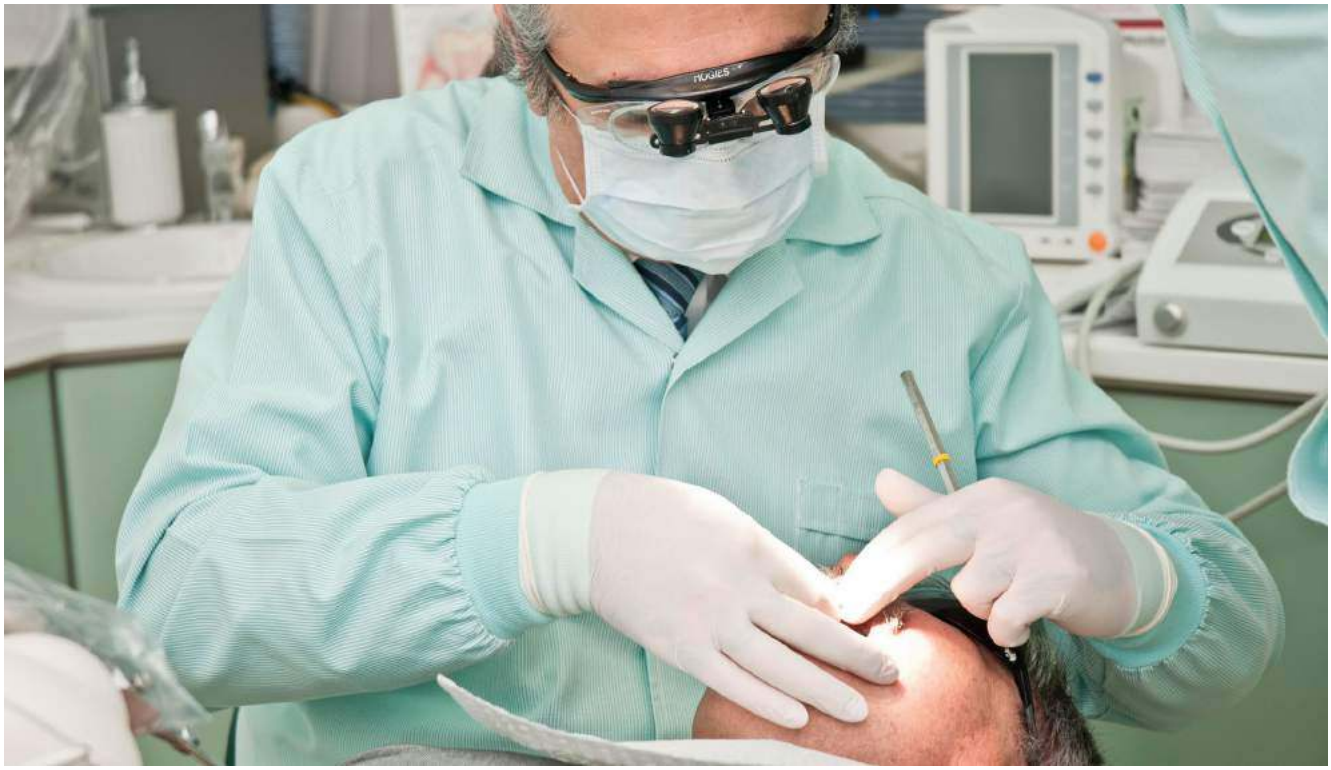
Czy wiesz, że choroby zębów i przyzębia są czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwoju wielu poważnych schorzeń, z którymi jednak nie zawsze są wiązane? Porozmawiajmy o ukrytych przyczynach takiego stanu rzeczy.

TEKST **SARAH MYHILL**

Stosowane w stomatologii wypełnienia amalgamatowe są tak toksyczne, że rutynowo zalecam, by się ich pozbyć. Jeśli tylko stać cię na to i wymaga tego twój stan zdrowia, umów się na ich wymianę do dentysty stosującego stomatologię bezrtęciową. Usuwanie tych wypełnień może spowodować chwilowe podniesienie się poziomu rtęci we krwi (techniki detoksykacji, które pomogą złagodzić ten stan, zostały przedstawione w tym numerze „Holistic Health", w wykładzie 6. dr Sarah Myhill, w części 6.4 – *przyp. red.*), ale w dłuższej perspektywie będziesz czuć się znacznie lepiej. Zrozumiałam to już w pierwszych latach mojej kariery lekarskiej i dlatego – mając świadomość, że pieniądze się liczą – nie zalecałam badań pod kątem występowania rtęci w organizmie. Wiedziałam z góry, jaki byłby ich wynik. Lepiej inwestować w leczenie. Zawsze obawiałam się, że zalecane przeze mnie kosztowne zabiegi spotkają się z krytyką w rodzaju „to była zupełna strata pieniędzy", której jednak nigdy nie usłyszałam.

Na nasze ogólne samopoczucie wpływają również infekcje powiązane z zębami. Dobrze znanym faktem jest to, że nieleczony przewlekły stan zapalny tkanek otaczających zęby, czyli przyzębia, bywa przyczyną najróżniejszych schorzeń, w tym również chorób serca czy mózgu. A jednak doszukiwanie się przyczyn stanów zapalnych i przewlekłych chorób w infekcjach występujących w obrębie korzeni zębów wciąż budzi kontrowersje i niewielu pacjentów jest pod tym kątem badanych. Na jednym ze spotkań zespołu lekarskiego (nazywamy je kontrolnymi, ponieważ są okazją do wymiany wiedzy i dzielenia się doświadczeniem nabytym podczas leczenia pacjentów ze złożonymi problemami zdrowotnymi) dr Shideh Pouria przedstawiła trzy szczególnie trudne przypadki, którymi zajmowała się wraz z moim współpracownikiem dr. Jose Mendonçą. Oto pierwszy z nich.

eprasa.pl 7c0aa14737



PRZYPADEK 1
Arytmia serca i astma

Pięćdziesięcioześcioletni mężczyzna z rozpoznaną astmą, u którego stwierdzono ponadto polipy nosa i występowanie kołatania serca, trafił do kliniki w związku z nawracającymi infekcjami dróg oddechowych i zapaleniem zatok. Przeszedł również dwukrotnie zapalenie płuc, co doprowadziło do odmy płucnej. Pacjent był narażony na działanie wielu czynników mogących odpowiadać za choroby układu oddechowego. W pracy miał kontakt z rozpuszczalnikami, pleśnią i pyłem, stwierdzono u niego alergię na dym i czerwone wino, a także podwyższony poziom żelaza we krwi, wynikający z genetycznie uwarunkowanej wady metabolizmu tego pierwiastka. Jego terapia wymagała stałych inhalacji zlecanych przez pulmonologa oraz upuszczania krwi w celu zmniejszenia obciążenia żelazem. Specjalista wykluczył, aby przyczyny sporadycznych zaburzeń rytmu serca były natury kardiologicznej. Wywiad stomatologiczny wykazał u niego obecność jedenastu amalgamatowych wypełnień zębów. Mężczyzna był również narażony na kontakt z pestycydami, którymi opryskiwano okoliczne pola uprawne i pole golfowe. Nie palił, napoje zawierające kofeinę lub alkohol spożywał w umiarkowanych ilościach. W jego rodzinie powtarzały się przypadki wczesnych i śmiertelnych udarów.

Wstępne badania potwierdziły alergię na pył i pleśń. Badania krwi wykazały wysoki poziom lotnych związków organicznych, pestycydów i metali ciężkich pochodzących z zastosowanych wypełnień dentystycznych. Jego ochrona antyoksydacyjna była bardzo słaba, cierpiał ponadto na niedobory kluczowych mikroelementów, takich jak cynk i magnez, oraz witaminy D3.

Jedzenie ma znaczenie!

Mężczyzna zmienił dietę i zaczął żyć zgodnie z zaleceniami medycyny ekologicznej, dzięki czemu kolejnych kilkanaście miesięcy przyniosło znaczną poprawę jego stanu zdrowia, astma była pod kontrolą, zwiększyła się jego odporność, miał więcej energii, nie pojawiały się nowe infekcje.

Trzy lata później zaczął odczuwać uporczywe kołatanie serca po terapii antybiotykowej; terapia lekami antygrzybiczymi pomogła, ale gdy kołatanie powróciło, skierowano go do kardiologa, który stwierdził migotanie przedsionków. Poddano go nieskutecznemu leczeniu za pomocą kardiowersji elektrycznej (zabieg medyczny przeprowadzany w warunkach szpitalnych, którego celem jest przywrócenie prawidłowego rytmu serca za pomocą impulsów elektrycznych odpowiednio zsynchronizowanych z rytmem pracy serca), a także beta-blokerów i leków rozszerzających naczynia krwionośne, które miały spowolnić tętno, a w efekcie spowodowały problemy z oddychaniem, zmęczenie i niewyjaśnioną chwilową utratę pamięci.

Po nitce do... zęba

Przeanalizowaliśmy wszystkie czynniki mogące przyczynić się do arytmii serca, takie jak narażenie na działanie rtęci, niski poziom magnezu, słaba ochrona antyoksydacyjna, dysbioza, utajone zakażenia (np. wirusowe)

Fot. drshohmelian

eprasa.pl 7c0aa14737

i zakażenia przyzębia. Pantomogram wykazał stan zapalny powstały po usunięciu trzeciego górnego zęba trzonowego (jednego z tzw. zębów mądrości, potocznie nazywanych ósemkami) oraz jedenaście wypełnień rtęciowych. Zastosowano leczenie wspomagające i skierowano pacjenta do chirurga stomatologicznego, by usunął wypełnienia rtęciowe i zastąpił je materiałem biozgodnym (w tym przypadku cyrkonem). W związku z arytmią oraz przyjmowaniem leków rozrzedzających krew interwencja chirurgiczna uważana była za bardzo ryzykowną. Przebiegła jednak pomyślnie. Udało się oczyścić zainfekowane kości szczęki oraz usunąć zawierające rtęć wypełnienia. Już następnego dnia po operacji ustały wszystkie dolegliwości. Podczas niedawnej kontroli, dwa lata po zabiegu, u pacjenta nie wykryto żadnych nowych infekcji, nie cierpiał już na zaburzenia rytmu serca, nie stosował żadnych leków, nawet inhalatora dla astmatyków.

Pouczające wnioski

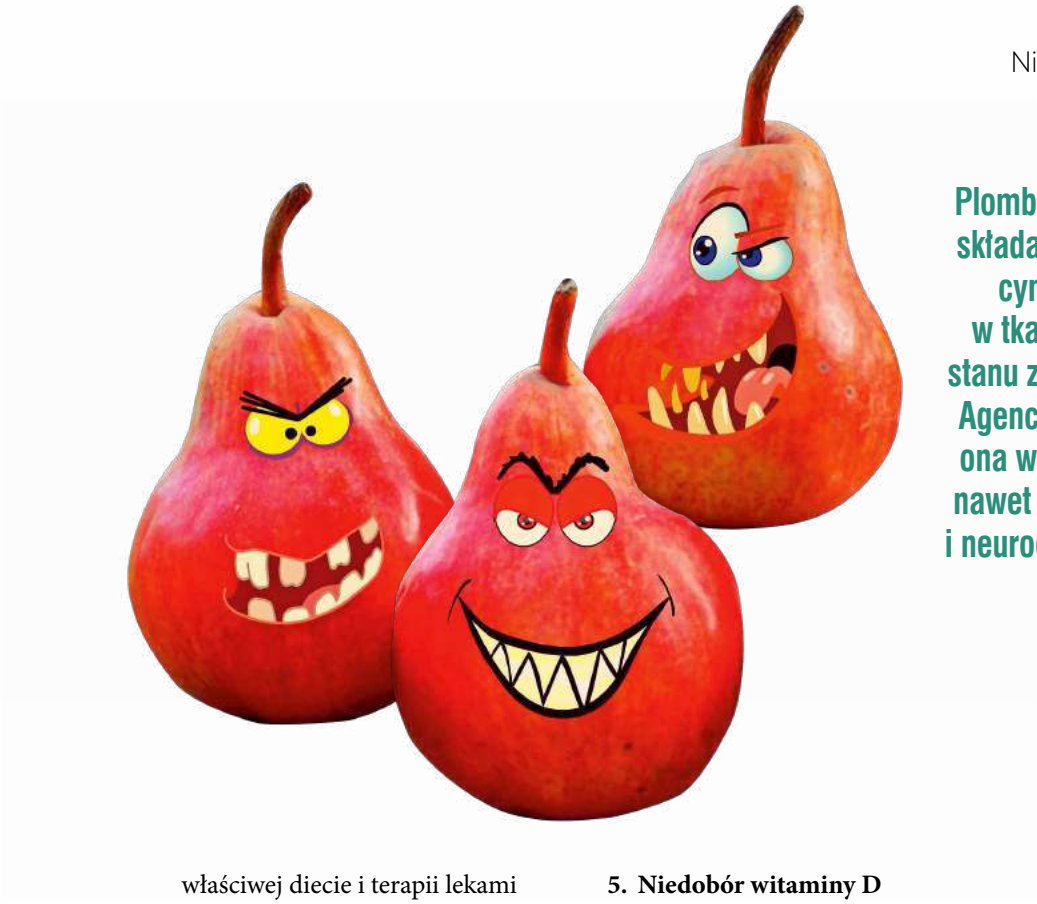
Ten przypadek doskonale obrazuje, jak można pomóc pacjentom z zaburzeniami rytmu serca bez stosowania farmaceutyków, a także potwierdza to, co często jest podkreślane przez specjalistów medycyny ekologicznej: mamy wpływ na wiele czynników oddziałujących na czynność serca. Wymieńmy najistotniejsze spośród nich, które należy wziąć pod uwagę w przypadku pacjentów z arytmią.

1. **Obecność dysbiotycznego mikrobiomu**
   Niezrównoważony pod względem ilościowym i jakościowym mikrobiom jelitowy może powodować ogólnoustrojowe zaburzenia metaboliczne, które często prowadzą do wystąpienia arytmii serca. Organizmy wielokomórkowe – a wśród nich również człowiek – żyją w ścisłej relacji z obecnymi w nich drobnoustrojami; mikroorganizmy okrężnicy pozostają w symbiozie z gospodarzem. Jeśli ta równowaga zostaje zaburzona, powstaje dysbioza, co oznacza, że jakiś gatunek potencjalnie szkodliwych drobnoustrojów (lub kilka gatunków) zaczął dominować w mikrobiomie jelitowym. W związku z taką zmianą składu mikrobioty organizm narażony jest na wystąpienie wielu chorób, w tym ogólnoustrojowych. W konsekwencji, zwłaszcza gdy w mikrobiocie występuje wiele gatunków grzybów opornych na działanie antybiotyków, powstaje ryzyko kontaktu ze zwiększoną ilością określonych wtórnych metabolitów grzybowych (często alkoholi), które można łatwo wykryć za pomocą badań moczu.
2. **Palpitacje (kołatanie serca)**
   Jak ogólnie wiadomo, kołatanie serca może być objawem nietolerancji pokarmowej. Jednym z istotnych skutków dysbiozy jest zakłócenie procesu trawienia białek, prowadzące do wchłaniania częściowo strawionych krótkołańcuchowych polipeptydów, które mogą naśladować działanie różnych hormonów. Niektóre z tych polipeptydów wykazują niekiedy działanie podobne do katecholamin i wywołują zaburzenia rytmu serca. Ustalenie, jaki produkt spożywczy powoduje tego typu reakcje, wymaga najczęściej stosowania diety eliminacyjnej. Ponowne wprowadzenie danych produktów do diety zobrazuje, których z nich należy unikać, aby zapobiec występowaniu kołatania serca. Wiele osób leczonych z powodu dysbiozy przez specjalistów medycyny ekologicznej potwierdza, że – dzięki

DR SHIDEH POURIA
uzyskała dyplom na King's College School of Medicine w Londynie w 1991 r. i pracowała w licznych placówkach klinicznych i akademickich brytyjskiej służby zdrowia, m.in. w Guy's Hospital w Londynie. Ma bogate doświadczenie w zakresie badań medycznych w dziedzinie immunologii błon śluzowych i glikobiologii. Kwestią wpływu czynników środowiskowych na zdrowie i przebieg chorób zainteresowała się w trakcie przygotowywania pracy doktorskiej na temat roli błony śluzowej w systemie odpornościowym. Do 2013 r. zajmowała stanowisko dyrektora medycznego w Burghwood Clinic for Allergy, Environmental and Nutritional Medicine. Obecnie prowadzi prywatną praktykę lekarską i zajmuje się leczeniem pacjentów ze złożonymi, przewlekłymi stanami zapalnymi. Jest wiceprzewodniczącą British Society for Ecological Medicine, a do 2018 r. zasiadała w radzie doradczej Allergy Research Foundation. Autorka wielu recenzowanych publikacji naukowych i współautorka książek z zakresu medycyny żywieniowej i ekologicznej

DR JOSE MENDONÇA-CARIDAD
jest dyrektorem Oddziału Chirurgii Głowy i Szyi oraz Oddziału Terapii Komórkami Macierzystmi w szpitalu POLUSA w Galici (Hiszpania). Zajmuje się zarówno leczeniem, jak i pracą badawczą. Jest prezesem organizacji pozarządowej Surgeons of the World, skupiającej się na rozwoju chirurgii głowy i szyi w Afryce. Ukończył studia medyczne na Universidad de Santiago de Compostela, tam też uzyskał tytuł magistra na Wydziale Mikrobiologii. Kilka lat później odbył staż na Wydziale Chirurgii Szczękowo-Twarzowej UCLA (Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles), skupiając się szczególnie na chirurgii ortognatycznej i rekonstrukcyjnej oraz na badaniach nad biomechaniką twarzy. Wiele jego wykładów i publikacji dotyczyło chirurgii regeneracyjnej bez użycia metali. Uważany jest za prekursora terapii z zastosowaniem komórek macierzystych w chirurgii głowy i szyi, jako pierwszy opublikował pracę naukową na temat wykorzystywania komórek macierzystych w poważnych chorobach, takich jak martwica popromienna, oraz do regeneracji tkanek

eprasa.pl 7c0aa14737



Plomby amalgamatowe to wypełnienia składające się ze srebra, cyny, miedzi, cynku i rtęci, która kumuluje się w tkankach, powodując pogorszenie stanu zdrowia. W ocenie amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) może ona w wielu przypadkach odpowiadać nawet za choroby autoimmunologiczne i neurodegeneracyjne, takie jak choroba Parkinsona czy alzheimer

właściwej diecie i terapii lekami przeciwgrzybiczymi oraz probiotykami – wraz z unormowaniem mikrobiomu ustępują objawy związane z zaburzonym rytmem serca.

3. **Kontakt z metalami ciężkimi, substancjami chemicznymi i ksenobiotykami**
   Jego następstwem mogą być stany zapalne, aktywacja układu odpornościowego i zwiększenie szkodliwego działania wolnych rodników w dowolnych tkankach organizmu, również w tkance mięśnia sercowego; rtęć poprzez inaktywację enzymu o nazwie katecholotlenometylotransferaza zwiększa stężenie epinefryny, noradrenaliny i dopaminy w surowicy i moczu. Może to prowadzić do podwyższenia ciśnienia krwi i predysponować do arytmii serca.
4. **Niedobór magnezu**
   Wlewy dożylne z magnezem stosowane są ze względu na ich elektrofizjologiczne oddziaływanie na układ bodźcowo-przewodzący serca w profilaktyce i leczeniu wielu rodzajów zaburzeń rytmu serca. Suplementacja magnezem jest zatem istotnym narzędziem w terapii arytmii serca, jednak kardiolodzy zdają się często o tym zapominać.
5. **Niedobór witaminy D**
   Jest przyczyną zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób serca.
6. **Wpływ alkoholu na zaburzenia rytmu serca**
   Badania na zwierzętach wykazały zmienny i pozornie rozbieżny wpływ alkoholu na rytm serca i przewodzenie impulsów elektrycznych. Stwierdzono, że długotrwałe nadużywanie alkoholu prowadzi do arytmii serca. Badania elektrofizjologiczne wykazały, że ostre zatrucie alkoholem może przyczyniać się do wystąpienia tachykardii, migotania przedsionków i częstoskurczu komorowego. Zaburzenie rytmu serca może być powiązane z bezobjawowym uszkodzeniem mięśnia sercowego wskutek długotrwałego nadużywania alkoholu, które prowadzi do opóźnień w przewodzeniu impulsów elektrycznych. Nie bez znaczenia jest tu również wywołany nadmiernym spożyciem alkoholu i jego odstawieniem stan hiperadrenergiczny (przyspieszenie akcji serca), jak również zaburzenie gospodarki wodno-elektrolitowej spowodowane znacznym obniżeniem poziomu magnezu i innych elektrolitów w organizmie. Wszystko, co wiemy o powiązaniu alkoholu z zaburzeniami rytmu serca, jest związane z efektami jego nadmiernego spożycia. Wpływ oddziaływania alkoholu wytwarzanego przez dysbiotyczny mikrobiom jelit (z pokarmu) na tkankę serca nie został jeszcze zbadany i może stanowić interesujący kierunek przyszłych badań.
7. **Infekcje a zaburzenia rytmu serca**
   Chociaż nie ma pewności co do konkretnych przyczyn występowania migotania przedsionków (ang. atrial fibrillation – AF), nie ma wątpliwości, że może być ono powiązane z istnieniem stanu zapalnego. Wyniki badań wykazały, że u osób z AF poziom białka C-reaktywnego (CRP), czułego biomarkera uogólnionego stanu zapalnego, był znacznie wyższy niż u pacjentów z grupy kontrolnej. Rozważa się szereg możliwych czynników zapalnych, w tym utajonych infekcji arytmogennych. W jednej z prac naukowych, opublikowanej w 2004 roku, przedstawiono wyniki badania (przeprowadzonego za pomocą ustrukturyzowanego kwestionariusza), w którym wzięło udział stu losowo wybranych pacjentów cierpiących na napadowe idiopatyczne migotanie przedsionków. Wykazało ono, że 22% przypadków wystąpienie AF było powiązane z zakażeniami, a 34% pacjentów wymieniło alkohol jako czynnik

Fot. cocoparisienne

eprasa.pl 7c0aa14737

Sposobem na uniknięcie dysbiozy jelitowej jest stosowanie diety, której podstawę stanowi ograniczenie spożycia węglowodanów i napojów alkoholowych oraz zwiększenie wartości odżywczej posiłków

powodujący to zaburzenie, przy czym spożycie czerwonego wina oraz mocniejszych alkoholi powodowało arytmię znacznie częściej niż wino białe.

Wyspecjalizowane komórki neuronalne mogą być również indukowane (wytwarzane) na skutek przewlekłych ukrytych/wewnątrzkomórkowych infekcji i pobudzają wtedy aktywność układu współczulnego (jego funkcją jest m.in. przyspieszanie akcji serca i zwiększanie kurczliwości mięśnia sercowego), wywołując lub pogłębiając niestabilność elektryczną mięśnia sercowego u pacjentów będących pod wpływem także innych czynników predysponujących, takich jak zaburzenia równowagi mineralnej organizmu. Jednym z przykładów może być bartoneloza. Obecność bakterii z rodzaju Bartonella w tkance sercowej jest dobrze znaną przyczyną ostrego zapalenia mięśnia sercowego. Utajone zapalenie mięśnia sercowego może prowadzić do niestabilności elektrycznej tego mięśnia, wywołującej zaburzenia rytmu. Inne badanie wykazało, że występowanie herpeswirusów było częstsze u osób z AF niż u pozostałych badanych. Podobne wyniki odnotowano również w przypadku innych chorób powstałych w wyniku zakażenia, takich jak na przykład toksoplazmoza. Dlatego też pacjenci, którzy nie cierpią na schorzenia serca i tarczycy, a u których występuje migotanie przedsionków, powinni przejść badania przesiewowe pod kątem przyczyny zapalnej lub zakaźnej, zanim zostaną poddani leczeniu obejmującemu zastosowanie farmaceutyków, zabiegów kardiowersji i leków przeciwarytmicznych, a także przeprowadzenie długotrwałej terapii przeciwzakrzepowej, która może wywołać wiele niepożądanych skutków ubocznych.

PODSUMOWANIE

Przedstawiony przypadek obrazuje, w jaki sposób przeciwdziałanie dysbiozie jelitowej za pomocą właściwej diety (której podstawą jest ograniczenie spożycia węglowodanów i napojów alkoholowych oraz zwiększenie wartości odżywczej posiłków) w połączeniu ze stosowaniem leków przeciwgrzybiczych i probiotyków może pomóc w leczeniu palpitacji i innych zaburzeń rytmu serca. Również suplementacja odpowiednimi witaminami i minerałami okaże się w tym przypadku bardzo przydatna. Biorąc pod uwagę toksyczne oddziaływanie na organizm metali ciężkich, istotne jest to, aby badać obciążenie toksyczne pacjentów z zaburzeniami rytmu serca i zmniejszać je poprzez unikanie narażenia na kontakt z tymi metalami oraz wspieranie naturalnych systemów detoksykacyjnych organizmu, szczególnie w przypadku pacjentów z amalgamatowymi wypełnieniami stomatologicznymi. Wykrycie obecności utajonych drobnoustrojów oraz bezobjawowych infekcji w obrębie struktur otaczających ząb i korzeń zęba może być kluczowe dla procesu leczenia. Technologia badań rentgenowskich metodą tomografii stożkowej CBCT (ang. cone beam computed tomography – tomografia komputerowa z wiązką promieniowania w kształcie stożka – *przyp. tłum.*) zrewolucjonizowała diagnostykę ukrytych infekcji zębów, pozwalając usprawnić współpracę lekarzy i dentystów oraz zapewnić skuteczne leczenie pacjentom z problemami dentystycznymi i migotaniem przedsionków. ■

ŹRÓDŁA

Houston M.C., Role of mercury toxicity in hypertension, cardiovascular disease, and stroke, J Clin Hypertens 2011; 13(8): 621-627
Ho K.M., Intravenous magnesium for cardiac arrhythmias: Jack of all trades, Magnes Res 2008; 21(1): 65-68
Balbão C.E, et al. ,Effects of alcohol on atrial fibrillation: myths and truths, Ther Adv Cardiovasc Dis 2009; 3(1): 53-63
Hansson A. et al., Arrhythmia-provoking factors and symptoms at the onset of paroxysmal atrial fibrillation: A study based on interviews with 100 patients seeking hospital assistance, BMC Cardiovascular Disorders 2004; 4: 13. www.biomedcentral.com/1471-2261/4/13
Wesslen L. et al., Subacute Bartonella Infection in Swedish Orienteers Succumbing to Sudden Unexpected Cardiac Death or Having Malignant Arrhythmias, Scandinavian Journal of Infectious Diseases 2001; 33(6): 429-438. https://doi.org/10.1080/00365540152029891
Leak D., Meghji M., Toxoplasmic infection in cardiac disease, Am J of Cardiol 1979; 43(4): 841-849. https://doi.Org/10.1016/0002-9149(79)90087-0

Fot. ImageBG

eprasa.pl 7c0aa14737

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC HEALTH w okresie LIPIEC-SIERPIEŃ
otrzymujesz 25% rabatu od ceny detalicznej TICK-A-TACK

eprasa.pl 7c0aa14737

Białko młodości

Kolagen jest jedną z podstawowych substancji wchodzących w skład tkanek. Z wiekiem organizm wytwarza go jednak coraz mniej. Skóra staje się wtedy mniej sprężysta, pojawiają się zmarszczki[1]. Jak więc uzupełnić niedobory tego cennego białka?

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Kolagen stanowi aż 30% białka znajdującego się w ludzkim organizmie. Jego podstawowym zadaniem jest łączenie komórek skóry, kości czy chrząstek. Znanych jest obecnie 30 rodzajów tego białka i każdy z nich pełni w naszym ciele określoną, wyspecjalizowaną funkcję. U podstaw procesów starzenia się związanych z utratą kolagenu leży starzenie się komórek budujących tkankę łączną w skórze właściwej, a także zmniejszenie stymulacji mechanicznej, utrzymującej skórę w dobrym stanie[2]. Kolagen w dużym stopniu wpływa na stan skóry. Pierwsze oznaki jej starzenia się występują wtedy, gdy ilość wytwarzanego przez organizm kolagenu jest niewystarczająca. Skóra staje się wówczas wiotka, traci elastyczność. Zmiany u większości osób zaczynają się pojawiać po 25. roku życia[3]. W pierwszej kolejności stają się widoczne zwykle na twarzy i szyi[4]. Z czasem występują również bóle stawów i ulega pogorszeniu krążenie krwi.

Istnieje więc wiele powodów, by zadbać o dostarczenie kolagenu do organizmu za pośrednictwem zawierających go preparatów, jak również przez włączenie do diety odpowiedniej żywności.

Pomocnicy kolagenu

Duże znaczenie ma w tym przypadku witamina C, która uczestniczy w syntezie tego cennego białka, a tym samym wzmacnia strukturę skóry. Warto więc jak najczęściej sięgać po natkę pietruszki, paprykę,

eprasa.pl 7c0aa14737

Zapracowany, ale skuteczny

Jak wiadomo, kolagen odpowiada m.in. za prawidłowe naoliwienie stawów, wspiera też krążenie krwi poprzez zapewnienie elastyczności naczyniom krwionośnym. Przyspiesza proces gojenia się ran i skaleczeń, a także zrastania się kości. Przyczynia się ponadto do utrzymania dobrego napięcia skóry i poziomu jej jędrności. Dzięki kolagenowi naczynia krwionośne zachowują prawidłową elastyczność, co przekłada się na odpowiednie ciśnienie krwi. Kolagen uczestniczy również w regeneracji uszkodzonych ścian komórkowych; jest źródłem licznych łatwo przyswajalnych aminokwasów, które wspierają m.in. leczenie zespołu nieszczelnego jelita. Białko to ma także znaczenie dla przebiegu procesów metabolicznych. Umożliwia też przekształcanie glukozy w energię. A dzieje się to dzięki argininie, jednemu z aminokwasów budujących kolagen i pobudzających metabolizm. W ten sposób kolagen pomaga nam pośrednio w zachowaniu smukłej sylwetki

brukselkę, kapustę czerwoną, kalarepę, kalafior, brokuł i szpinak. Bogatym źródłem tej witaminy są również takie owoce jak truskawki, kiwi, grejpfruty czy pomarańcze.
Dobroczynne działanie kolagenu wspiera także witamina E. Przeciwdziała ona tzw. sieciowaniu, czyli zbijaniu się włókien kolagenowych i ich sztywnieniu. W ten sposób przyczynia się do utrzymania sprężystości skóry. Warto włączyć do diety pestki dyni, orzechy laskowe, nasiona słonecznika, migdały i oleje roślinne, które są jej bogatym źródłem. Witamina E to grupa organicznych związków chemicznych, w tym tokoferoli, doskonałych przeciwutleniaczy, których duże ilości występują w pomidorach, brokułach, brukselce, szpinaku, brzoskwiniach i czarnej porzeczce.

W odpowiedzi na obniżający się poziom kolagenu w organizmie warto przyjmować zawierające go suplementy. Należy jednak zachować ostrożność w przypadku kolagenu przeznaczonego do picia, ponieważ organizm może wykazywać nadwrażliwość na niektóre składniki preparatu, co objawia się między innymi ogólnym osłabieniem, zaparciami bądź bólami mięśni i stawów. Niektóre osoby skarżą się również na nieprzyjemny posmak w ustach czy kwaśny zapach z ust.
Na rynku dostępne są trzy rodzaje kolagenu, którym możemy wesprzeć organizm – rybi, zwany również morskim, bydlęcy i wieprzowy.
Za najskuteczniejszy uchodzi kolagen rybi, który jest najlepiej absorbowany przez skórę, ponieważ wykazuje bardzo duże podobieństwo do kolagenu ludzkiego[5]. Pozyskuje się go głównie ze skóry i łusek tuńczyka, rekina i dorsza. Oprócz ryb morskich dostawcą kolagenu są również gatunki ryb słodkowodnych.

Zdrowe włosy, piękna cera

Kolagen zbudowany jest z aminokwasów, takich jak na przykład glicyna i prolina, które odgrywają istotną rolę w ludzkim organizmie[6].
Glicyna wchodzi w skład czerwonych krwinek – bierze udział w syntezie erytrocytów i hemoglobiny, przyczyniając się do prawidłowego transportu tlenu w organizmie. Jest także neuroprzekaźnikiem w układzie nerwowym. Co ważne, hamuje proces rozpadu białek tworzących tkankę mięśniową i przyspiesza regenerację mięśni, a tym samym przyczynia się do zachowana ich prawidłowej masy.
Glicyna w największym stężeniu występuje w skórze, tkance łącznej stawów i w tkance mięśniowej.
Dzięki temu, że pobudza procesy odbudowy keratyny, poprawia wygląd włosów. Wspiera ponadto proces zapobiegający tworzeniu się zmarszczek, jak również chroni przed powstawaniem mutacji w komórkach skóry, które mogą przekształcić się w zmiany nowotworowe[7].
Niedobory glicyny można wyrównywać za pomocą diety. Dobrym źródłem tego aminokwasu są pestki dyni, ziarna słonecznika, orzechy włoskie i arachidowe, a także otręby pszenne, płatki owsiane, nasiona lnu i sezam. Dostarczają go również ryby, szczególnie makrela i łosoś, oraz owoce morza. Do diety warto włączyć mięso z piersi kurczaka, wołowinę, jogurty naturalne, żółty ser, twaróg, jajka (glicynę zawiera żółtko), ryż, kaszę gryczaną, czerwoną soczewicę, kalafior, szpinak, jarmuż, dynię i kapustę, a z owoców na przykład maliny, banany i kiwi.

Prolina i młody wygląd

Prolina jest składnikiem glutenu poprawiającym pracę stawów i naczyń krwionośnych. Odgrywa też znaczącą rolę w utrzymaniu młodego wyglądu, ponieważ odnawia włókna kolagenowe, uelastyczniając skórę i czyniąc ją odporniejszą na szkodliwe działanie promieni UV. Ponadto redukuje liczbę wolnych rodników, spowalniając w ten sposób procesy starzenia się organizmu. Bierze udział w regulacji metabolizmu komórkowego i wspiera procesy regeneracyjne wątroby[8].
Prolina pomaga również zachować młody wygląd, ponieważ ma zdolność usuwania uszkodzonych struktur białkowych ze skóry i zastępowania ich nowymi – wspiera procesy powstawania białek budujących skórę. W ten sposób przyczynia się między innymi do usuwania szkód wyrządzonych przez promieniowanie UV.
Prolina wykazuje zdolność do wiązania wody, a tym samym pełni ważną funkcję w utrzymaniu odpowiedniego nawilżenia skóry, dzięki czemu nie ulega ona zwiotczeniu i wysuszeniu, co przekłada się na młody wygląd.

Kolagen i spółka

Działanie kolagenu wspierane jest również przez wiele substancji naturalnie występujących w organizmie, do których zalicza się krzem, cynk, biotynę, selen, żelazo i kwas hialuronowy. Są one szczególnie ważne dla zachowania w dobrym stanie skóry, ale pełnią też w organizmie wiele innych funkcji.

eprasa.pl 7c0aa14737

W syntezie kolagenu uczestniczy także krzem. Jego bogatym źródłem są płatki zbożowe, zawierające ponadto witaminy z grupy B, żelazo, magnez, kwas foliowy i błonnik, który usprawnia przemianę materii

KRZEM To ważny składnik tkanki łącznej, biorący udział w syntezie kolagenu. Wspiera także procesy różnicowania się komórek twórczych kości, odgrywając ważną rolę we wzroście samych kości, oraz mineralizowania macierzy kostnej. Tworzy elementy składowe tkanki łącznej, budującej między innymi skórę. Wpływa również na poziom cholesterolu i przeciwdziała zmianom miażdżycowym oraz cukrzycowym, wzmacnia odporność. Ma właściwości wiążące metale ciężkie w nierozpuszczalne kompleksy, co ogranicza ich negatywny wpływ na organizm[9].
Z wiekiem poziom krzemu w organizmie znacznie się obniża, nawet o 80%. Przyczynia się to do degeneracji tkanek i skutkuje m.in. postępującym starzeniem się skóry i łamliwością paznokci, zaczynają też łamać się i wypadać włosy, ich końcówki ulegają rozdwojeniu. Zwykle rozwija się także miażdżyca, spowolnieniu ulega proces gojenia się ran oraz regeneracji kości. Zmniejsza się znacznie odporność organizmu[10].
Bogatym źródłem krzemu są zboża, takie jak jęczmień, owies, pszenica i ryż. Do diety warto więc włączyć produkty pochodzenia zbożowego – chleb, makaron czy płatki zbożowe. Warto sięgać po warzywa – marchewkę, buraki, rzodkiewki, cebulę, ziemniaki, fasolę, kukurydzę, szpinak, soczewicę czy soję. Szczególnie bogate w krzem są banany, ananasy i mango. Rodzynki, orzechy i owoce morza także dostarczą tego cennego pierwiastka. Krzem znajduje się również w ziołach i roślinach, takich jak skrzyp polny, miodunka plamista czy rdestowiec ostrokończysty[11].

BIOTYNA Jest związkiem organicznym wykazującym szerokie oddziaływanie na ludzki organizm. Wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny i funkcjonowanie układu nerwowego, poprawia funkcje psychologiczne, sprzyja zachowaniu zdrowych włosów i skóry oraz prawidłowego stanu błon śluzowych. Zapobiega nadmiernemu łuszczeniu się naskórka, niedokrwistości i rumieniowi[12].
Witamina B7, czyli biotyna, występuje w produktach spożywczych w stanie wolnym, na przykład w mleku i jego przetworach oraz warzywach, a także w formie związanej z białkiem (w mięsie i jego przetworach). Warto uwzględnić w jadłospisie wątrobę, mięso wieprzowe i drobiowe, wszelkie owoce i warzywa oraz soję, orzechy i nasiona[13].

CYNK Pierwiastek ten występuje w ludzkim organizmie w 200 różnych enzymach. Reguluje między innymi stężenie witaminy A, co czyni go ważnym elementem w leczeniu trądziku czy owrzodzeń. Odpowiada także za utrzymanie prawidłowego stanu skóry oraz za przebieg procesów gojenia. Wpływa korzystnie na kości i uczestniczy w regulacji pracy organów wewnętrznych, między innymi trzustki. Zapobiega żylakom oraz stabilizuje ciśnienie krwi.
Wskutek niedoboru cynku następuje przesuszenie skóry, pojawia się trądzik, występują zmiany łuszczycowe, zajady czy owrzodzenia. Gwałtownie pogarsza się stan paznokci i włosów, co może doprowadzić do łysienia. Powiększeniu ulegają rozstępy. Przy przedłużającym się niedoborze tego mikroelementu dochodzi do przyspieszenia procesów starzenia się organizmu[14].
Niedobór cynku prowadzi również do pogorszenia się węchu i smaku, pojawia się suchość w ustach. Wtedy warto skorzystać z jego naturalnych źródeł. Cynk można znaleźć w takich produktach spożywczych, jak sezam, zarodki pszenne, słonecznik, pestki dyni, orzechy nerkowca, kakao i olej lniany, żółtko jajka i wątroba.

SELEN To silny przeciwutleniacz, który w organizmie człowieka występuje w niewielkich ilościach. Jednak jego znaczenie jest nie do przecenienia, gdyż bierze on udział w wielu procesach fizjologicznych i biochemicznych. Wraz z witaminą E pełni funkcję ochronną

Fot. alla1

eprasa.pl 7c0aa14737

Glicyna, jeden z aminokwasów budujących kolagen, korzystnie wpływa na wygląd włosów, ponieważ pobudza procesy odbudowy keratyny

wobec szkodliwego działania wolnych rodników. Wspiera również syntezę, aktywację i metabolizm hormonów tarczycowych. Zmniejsza toksyczność metali ciężkich, tworząc z nimi trwałe kompleksy.
Dla organizmu równie niebezpieczny jest jego niedobór, jak i nadmiar. Dlatego należy być bardzo ostrożnym, jeśli chodzi o przyjmowanie zawierających go suplementów. Procesy starzenia się organizmu ulegają przyspieszeniu w przypadku wystąpienia wysokiego poziomu selenu[15]. Dochodzi wówczas do wypadania włosów, łamią się paznokcie, pojawiają się stany zapalne skóry, jak również anoreksja.
Najlepszym sposobem na dostarczenie selenu do organizmu jest odpowiednia dieta. Warto spożywać mięso, w tym podroby i jego przetwory, a także ryby, owoce morza, mleko i produkty mleczne, drożdże oraz pieczywo. Duża zawartość selenu cechuje czosnek, grzyby oraz suche nasiona roślin strączkowych[16].

ŻELAZO Jest składnikiem hemoglobiny i mioglobiny, dzięki której mięśnie pobierają z krwi tlen niezbędny do ich prawidłowego funkcjonowania, oraz enzymów. Oddziałuje na układ nerwowy, poprawia pamięć i zdolność koncentracji. Przyczynia się do utrzymania młodego i zdrowego wyglądu skóry poprzez usuwanie z organizmu wolnych rodników. Wraz z niedoborem żelaza nasilają się bóle głowy, pojawia się kołatanie serca i podwyższone tętno, paznokcie stają się kruche, włosy zaczynają się łamać i wypadać. Może także wystąpić anemia, która przyczynia się do utraty elastyczności skóry. Pojawia się skłonność do występowania żylaków. Pod oczami powstają cienie, a w kącikach ust – zajady. Warto podkreślić, że stajemy się wtedy podatni na wszelkiego rodzaju infekcje[17].
Organizm sam nie wytwarza żelaza, dlatego tak duże znaczenie ma odpowiednia dieta. Pierwiastek ten występuje w czerwonym mięsie, owocach morza, żółtkach jaj, orzechach i gorzkiej czekoladzie, a także w warzywach (rośliny strączkowe, szpinak, brokuły) i owocach (jabłka, śliwki, morele). Przyswajanie żelaza zakłóca kwas fitynowy, obecny między innymi w płatkach owsianych, a także tanina, zawarta w kawie czy herbacie (dlatego najlepiej sięgać po te napoje dopiero po zakończeniu jedzenia).

KWAS HIALURONOWY Jest popularnym składnikiem wielu kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji cery dojrzałej. W organizmie przyjmuje postać soli sodowej, tzw. hialuronianiu sodu. Największa jego ilość znajduje się w skórze, ciele szklistym oka oraz w mazi stawowej. Poza tym występuje w tkance łącznej, płynach ustrojowych i w ścianach naczyń krwionośnych. Jego podstawową funkcją jest wiązanie wody, co ma znaczenie dla utrzymania właściwego nawodnienia skóry. Chroniąc zaś włókna kolagenowe przed degeneracją, kwas ten przyczynia się do zachowania sprężystości skóry i oddala widmo pojawienia się zmarszczek[18].

Fot. pride1979

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Wytwarzanie kwasu hialuronowego w organizmie, podobnie jak kolagenu, zwiększa witamina C. Nasza dieta powinna zatem obfitować w zawierające tę witaminę owoce, takie jak cytrusy, jabłka, truskawki, maliny, żurawina i winogrona. Dodajmy, że badania przedkliniczne potwierdzają, iż witamina C znacznie zmniejsza parametry stresu oksydacyjnego, a zwiększając syntezę kolagenu, przyspiesza gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Nie zgłoszono żadnych niepożądanych skutków suplementacji witaminą C

Nasz organizm wytwarza kwas hialuronowy, jednak z wiekiem dochodzi do spowolnienia tego procesu, co skutkuje degeneracją tkanek, a w konsekwencji prowadzi do uruchomienia procesów starzenia się skóry. Warto więc pomyśleć o uzupełnieniu jego poziomu za pomocą właściwej diety. Kwas hialuronowy znajduje się w mięsie drobiowym (między innymi z kaczki), a także w wołowinie, baraninie i cielęcinie. Występuje również w warzywach, zarówno świeżych, jak i przetworzonych. Szczególnie bogate w ten kwas są ziemniaki, czerwone buraki, soja, fasola, brukselka, szpinak, kapusta pekińska i kalafior. Potrawy warto doprawiać ziołami, takimi jak pietruszka, kolendra, rozmaryn i bazylia. Do owoców bogatych w kwas hialuronowy zalicza się cytryny i pomarańcze, grejpfruty, jabłka, truskawki, maliny, żurawinę i winogrona. Banany, orzechy włoskie, ziemne i nerkowce, migdały, gorzka czekolada, ryby, produkty sojowe, dynia czy ziarna zbóż, czyli produkty bogate w magnez i cynk, także pomogą w utrzymaniu odpowiedniego poziomu kwasu hialuronowego w organizmie. Warto również polubić galaretkę, która zawiera żelatynę, będącą jego cennym źródłem.

Mądra dieta to podstawa, ale...

Włączenie do jadłospisu określonych produktów ma wielkie znaczenie dla zachowania zdrowia i młodego wyglądu. Czasem wystarczy wzbogacić dietę dosłownie w jeden składnik, by zaowocowało to ogólnym polepszeniem funkcjonowania całego organizmu. Jedząc na przykład bogate w magnez migdały, nie tylko zwiększamy syntezę kolagenu, lecz również wspieramy pracę serca. Jednak nie zawsze zmiana diety rozwiązuje problem niedoborów substancji odżywczych czy budulcowych. Warto wtedy sięgnąć po suplementy. Ważne, by nigdy nie robić tego bez porozumienia z lekarzem. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1220811/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16723701/
3. Varani J. et al., Decreased Collagen Production in Chronologically Aged Skin, Am J Pathol. 2006;168(6)
4. Rittie L., Fisher G., Natural and Sun-Induced Aging of Human Skin, Cold Spring Harb, Perspect Med. 2015; 5(1)
5. Kim D. et al., Oral Intake of Low-Molecular-Weight Collagen Peptide Improves Hydration, Elasticity, and Wrinkling in Human Skin: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study, Nutrients 2018; 10(7)
6. Shoulders M., Raines R., Collagen Structure and Stability, Annu Rev Biochem. 2009; 78(1)
7. Pérez-Torres I. et al., Beneficial Effects of the Amino Acid Glycine, Mini Reviews in Medicinal Chemistry 16 (999), 2016
8. Peng Li. Et al., Amino acids and immune function, British Journal of Nutrition 2007
9. Boguszewska-Czubara A., Pasternak K., Silicon in medicine and therapy, J. Elem., 2011. DOI: 10.5601/jelem.2011.16.3.13
10. Jugdaohsingh, R., Silicon and bone Heath. J Nutr Health Aging. 2007, Mar-Apr; 11(2)
11. Presach A., Zabłocka-Słowińska K., H. Grajewa H., Dietary Silicon and Its Impact on Plasma Silicon Levels in the Polish Population, Nutrients. 2019; 11(5)
12. Brzozowska A. red. : Składniki mineralne w żywieniu człowieka. Wydawnictwo AR, Poznań, 2002
13. Beata Przygoda B., Biotyna, Samodzielna Pracownia Wartości Odżywczych Żywności, Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25096007/
15. Cai Z., et al., Selenium, aging and aging-related diseases, Aging Clinical and experimental research, 31 (8) 2018
16. Jarosz M., Bułhak-Jachymczyk B., Normy żywienia dla populacji Polski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008
17. Oppenheimer S. J., Iron and its relation to immunity and infectious disease, J. Nutr. 2001, 131, 616S-633S; discussion 633S-635S.
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25081082/

Fot. marijana1

eprasa.pl 7c0aa14737

DOSSIER

Uzdrawiający detoks (2)

W tym numerze:

38 Jak stymulować naturalne wydalanie toksyn?

40 Delikatny detoks hydrolatami

42 Nasze przepisy na specjalny detoks

45 Jak zaplanować i przetrwać post?

47 Detoks cyfrowy

48 Jak pozbyć się metali ciężkich z organizmu?

50 Naturalne antidota

52 Nietypowe wspomaganie detoksykacji

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Jak stymulować naturalne wydalanie toksyn?

Dzięki enzymom odpowiedzialnym za detoksykację nasze narządy wewnętrzne, takie jak nerki, jelita i wątroba, metabolizują, neutralizują i usuwają z organizmu zarówno substancje toksyczne, które w nim powstają, jak i pochodzące z zewnątrz. Procesy te zachodzą nieustannie, każdego dnia i w każdej sekundzie, wspierając zdolność organizmu do utrzymania równowagi wewnętrznej.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Okazuje się, że my sami mamy również wpływ na mechanizmy wydalania toksyn z naszego ciała. Innymi słowy, możemy aktywować ścieżki wydalnicze, aby ułatwić organizmowi pracę detoksykacyjną.

Wsparcie dla narządów wydalniczych

Oprócz pokarmów bogatych w witaminy, minerały i antyoksydanty, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania enzymów uczestniczących w procesach detoksykacyjnych wątroby i nerek, istnieją również produkty spożywcze i substancje przyczyniające się w inny sposób do detoksykacji organizmu. Tak jest w przypadku warzyw krzyżowych (a w szczególności brokułów i rukwi wodnej), czosnku i cebuli, resweratrolu, kwercetyny, daidzeiny (występującej w soi) i likopenu (obecnego w pomidorach, zwłaszcza pieczonych z dodatkiem tłuszczu).
Warto również sięgać po produkty spożywcze zawierające glutation (lub jego prekursory, takie jak acetylocysteina i cysteina), ponieważ jest to silny antyoksydant uczestniczący w procesie detoksykacji wątroby, a tym samym wspierający jej prawidłowe funkcjonowanie. Przykładowe produkty uznawane za źródło glutationu w diecie to szpinak, awokado, kurkuma, arbuz, brokuły, szparagi, czosnek i cebula, kapusta, ostropest plamisty i orzechy włoskie. Dodajmy, że znaczenie ma również uzupełnianie niedoborów witamin z grupy B, odgrywających główną rolę w metabolizmie glutationu oraz naprawie genów uszkodzonych przez toksyczne zanieczyszczenia. Bogatym źródłem tych witamin są drożdże oraz mięso wołowe i wieprzowe, a także rośliny strączkowe – soja, fasola i groch, oraz jaja, łosoś, banany i jabłka.
Tauryna to ważny aminokwas, którego organizm wytwarza stosunkowo niewiele, więc musi on być do niego dostarczany wraz z pokarmem. Dlaczego jest to ważne? Otóż tauryna wspomaga wydalanie toksycznych związków rozpuszczalnych w tłuszczach, co odbywa się za pośrednictwem żółci. Gdzie jej szukać? Znajduje się przede wszystkim w mięsie, głównie indyczym, a także w wątrobie, skorupiakach i rybach. Tauryna występuje też w mleku i jego przetworach, siarze (pierwszym mleku ssaków) i niektórych gatunkach wodorostów i krasnorostów.
Nie wolno zapominać o błonniku (płatki i otręby owsiane, płatki jęczmienne, kasza jęczmienna, owoce i warzywa), który regulując pracę jelit i usprawniając proces trawienia, ułatwia wypróżnianie, a tym samym – usuwanie z organizmu substancji toksycznych. Z kolei witamina C i glutation wspierają wydalanie wraz z moczem toksyn rozpuszczalnych w wodzie.

Fitoterapia – drogocenna pomoc

W ostatnich latach przedmiotem badań naukowych były dwa składniki pokarmowe, które wykazują działanie ochronne przed toksynami. Ich mechanizmy działania są rozmaite i obejmują skutki przeciwutleniające, przeciwzapalne i stymulujące enzymy wątrobowe. Chodzi o cynamon i berberynę.
Do wspierania aktywności wydalniczej stosownych narządów używa się również wiele innych substancji, nad którymi badania naukowe są podejmowane stosunkowo rzadko (mam na myśli liczące się, dobrze zaprojektowane badania, a nie eksperymenty, które są bez znaczenia dla

eprasa.pl 7c0aa14737

Glutation to silny antyoksydant uczestniczący w procesie detoksykacji wątroby, a tym samym wspierający jej prawidłowe funkcjonowanie. Występuje m.in. w zielonej fasolce, szpinaku, szparagach, awokado i ogórku

rozwoju nauki). Podstawą do wykorzystywania tych substancji są więc dane empiryczne zebrane w ciągu wieków tradycyjnego ich stosowania.
Jeśli chcemy wspomóc wydzielanie żółci, powinniśmy spożywać karczochy, liście pochodzącego z Ameryki Południowej krzewu boldo i czarną rzodkiew, jak również ostropest, który działa żółciopędnie, ale też chroni wątrobę. Z kolei rośliny moczopędne mogą pomóc w wydalaniu toksyn rozpuszczalnych w wodzie. Należą do nich skrzyp polny, brzoza, ogórecznik, czarna porzeczka, ortosyfon groniasty (roślina drzewiasta z rodziny jasnotowatych), jastrzębiec kosmaczek i mniszek lekarski.
Ale uwaga na przeciwwskaznia! Przed użyciem wymienionych produktów należy zasięgnąć porady doświadczonego terapeuty.

Aktywność fizyczna: aktywacja całościowa

Aktywność fizyczna, jeśli tylko jest wystarczająco intensywna, powoduje stymulację makro- i mikrokrążenia krwi w całym organizmie, a więc także w narządach wydalniczych, których funkcjonowanie w związku z tym się poprawia. Jest to w istocie jedyna naturalna praktyka, która może jednocześnie pobudzać pracę wątroby, nerek, płuc i skóry.
Oddychanie głębokie (a tym samym wentylacja płuc) poprawia się zwłaszcza podczas wysiłku wytrzymałościowego (aerobowego), co sprzyja wymianie gazowej i wydalaniu z organizmu dwutlenku węgla oraz kwasów lotnych.
W usuwaniu substancji toksycznych z organizmu uczestniczą też gruczoły łojowe i potowe, a konkretnie – ich wydzieliny. Można zwiększyć efekty oczyszczania ustroju dzięki korzystaniu z sauny i gorących kąpieli, a także sięgając po gorące napoje.
Ważne jest, aby nie zaniedbywać nawodnienia ciała i to nie tylko podczas uprawiania sportu. Dobre nawodnienie wspomaga pracę nerek, a tym samym usuwanie substancji toksycznych wraz z moczem. Oczywiście w grę wchodzą woda i herbaty ziołowe, a nie alkohol czy napoje gazowane.

Układ limfatyczny: ważna droga

Układ limfatyczny można określić jako sieć służącą oczyszczaniu organizmu, ponieważ zadaniem limfy (chłonki) jest także odprowadzanie z ciała szkodliwych substancji. A ponieważ wszystkie nasze komórki są skąpane w limfie, usuwa ona również wydzielane przez nie produkty odpadowe, pozostałości martwych komórek i substancje toksyczne obecne w środowisku pozakomórkowym.
Układ limfatyczny, w przeciwieństwie do układu krwionośnego, nie ma jednak pompy. To właśnie głębokie oddychanie (przeponowe) i aktywność fizyczna zapewniają przepływ płynu limfatycznego, a tym samym odprowadzanie toksyn. Sprzyjając zaś z jednej strony dotlenianiu komórek, a z drugiej usuwaniu z organizmu zanieczyszczających go substancji, podnoszą poziom naszej energii, a także zwiększają aktywność układu odpornościowego i... poprawiają nie tylko nasze samopoczucie, lecz również zdrowie.
Praktykowanie ćwiczeń oddechowych trzy razy dziennie, najlepiej przed posiłkami, jest więc dobrym detoksykującym nawykiem, łatwym do wprowadzenia i darmowym. Oddychajmy zatem głęboko!

ŹRÓDŁA

- Hodges R.E., Minich D., Modulation of metabolic detoxification pathways using foods and food-derived components: a scientific review with clinical application, J. Nutr. Metab., 2015, doi.org/10.1155/2015/760689
- Minich D., Brown B., À review of dietary (phyto)nuftorr giluetanthtiosne support, Nutrients, 11, 2019, s. 2073
- Mohammadzadeh N. et al., Berberis vulgaris and its constituent berberine as antidotes and protective agents against natural or chemical toxicities, Iran. J. Basic Med. Sci., 20; 538-551

Fot. RitaE

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Delikatny detoks hydrolatami

Istnieją rozmaite metody detoksu, począwszy od fitoterapii i aromaterapii po kuracje sokowe i posty. Wybór jest ogromny i pozwala znaleźć rozwiązanie dostosowane do naszych potrzeb. Przyjrzyjmy się technice delikatniejszej, ale równie korzystnej dla ciała: hydrolaterapii.

Dlaczego warto wybrać hydrolaty?

Hydrolaty, mówiąc najogólniej, to produkt uboczny pozyskiwania olejków eterycznych w procesie destylacji z parą wodną całych roślin lub ich części. Na powierzchni hydrolatów utrzymują się pozostałości olejków eterycznych, opuszczających urządzenie laboratoryjne nazywane alembikiem, a służące właśnie do destylacji.
Hydrolaty zawierają od 2 do 5% składników aktywnych, więc skutki ich korzystnego działania ujawniają się dopiero po pewnym czasie, ale wody te są za to łatwe w użyciu i w zasadzie nie powodują skutków ubocznych.

W jaki sposób przebiega kuracja?

W celach detoksykacyjnych hydrolaty należy stosować doustnie, w ilości od jednej do dwóch łyżek stołowych dziennie (lub od dwóch do czterech łyżeczek). Można je przyjmować rano (na czczo), rozpuszczone w szklance wody, lub po rozcieńczeniu w litrze wody pić w ciągu całego dnia. Czas trwania kuracji waha się, w zależności od potrzeb organizmu, od 5 dni do 3 tygodni. Aby detoksykacja była w jak największym stopniu skuteczna, należy pamiętać o połączeniu jej z lekką, roślinną dietą, odpowiednim nawadnianiem organizmu, odrobiną aktywności fizycznej oraz odpoczynkiem i relaksem. W miarę możliwości należy zaś unikać takich produktów, jak nabiał, mięso, kawa, alkohol i cukry proste, a także żywności wysokoprzetworzonej, zawierającej substancje szkodliwe dla zdrowia, i palenia tytoniu.
Przyjmowanie hydrolatów jest przeciwwskazane w czasie ciąży i karmienia piersią (chodzi o uniknięcie zbyt dużej cyrkulacji toksyn, co byłoby szkodliwe dla płodu) oraz w przypadku zmniejszonej ogólnej witalności (kuracja mogłaby się okazać dla organizmu zanadto wyczerpująca).
W ciągu pierwszych kilku dni mogą wystąpić pewne skutki uboczne, takie jak wypryski na ciele, nadmierne pocenie się lub nieprzyjemny zapach potu, swędzenie, zaburzenia trawienia lub częstsza potrzeba korzystania z toalety. Są one oznaką efektywnej pracy narządów wydalniczych, zjawiskiem całkowicie normalnym w procesie detoksykacji. Jeśli jednak objawy nie ustępują lub nasilają się, trzeba przerwać kurację i skonsultować się z lekarzem.

Detoksykacja za pomocą hydrolatów odniesie większy skutek, jeśli połączymy ją z lekką, roślinną dietą, odpowiednim nawadnianiem ciała, odrobiną aktywności fizycznej, odpoczynkiem i relaksem

Fot. PhotoMIX-Company

eprasa.pl 7c0aa14737

Jakie hydrolaty wybierać?

Warto poznać działanie najczęściej stosowanych hydrolatów, aby dokonać wyboru najlepszego dla siebie.
Hydrolat z marchwi dzikiej (nazywanej też zwyczajną) regeneruje komórki wątrobowe i delikatnie oczyszcza wątrobę i nerki.
Hydrolat z jałowca pospolitego to diuretyk stymulujący pracę nerek.
Hydrolat z lubczyku ogrodowego oddziałuje przede wszystkim na wątrobę, pomaga w usuwaniu toksyn chemicznych, pozostałości leków i metali ciężkich.
Hydrolat rozmarynowy stymuluje pracę wątroby i dróg żółciowych, przyczynia się do wyeliminowania z organizmu substancji powstałych wskutek spożywania produktów wysokoprzetworzonych.
Hydrolat z bagna grenlandzkiego sprzyja łagodnej regeneracji i oczyszczaniu komórek wątroby. Jest szczególnie wskazany w przypadku stresu, ponieważ działa uspokajająco na układ nerwowy. Delikatny diuretyk, stymuluje pracę nerek.
Hydrolat z cyprysu wykazuje nie tylko działanie diuretyczne, lecz również obkurczające, pobudzające krążenie limfatyczne i wspomagające usuwanie toksyn.
Hydrolat z kocanki włoskiej stymuluje funkcje trzustki i pęcherzyka żółciowego.
Hydrolat z oregano greckiego białego ma właściwości moczopędne i napotne, wspomaga funkcje nerek i oczyszczanie skóry.
Hydrolat z bzu czarnego działa napotnie i oczyszczająco (na skórę i nerki), a ponadto ułatwia usuwanie z ciała toksyn, gdy dochodzi do powtarzających się infekcji.
Należy wybierać hydrolaty pochodzące wyłącznie ze sprawdzonych źródeł, ponieważ w tym przypadku jakość idzie w parze ze skutecznością działania. Trzeba zapytać producenta, w jakich warunkach odbywał się zbiór roślin i jak przebiegała ekstrakcja olejków, a tym samym pozyskiwanie hydrolatów, ponieważ ma to znaczenie dla jakości tych produktów. Dodajmy, że hydrolaty są bardzo delikatne i łatwo ulegają zepsuciu. Po otwarciu należy je przechowywać w chłodnym miejscu i spożyć w zalecanych na opakowaniu dawkach w ciągu maksimum czterech miesięcy

Składniki aktywne lawendy pobudzają krążenie krwi i wspomagają przepływ limfy, która zbiera substancje toksyczne i przekazuje je do węzłów chłonnych, skąd są transportowane do nerek i usuwane wraz z moczem

Fot. lucianafratelli

eprasa.pl 7c0aa14737

Nasze przepisy na specjalny detoks

CHRISTOPHER VASEY, NATUROPATA, I ÉLODIE BARY, DIETETYCZKA, AUTORKA KSIĄŻKI „SPÉCIAL DÉTOX"

POTRAWA POBUDZAJĄCA NARZĄDY WYDALNICZE, Z PRODUKTÓW PRZYJAZNYCH WĄTROBIE

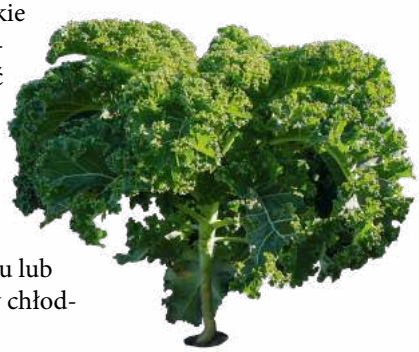
Gazpacho z jarmużu, jabłka i imbiru

DETOKSYKUJE, DODAJE ENERGII, WZMACNIA ODPORNOŚĆ

SKŁADNIKI
(*porcja dla 2 osób*)
Około 150 g jarmużu / 2 jabłka / 1 cytryna / 1 kawałek imbiru (1–2 cm) / 150 ml organicznego soku jabłkowego (bez dodatku cukru) / 2 łyżki organicznej oliwy (z pierwszego tłoczenia na zimno) / 1 łyżka octu jabłkowego plus szczypta papryki z Espelette (odmiana papryki chili, która jest uprawiana we Francji) / szczypta soli

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

1. Liście jarmużu dokładnie umyć, a następnie usunąć z nich łodygi i grubo posiekać.
2. Zetrzeć imbir na tarce.
3. Wycisnąć sok z cytryny.
4. Usunąć z jabłek gniazda nasienne, a następnie pokroić je na małe kawałki.
5. Umieścić wszystkie składniki w blenderze i miksować aż do uzyskania delikatnej konsystencji.
6. Spożywać natychmiast po przygotowaniu lub przechowywać w chłodnym miejscu.



POTRAWA POBUDZAJĄCA NARZĄDY WYDALNICZE, Z PRODUKTÓW O WŁAŚCIWOŚCIACH PRZECZYSZCZAJĄCYCH

Sałatka z ogórkiem i kiełkami lucerny

REMINERALIZUJE, DRENUJE, ENERGETYZUJE

SKŁADNIKI
(*porcja dla 4 osób*)
1 świeży ogórek
ok. 60 g kiełków lucerny
1/2 kubka jogurtu roślinnego (z napoju roślinnego)
1 łyżka słodkiej musztardy
sól i pieprz

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 MINUT

1. Ogórek obrać i pokroić na centymetrowe plastry, następnie każdy plaster pokroić na 4 części.
2. W salaterce wymieszać jogurt, musztardę i ogórek, dodać sól i pieprz do smaku.
3. Przed podaniem posypać sałatkę kiełkami lucerny.

Fot. Belnde 12 Fot. Hans

eprasa.pl 7c0aa14737

GDY STOSUJESZ RESTRYKCYJNĄ DIETĘ...
POTRAWA NA BAZIE WARZYW

Prowansalskie danie z pestkami dyni

BŁONNIK, MINERAŁY, WITAMINY: A, B6, B9

Dodatkowa korzyść dla zdrowia:
pestki dyni są bogate w błonnik i żelazo.

SKŁADNIKI
(*porcja dla 2 osób*)
2 średniej wielkości bataty
300 g dużych, dorodnych pieczarek
3 duże lub 4 małe pomidory
2 średniej wielkości cukinie
2 ząbki czosnku
1 łyżka świeżego tymianku
1 łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
3 liście laurowe
4 łyżki organicznej oliwy (z pierwszego tłoczenia)
1 garść pestek dyni
sól do smaku

CZAS PRZYGOTOWANIA: 40 MINUT
1. Rozgrzać piekarnik do 180 st. C.
2. Obrać bataty i pokroić je na równe plastry o grubości około 5 mm. Obrać i pokroić także cukinie, pieczarki i pomidory.
3. Obrać i posiekać czosnek.
4. W żaroodpornym naczyniu ułożyć warzywa naprzemiennie w taki sposób, by częściowo na siebie zachodziły.
5. Doprawić solą i rozdzielić czosnek pomiędzy warstwy.
6. Posypać tymiankiem.
7. Dodać liść laurowy i oliwę.
8. Wstawić do piekarnika na 45 minut, następnie, 5 minut przed zakończeniem pieczenia, posypać natką pietruszki i łuskanymi pestkami dyni.

GDY STOSUJESZ RESTRYKCYJNĄ DIETĘ...
POSIŁEK BEZBIAŁKOWY

Zielona sałatka tropikalna

WITAMINA C, PROTEINY, BŁONNIK

SKŁADNIKI
(*porcja dla 2 osób*)
1 awokado
1 kiwi
1/2 mango
4–5 strąków groszku śnieżnego
ok. 15 dorodnych liści szpinaku
1 łyżka łuskanych pestek dyni

ZAPRAWA
5 ml soku z limonki (wraz z otartą skórką)
2 łyżki syropu z agawy
1 łyżka tahini
1 łyżka świeżo startego imbiru
1 szczypta chili (do smaku)

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT
1. Awokado, kiwi i mango pokroić w kostkę.
2. Przełożyć do salaterki, dodać groszek, szpinak i pestki dyni, całość delikatnie wymieszać.
3. Przed podaniem dodać przygotowaną wcześniej zaprawę i jeszcze raz wszystkie składniki wymieszać.

Fot. maxmann Fot. CheshireCat11 Fot. PublicDomainPictures

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

eprasa.pl 7c0aa14737

POTRAWA BEZ SOLI

Plastry indyka w papryce

PROTEINY, WITAMINY Z GRUPY B, WITAMINA A

Dodatkowy wariant:
ta potrawa bardzo dobrze komponuje się z ryżem.

SKŁADNIKI
(*porcja dla 4 osób*)
4 filety z indyka
6 dojrzałych pomidorów
3 ząbki czosnku
2 czerwone papryki
4 łyżki organicznej oliwy (z pierwszego tłoczenia na zimno)
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
1 cytryna

CZAS PRZYGOTOWANIA: 30 MINUT
1. Pomidory opłukać, pokroić w kostkę i usunąć pestki.
2. Obrać i posiekać czosnek.
3. Paprykę przekroić na pół, usunąć nasiona, a miąższ pokroić w kostkę.
4. Na patelni rozgrzać połowę oliwy, dodać czosnek, pomidory i paprykę. Popieprzyć, wymieszać, przykryć i trzymać na małym ogniu przez 20 minut, od czasu do czasu mieszając.
5. Filety z indyka pokroić w cienkie paski.
6. Na patelni rozgrzać pozostałą oliwę i zrumienić paski indyka, obracając je na różne strony, następnie zmniejszyć ogień i smażyć przez kolejne 8 minut, nadal regularnie obracając. Gdy nabiorą złotego koloru, dodać je do warzyw i posypać posiekaną natką pietruszki.
7. Podawać z ćwiartką cytryny na osobę.

GDY STOSUJESZ DIETĘ ZDYSOCJOWANĄ...
POTRAWA ZE SKROBIĄ, BEZ BIAŁKA

Terrina z polentą i papryką

WITAMINY: A i B, MINERAŁY

Dodatkowa korzyść dla zdrowia:
czerwona papryka jest nie tylko bogatym źródłem witaminy C, lecz również dostarcza nam mnóstwo beta-karotenu i rutyny

SKŁADNIKI
(*porcja dla 6–8 osób*)
250 g polenty kukurydzianej błyskawicznej / 1 litr wywaru warzywnego / 5 łyżek organicznej oliwy (z pierwszego tłoczenia na zimno) / 75 g czarnych oliwek bez pestek, 1 czerwona cebula / 1 ząbek czosnku / półtorej czerwonej papryki / półtorej żółtej papryki / półtorej zielonej papryki plus 10 listków świeżej bazylii

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 MINUT
1. Papryki ugotować i obrać ze skórki, następnie każdą przekroić na pół.
2. Posiekać oliwki i bazylię.
3. Cebulę i czosnek obrać, posiekać i podsmażyć z dodatkiem jednej łyżki oliwy.
4. Wlać wywar warzywny do rondla, doprowadzić do wrzenia, zdjąć z ognia i dodać cebulę, czosnek, bazylię wymieszaną z oliwą i pozostałą oliwę.
5. Dodać polentę, mieszać, aż wchłonie cały wywar.
6. W formie do terriny umieścić ćwierć polenty, następnie zieloną paprykę, kolejne ćwierć polenty, żółtą paprykę, następne ćwierć polenty, czerwoną paprykę, pozostałą polentę.
7. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia (około 30 minut).
8. Ponownie podgrzać w piekarniku w temperaturze 180 st. C (15–20 minut).
9. Podawać z zieloną sałatą.

Fot. silviarita Fot. HolgersFotografie

eprasa.pl 7c0aa14737

Jak zaplanować i przetrwać post?

Chciałabym, aby moje osobiste doświadczenie pozwoliło osobom nieprzekonanym do postu spojrzeć na niego inaczej i przywrócić mu należne miejsce wśród metod o pozytywnym oddziaływaniu na zdrowie. Sama stosuję post regularnie od wielu lat.

NELLY SEVIN, REFLEKSOLOŻKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Poszczenie ma wielu krytyków, także wśród pracowników systemu ochrony zdrowia (szczególnie we Francji). A przecież post od zamierzchłych czasów jest naturalnym środkiem adaptującym nasz organizm do środowiska, w którym przyszło nam żyć. Dobrze o tym wiedzą zwierzęta, instynktownie przestające jeść, jeśli tylko jest to konieczne, na przykład gdy są chore lub ranne. Mogą pościć przez kilka miesięcy, nie tracąc nic ze swoich fizycznych i psychicznych zdolności. Oto dowód potwierdzający tę prawdę: w niektórych regionach o surowym klimacie jelenie, które przestały się odżywiać ze względu na grubą pokrywę śnieżną, funkcjonują normalnie nawet w okresie godowym, wymagającym od nich mnóstwa energii na walkę i zapłodnienie samic.

Po co pościć?

To pierwsze pytanie, które należy sobie postawić. Po co skazywać siebie na to niełatwe doświadczenie?
W uprzemysłowionych krajach, gdzie żywności mamy w nadmiarze, dawno zapomnieliśmy, że moglibyśmy pominąć jakiś posiłek bez ryzyka wystąpienia hipoglikemii. Bezwarunkowe trzy posiłki dziennie i obsesja na punkcie białka zwierzęcego, aby nie zabrakło nam neuronów i nie zanikły mięśnie, to niejako fundamenty naszej egzystencji, o czym przekonuje nas również przemysł spożywczy i do czego nawiązują często także dietetycy. Ten przekaz jest jednak bardzo odległy od medycyny Hipokratesa! Post pomaga wrócić na właściwe tory...

Czym jest post?

- To element sposobu życia, znany już naszym praprzodkom i zapisany w naszym programie biologicznym.
- To funkcjonowanie na bazie własnych rezerw organicznych.
- To życie w autonomii dzięki samoodżywianiu.
- To życzliwe skoncentrowanie się na sobie.
- To rozwijanie umiejętności, takich jak siła woli, wytrzymałość i determinacja.
- To oczyszczanie naszego ciała fizycznego, psychicznego, emocjonalnego i duchowego.
- To skuteczna metoda na zachowanie zdrowia i przedłużenie młodości.
- To okazja do zmiany diety, a przede wszystkim zadbania o higienę życia.

Abyśmy mogli jeszcze lepiej zrozumieć, jak wielką wartość dla naszego zdrowia ma post, dorzucę kilka kolejnych informacji:

- Post może być sposobem na zmniejszenie masy ciała i oczyszczenie organizmu z toksycznych substancji, na przykład w przypadku nadużywania alkoholu lub palenia papierosów.
- Nieprzyjmowanie pokarmu przez pewien czas jest naturalnym środkiem zapobiegającym starzeniu się.
- Poszczenie przyczynia się do pobudzenia mechanizmów chroniących niektóre komórki mózgowe u osób starszych, co zapobiega patologicznemu pogorszeniu się zdolności fizycznych i psychicznych.

Jako część kuracji leczniczej, przeprowadzanej w klinice i pod obserwacją, post okazuje się terapią bezpieczną i umożliwiającą powrót do zdrowia. W Niemczech niektóre specjalistyczne kliniki proponują post jako skuteczną metodę w przypadku otyłości i cukrzycy, a nawet raka.
W czasach z dominacją żywności przetworzonej, w tym łatwo dostępnych słodyczy i kolorowych napojów, problem nadwagi i zaśmiecenia organizmu substancjami toksycznymi, znajdującymi azyl w tkance tłuszczowej, dotyczy także wielu nastolatków, dziewcząt i chłopców w wieku zaledwie 14–15 lat. Oni też mogliby w ramach wyspecjalizowanych struktur i pod nadzorem pracowników ochrony zdrowia skorzystać z dobrodziejstw odpowiednio

Fot. congerdesign

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

eprasa.pl 7c0aa14737

dobranego postu. Pomogłoby to im w walce z nadwagą. Ponadto mogliby poznać zasady coraz popularniejszej na świecie diety „żywego jedzenia" (ang. living food). Jest to odmiana diety wegeteriańskiej, ale obowiązują w niej nieco bardziej rygorystyczne zasady przygotowania posiłków – niedozwolona jest na przykład termiczna obróbka produktów. Można za to spożywać surowe owoce oraz ziarna, orzechy i zielone warzywa liściaste. Warto potraktować tę dietę jako sposób na detoksykację i stosować ją raz w miesiącu przez tydzień.

Jeśli chcemy wyjść silniejsi z doświadczenia, jakim jest post, musimy się do niego dobrze przygotować. Ważne jest to, aby zdecydować, z kim chcemy dzielić te chwile „poza czasem". A może wolimy je przeżyć samotnie?

Post można przeprowadzić podczas urlopu, kiedy łatwiej się odciąć od zgiełku dnia codziennego i zerwać z dotychczasowymi przyzwyczajeniami, choć poszczenie przy zachowaniu swojego codziennego rytmu jest również jak najbardziej możliwe. Poszczenie we własnym domu wymaga nieco więcej siły woli i odwagi, ponieważ trzeba zrezygnować z ulubionych rytuałów, na przykład spożywania posiłków w rodzinnym gronie. Osoby, które zaczynają pościć w celu zmniejszenia masy ciała, muszą też wtedy walczyć z pokusą sięgnięcia po przekąskę za każdym razem, gdy wchodzą do kuchni... Nie jest to łatwe.

Jeśli osobie poszczącej uda się spędzić tydzień w domu bez towarzystwa (lub tylko z partnerką czy partnerem), może być z siebie dumna! Co więcej, rozwinie wówczas swoją samokontrolę, pewność siebie i wewnętrzną wolność od pragnień i lęków.

Jak przygotować się do postu?

Przygotowanie do postu ma charakter psychologiczny: trzeba zebrać niezbędne informacje, opisać swoją motywację, wyznaczyć sobie cel i zrobić wszystko, aby go osiągnąć. Tak więc:

- zaplanuj czas postu z dużym wyprzedzeniem (pora roku, miesiąc, tydzień), by wszystko dobrze zorganizować
- zapisz datę rozpoczęcia postu i trzymaj się jej
- kilka tygodni przed przystąpieniem do postu przeczytaj chociaż jedną książkę na temat postu
- jeśli czujesz taką potrzebę, powiedz swoim bliskim o planowanym poście
- nie słuchaj „dobrych rad" przyjaciół, rodziny czy kolegów, masz swój plan, konsekwentnie go realizuj
- nie korzystaj z żadnych zaproszeń w tygodniu postu
- przygotuj dla siebie ciepłe i wygodne ubrania, w zależności od pory roku
- przygotuj termofor (na wszelki wypadek) i zestaw do lewatywy (może się przydać)
- kup świeże organiczne owoce i warzywa w dniu poprzedzającym rozpoczęcie postu i przygotuj się do robienia bulionów warzywnych (najważniejszy jest dostęp do wody)

Aktywność fizyczna podczas postu

Aby osiągnąć dobroczynne dla ciała rezultaty i zmniejszyć nieco napięcie mięśni, a w przypadku osób, które mają nadwagę, poprawić trochę umięśnienie ciała, konieczne jest kontynuowanie lub rozpoczęcie aktywności fizycznej – spokojnej, ale regularnej.

Należy przedkładać wytrzymałość nad wyczynowość. Lepiej maszerować w szybkim tempie, wykonywać ćwiczenia na siłowni lub uprawiać jogging, niż trenować biegi czy sporty siłowe.

W czasie postu chudniemy: wskutek ubytku masy mięśniowej i wody. Mięśnie wiotczeją, jeśli nie wykonujemy żadnych ćwiczeń, a po zakończeniu postu efekt jest odwrotny do pożądanego: odczuwamy zmęczenie, spowolnienie i szybko wracamy do poprzedniej wagi.

Post a duchowość

Post to czas, w którym możemy na nowo połączyć się z samym sobą, praktykować medytację i jogę, spacerować, słuchać swojego ciała i żyć w zgodzie z własnym rytmem. Jest to również dobra okazja do rozwijania zmysłów, uporządkowania myśli i zwiększania własnej percepcji, połączenia z tym, co boskie.

Post jest częścią naszej duchowej drogi i uczy nas:

- oderwania się od tego, co materialne;
- opuszczenia tego, co znane;
- przezwyciężania własnych lęków;
- nieulegania pragnieniom.

Zejście z utartych szlaków, podejmowanie wyzwań, stawianie sobie pytań, przesuwanie granic – to możliwości pozwalające nam żyć pełnią życia. Tylko za taką cenę możemy doświadczać radosnych, a może zbijających z tropu chwil, w których mamy kontakt z czymś zupełnie nowym. A na końcu podróży czekają na nas, mówiąc nieco górnolotnie, prawdziwe skarby: radość, miłość i przebudzenie świadomości, których wszyscy z pewnością szukamy...

ŹRÓDŁA

- Lützner H., Comment revivre par le jeûne, Éditions Terre vivante

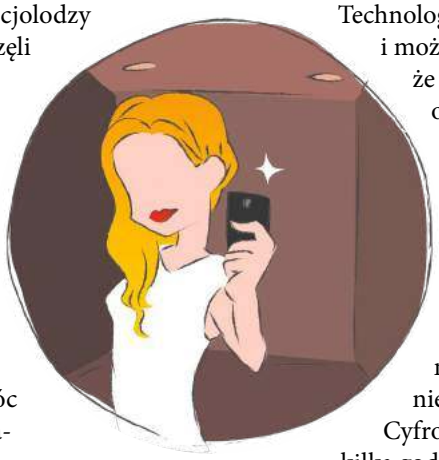
eprasa.pl 7c0aa14737

Detoks cyfrowy

Technologia cyfrowa, Internet i nasze smartfony mogą znacznie ułatwić nam życie, ale mogą też nim zawładnąć! Spędzamy w Internecie średnio sześć godzin dziennie i przykładamy palec do telefonu średnio 2617 razy na dobę! Zjawisko, które zasługuje na odrobinę refleksji...

THIBAUD DUMAS, DR NEUROBIOLOGII POZNAWCZEJ

Odkąd pojawiły się smartfony, całkiem zmieniły się nasze nawyki. Korzystanie z Internetu i podłączonych do niego narzędzi stale się zwiększa, czasem do tego stopnia, że staje się nadmierne, a nawet problematyczne. Zjawisko to określa się jako hiperłączenie (ang. hyperconnection).
Infobesity (przeciążenie informacją), phubbing (lekceważenie kogoś na korzyść telefonu komórkowego), blurring, nomofobia (choroba związana z brakiem dostępu do telefonu), oversharing (nadmierne udostępnianie), FOMO (skrót od ang. fear of missing out, oznacza obawę przed tym, że coś nas omija) czy multitasking (wielozadaniowość) to będące anglicyzmami terminy, które określają te nowe zachowania, przejawy czy wręcz symptomy naszego hiperłączenia. Będąc świadkami tych zmian, socjolodzy i psycholodzy, a nawet neurobiolodzy zaczęli obserwować, kategoryzować i mierzyć te nowe zachowania, a przede wszystkim ich wpływ na mózg i ogólny stan organizmu oraz na nasze samopoczucie.



Co ustalili naukowcy?

Odkąd w latach 90. Internet pojawił się w gospodarstwach domowych, badacze chcieli sprawdzić, czy obietnica dana nam przez Internet, który miał nam pomóc w komunikacji, połączyć nas z całym światem, została uczciwie spełniona.
Wyniki ich starań są zbieżne: czas spędzony w Internecie, a w szczególności na portalach społecznościowych, jest skorelowany ze wzrostem poczucia osamotnienia i niepokoju oraz z obniżeniem samooceny. Co więcej, zaburzona zostaje pamięć, koncentracja i kreatywność. Nasuwa się więc pytanie: skoro znamy, a czasem nawet odczuwamy te negatywne skutki, to dlaczego nadal tak często korzystamy ze smartfonów? Czy jest to forma uzależnienia? Warto sobie zadać to pytanie, ponieważ można znaleźć wiele podobieństw między korzystaniem z narzędzi cyfrowych a uzależnieniami behawioralnymi, czyli nałogowym wykonywaniem pewnych przyjemnych czynności. Temat jest niepokojący, dotyczy zarówno dorosłych, jak i młodzieży, której mózg nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

A co z cyfrowym detoksem?

To proste pytanie może zaskakiwać. Czyżby nasz organizm był zanieczyszczony „cyfrowością"? Czy w związku z tym powinniśmy zastosować jakiś specjalny detoks?
Technologia cyfrowa nie jest diabłem wcielonym i może nam przynieść tak wiele pożytku, że szkodliwą skrajnością byłoby jej zupełne odrzucenie. Chodzi raczej o wypracowanie bardziej zrównoważonych sposobów korzystania z tej technologii. Komu chcemy poświęcać naszą uwagę? Zautomatyzowanym narzędziom cyfrowym? Sieci obcych ludzi i reklamodawców rozsianych po całym świecie? Czy tym osobom, na których nam zależy, naszym bliskim, i – dlaczego nie – samym sobie?
Cyfrowy detoks, bez względu na to, czy trwa kilka godzin, czy kilka dni, jest doświadczeniem odłączenia, ale takim, które ma na celu ponowne połączenie się z samym sobą i z innymi ludźmi, tyle że bez pośrednictwa ekranów. Zachęcam do przeżycia tego doświadczenia podczas spotkania z przyjaciółmi lub weekendu – wystarczy wyłączyć swój smartfon i cieszyć się odzyskanym czasem, odczuć wynikające z tego dobrodziejstwa. Proszę mi wierzyć, wasz mózg podziękuje wam za to.

Czas spędzony w Internecie, a w szczególności na portalach społecznościowych, jest skorelowany ze wzrostem poczucia osamotnienia i niepokoju oraz z obniżeniem samooceny

Fot. ijmaki

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Jak pozbyć się metali ciężkich z organizmu?

O metalach ciężkich mówi się obecnie dużo i coraz częściej... Nic dziwnego, występują w szczepionkach, w amalgamatach stomatologicznych, w wodzie, którą pijemy... Odpowiadają za rozwój wielu chorób, według najnowszych badań należą do środowiskowych czynników ryzyka w przypadku alzheimera, fibromialgii, stwardnienia rozsianego czy chronicznego zmęczenia. Czy możemy się jakoś chronić przed ich toksycznym oddziaływaniem na organizm?

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Metale ciężkie to pierwiastki chemiczne o gęstości większej niż 5 g/cm^3. Do najbardziej znanych należą chrom, ołów, kadm, rtęć, miedź i cynk.
Według kryterium toksyczności można wyróżnić dwie grupy metali ciężkich. Pierwszą stanowią te, które są niezbędne dla naszego zdrowia i nie działają toksycznie, zwłaszcza w małym stężeniu (cynk, miedź, żelazo i kobalt). Pełnią one w organizmie ważne funkcje fizjologiczne. Na przykład cynk jest kofaktorem przyspieszającym przebieg wielu reakcji enzymatycznych. Z kolei atomem centralnym witaminy B12 jest kobalt, a hemoglobina zawiera żelazo.
Druga grupa to metale ciężkie, które wykazują bardzo dużą toksyczność nawet w małych stężeniach (kadm, rtęć, arsen i aluminium). Nie mają one żadnego znaczenia dla fizjologii człowieka i nie pełnią żadnej funkcji biologicznej.

Naturalna regulacja

Homeostaza niezbędnych metali ciężkich jest starannie regulowana przez system transporterów białkowych, które są zaangażowane we wchłanianie, dystrybucję, przechowywanie i wydalanie z organizmu jonów metali. Na przykład u osób zdrowych dobowe straty żelaza (związane z wydalaniem moczu, krwawieniem miesiączkowym itd.) są równoważone w organizmie przez jego prawidłowe wchłanianie, ale nie istnieją żadne fizjologiczne mechanizmy usuwania nadmiaru tego pierwiastka z ustroju. Homeostaza żelaza opiera się wyłącznie na jego kontrolowanej przyswajalności, która ma chronić przed jego nadmiarem i jest regulowana przez różne transportery, w tym ferrytynę i ceruloplazminę. Jeśli regulacja stężenia żelaza we krwi zawodzi, może dojść do anemii (przy niedoborze tego pierwiastka) lub hemochromatozy (przy jego nadmiarze).
Występowanie żelaza w organizmie w nadmiernych ilościach zostało też powiązane z pląsawicą Huntingtona, chorobą Parkinsona, chorobą Alzheimera i stwardnieniem zanikowym bocznym.

Toksyczność metali ciężkich

Takie metale ciężkie, jak cynk, miedź i żelazo, są konieczne do prawidłowego działania rozmaitych enzymów i białek. Ale gdy gromadzą się one w organizmie w nadmiernych ilościach, stają się toksyczne. Powodują na przykład peroksydację (utlenianie) lipidów występujących w błonach komórkowych, które tym samym ulegają zniszczeniu. Mogą powodować też zaburzenia procesu prawidłowego namnażania się i rozwoju komórek oraz homeostazę jonów sodu i wapnia. Konsekwencją nadmiaru tych metali w organizmie są także problemy neurologiczne. Często zalecanym rozwiązaniem jest wtedy terapia z wykorzystaniem chelatacji.

eprasa.pl 7c0aa14737

Chlorofil, naturalny barwnik występujący w większości roślin, wykazuje zdolność wiązania jonów metali ciężkich, a tym samym przyczynia się do detoksykacji organizmu. Im bardziej warzywa są zielone, tym więcej zawierają chlorofilu

Jeśli chodzi o metale toksyczne, takie jak arsen, kadm i rtęć, wywołują one stres oksydacyjny wskutek hamowania aktywności dysmutazy ponadtlenkowej (enzymu biorącego udział w mechanizmach eliminacji wolnych rodników) i ograniczenia działania antyoksydantów. Prenatalne narażenie na działanie arsenu, kadmu i rtęci może być przyczyną wystąpienia u dziecka zaburzeń neurologicznych i rozwojowych. a także dysfunkcji mózgu.
Wymienione metale nie są metabolizowane w organizmie i dlatego gromadzą się w nim, głównie w tkance tłuszczowej. Badania wykazały również, że osoby, których organizm jest nimi obciążony, są bardziej zagrożone rozwojem chorób sercowo-naczyniowych i metabolicznych, w tym cukrzycy, oraz raka. Częściej też dotyka je niepłodność i neurotoksyczność, a ponadto zwiększa się w ich przypadku ryzyko uszkodzenia nerek.
Arsen, kadm, rtęć i ołów znajdują się w pierwszej dziesiątce substancji chemicznych stanowiących zagrożenie dla zdrowia publicznego (według WHO).

Chelatacja medyczna

W medycynie konwencjonalnej chelatacja to jedyny sposób leczenia zatrucia metalami ciężkimi. Jest procesem fizykochemicznym, polegającym na wprowadzeniu do organizmu czynnika chelatującego (chelatora), który przechwytuje jony metali. Oczywiście tylko dobrze dobrane czynniki chelatujące tworzą chemicznie obojętne i nietoksyczne kompleksy z metalami ciężkimi, które są następnie wydalane z organizmu. Wykorzystuje się w tym celu dimerkaprol, DMPS lub DMSA. Technika ta jest uważana za stosunkowo skuteczną, ale powinna być stosowana ostrożnie, ponieważ ma pewne wady. W jej następstwie może na przykład dojść do redystrybucji metali ciężkich z tkanek obwodowych do mózgu, co zwiększa neurotoksyczność tych metali, a także do obniżenia poziomu miedzi i cynku, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
Co więcej, w przypadku chelatacji obserwuje się także wystąpienie takich działań niepożądanych, jak gorączka, nudności, ból głowy, wymioty, podwyższone/obniżone ciśnienie krwi, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, ból mięśni, ból i pieczenie w miejscu iniekcji chelatu. Metoda ta może również powodować poważne skutki uboczne, takie jak niewydolność serca, trudności z oddychaniem, podciśnienie tętnicze, trwałe uszkodzenie nerek i/lub wątroby, drgawki i hipokalcemia. Czy zatem nie lepiej skorzystać z dobrodziejstw innych metod, równie przystępnych, a jednocześnie bardziej naturalnych, które także wykazują pewną skuteczność? Przedstawiamy je w artykule „Naturalne antidota" (patrz następna strona).

Fot. marijana1

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Naturalne antidota

Wykazano, że kilka roślinnych antyoksydantów ma właściwości chelatujące. Co ciekawe, także naturalna żywność bogata we flawonoidy i inne polifenole wykazuje zdolność obniżania poziomu toksyczności metali ciężkich. Warto zatem zadbać o to, by niektórych produktów nie zabrakło w naszej diecie.

Kurkumina, pozyskiwana z kłącza kurkumy i znana ze swoich właściwości antyoksydacyjnych, antymikrobiotycznych i przeciwzapalnych, jest także doskonałym chelatem, czyli związkiem wiążącym i usuwającym z ciała metale ciężkie. Wykazano, że może ona przekraczać barierę krew-mózg i tworzyć stabilne kompleksy z niektórymi jonami metali, w szczególności aluminium, które jest szkodliwe dla neuronów i ma związek z chorobą Alzheimera. Kurkumina zmniejsza także toksyczność innych metali ciężkich, o których wiadomo, że powodują stres oksydacyjny, takich jak rtęć, kadm i ołów. Badania kliniczne z udziałem ludzi potwierdziły ponadto, że kurkumina ogranicza genotoksyczność metali ciężkich, czyli ich toksyczny wpływ na organizm, powodujący mutacje genów, a w konsekwencji zaburzenia w funkcjonowaniu szlaków komórkowych. Przypisuje się jej również zdolność do aktywacji enzymów wątrobowych uczestniczących w procesie detoksykacji i zwalczania wolnych rodników, odpowiedzialnych za wspomniany już i niezwykle szkodliwy dla organizmu stres oksydacyjny. Warto wiedzieć, że kurkumina jest naturalnym barwnikiem spożywczym, oznaczanym na etykietach symbolem E100

Czosnek zawiera związki siarkoorganiczne, którym zawdzięcza swoje właściwości lecznicze. To właśnie tym związkom przypisuje się zdolność do ochrony przed toksycznym działaniem kadmu i ołowiu, ponieważ wspomagają one wydalanie tych metali z organizmu i zapobiegają ich wchłanianiu jelitowemu. Z kolei występujący w tej roślinie w dużych ilościach selen przyczynia się do ochrony komórek przed wolnymi rodnikami. Wykazano ponadto, że zastosowanie ekstraktu z czosnku zapobiega wywoływanym przez kadm uszkodzeniem mitochondriów w modelach hodowli tkankowych

Kolendra w badaniach na zwierzętach obniżała stężenie ołowiu we krwi oraz poziom parametrów biochemicznych krwi, branych pod uwagę w ocenie hepatotoksyczności ołowiu, czyli jego zdolności do uszkadzania komórek wątroby. Wynika to niewątpliwie z przeciwutleniającego działania tej rośliny, polegającego na zwiększaniu stężenia enzymów antyoksydacyjnych w wątrobie, takich jak peroksydaza glutationowa czy dysmutaza ponadtlenkowa. Ponadto kolendra wykazuje zdolność do wiązania rtęci i innych metali ciężkich o działaniu toksycznym w centralnym układzie nerwowym. Usprawnia również wydalanie rtęci, której występowanie w organizmie ma często związek z plombami amalgatowymi, a także zmniejsza wiązanie ołowiu w tkance kostnej, co wykazano w badaniach na zwierzętach

Fot. stevepb Fot. stevepb Fot. restylediving

eprasa.pl 7c0aa14737

Spirulina zmniejsza efekty genotoksyczne wywołane przez kadm, co znajduje potwierdzenie w badaniach naukowych. Do substancji o właściwościach chelatujących, czyli wiążących jony metali ciężkich, należą też: **chlorella**, **białko soi**, **mango**, **kwercetyna** (flawonoid naturalnie występujący w cebuli, niektórych owocach, herbacie, kawie i czerwonym winie) oraz zyskujący popularność **olej z czarnuszki**

Naturalne antyoksydanty wykazują działanie chroniące przed toksycznym wpływem metali ciężkich na organizm. Badania nad ich stosowaniem prowadzone są od niedawna i nie udało się jeszcze jednoznacznie ustalić, w jakich dawkach powinny być stosowane, aby terapia była skuteczna i bezpieczna. Niemniej włączenie wymienionych pokarmów do codziennej diety będzie dobrym początkiem.
Przed rozpoczęciem kuracji detoksykacyjnej ukierunkowanej na metale ciężkie należy skorzystać z porady doświadczonego terapeuty i... pamiętać o stosowaniu w praktyce wszystkich rad zawartych w niniejszym dossier!

Imbir ma właściwości antymikrobiotyczne, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Niektóre z jego składników wykazują również działanie chelatujące w przypadku zatrucia ołowiem. Potwierdzono w badaniu na szczurach, że imbir chroni przed toksycznym wpływem ołowiu na nerki oraz przed niepłodnością powodowaną przez kadm. Aktywny składnik imbiru, gingerol, jest naturalnym środkiem przeciwzapalnym, a także silnym antyoksydantem, usuwającym z organizmu wolne rodniki. Lubisz ostre potrawy? Pamiętaj o imbirze!

Zielona herbata dzięki zawartości katechin zmniejsza skutki toksycznego działania zarówno kadmu, jak i ołowiu. Katechiny wykazują ponadto właściwości antybakteryjne: mają zdolność bezpośredniego niszczenia bakterii, a także wchodzą w reakcje z toksynami wydzielanymi przez szkodliwe bakterie i je unieszkodliwiają. Są silnymi antyoksydantami

ŹRÓDŁA

- Kim J.J. et al., Heavy metal toxicity: an update of chelating therapeutic strategies, Journal of Trace Elements in Medicine and Biology, 54, 2019;.226-231.
- Nwadiuto Amadi C. et al., Natural antidotes and management of metal toxicity, Environmental Science and Pollution Research, 26, 2019; 18032-18052.
- Panabhi Y. et al., Chlorella vulgaris: a multifunctional dietary suplement with diverse medicinal properties, Curr. Pharm. Des., 22, 2016; 164-173.
- Rehman K. et al., Prevalence of exposure of heavy metals and their impact on health consequences,]. Cell. Biochem., 119, 2017; 157-184.

Fot. congerdesigne Fot. hezbeate Fot. Nouchka

eprasa.pl 7c0aa14737

Nietypowe wspomaganie detoksykacji

Metoda natleniania biokatalicznego polega na dostarczaniu do organizmu wolnych jonów tlenu, które są łatwo przyswajalne i które pomagają utrzymać zrównoważone natlenienie komórek.

W latach 50. ubiegłego wieku biolog René Jacquier, zaliczany do głównych przedstawicieli medycyny niekonwencjonalnej, zainteresował się tlenem, pierwiastkiem niezbędnym do życia, a swoje badania ukierunkował na poprawę jego biodostępności w naszym organizmie. Zaowocowało to opracowaniem metody natlenienia biokatalicznego, znanej powszechnie jako *bol d'air Jacquier*. Według Jacquiera ilość powietrza, którym oddychamy, jest wystarczająca, ale nie można tego powiedzieć o ilości tlenu przyswajanego przez komórki, a przecież jest on niezbędny do przebiegu procesów biologicznych i zachowania w organizmie homeostazy. Kiedy w naszych komórkach brakuje tlenu, mówimy o hipoksji. Wiele czynników wpływa na jej zwiększenie: wiek, stres, zanieczyszczenia środowiska, choroby i siedzący tryb życia. Czynniki te przyczyniają się do obciążenia organizmu szkodliwymi substancjami, ponieważ spowalniają przepływ tlenu do komórek i wpływają negatywnie na nasz metabolizm.

Efektywne oddychanie

René Jacquier stworzył także aparat *bol d'air Jacquier*, którego zasada działania polega na oferowaniu wolnych jonów tlenu, które są łatwo przyswajalne i które pomagają utrzymać zrównoważone natlenienie komórek niezależnie od warunków otoczenia. W pracy nad tym urządzeniem René Jacquier wykorzystał naturalne zjawisko związane z sosną nadmorską: wiatr i słońce powodują, że z igieł sosny wydobywają się lotne cząsteczki, których wdychanie jest źródłem przyjemnych doznań i które – wiążąc się z hemoglobiną we krwi – dają nową cząsteczkę przenoszącą tlen. Wszystkie tkanki są dzięki temu odpowiednio natlenione i zachowują lub odzyskują prawidłowe funkcje. Aparat *bol d'air Jacquier* wykorzystuje specyficzny wyciąg z sosny (orésine). Sesje inhalacyjne są krótkie, trwają maksymalnie 6 minut. Kurację można przeprowadzić w gabinecie naturopaty, ale urządzenie to jest również dostępne w sprzedaży.

Wybór należy do ciebie

Wiosna i lato, jak powszechnie wiadomo, to idealne pory roku na detoksykację organizmu. Chodzi o pozbycie się z organizmu wszelkich niekorzystnych „nadwyżek" i toksyn nagromadzonych zimą. Ten proces uwydatnia stany demineralizacji, czyli obniżanie zawartości substancji mineralnych w tkankach. Rezultatem jest nagłe zmęczenie, stajemy się ponadto podatni na przeziębienie, dopada nas zapalenie zatok, jesteśmy rozdrażnieni, mamy objawy zespołu fermentacji jelitowej. Są to oznaki przeciążenia organizmu toksynami, więc trzeba podjąć próbę ich wyeliminowania. Istnieje wiele rodzajów kuracji detoksykujących. Wystarczy jedynie wybrać tę najlepszą dla siebie, w zależności od zdolności do jej wdrożenia i osobistych ograniczeń. Ważną rzeczą jest oczyszczenie płynów ustrojowych (krew, limfa, płyn pozakomórkowy itp.), aby nasze komórki były skąpane w zdrowym środowisku. Będą wówczas wykazywały optymalną zdolność do przyswajania składników odżywczych i wdychanego tlenu. Metoda natlenienia biokatalicznego wspiera detoksykację, usprawniając proces eliminowania z organizmu szkodliwych substancji.

Fot. Engin_Akyurt Fot. mcmurryjulie

eprasa.pl 7c0aa14737

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 7c0aa14737

Jak podróżować bezpiecznie w kraju i za granicą, czyli...

WAKACJE Z GŁOWĄ

Niezależnie od tego, czy jest to miesiąc miodowy, wyprawa przygodowa, krótki urlop nad ciepłym morzem bądź wypad do fascynującego miasta, pobyt w obcym kraju zawsze jest kuszący. Jednak wiążą się z nim także potencjalne zagrożenia dla naszego zdrowia. Warto wiedzieć, jak ich uniknąć, aby wakacje, a także każda podróż biznesowa, dostarczyły nam jedynie dobrych wspomnień. Wybitni amerykańscy eksperci, których artykuły publikujemy w każdym wydaniu naszego magazynu, podpowiadają, jak podróżować bezpiecznie.

RAPORT

Niezależnie od tego, dokąd się wybierasz, zapoznaj się z informacjami i ostrzeżeniami kierowanymi do turystów, którzy podobnie jak ty wybrali dany kierunek podróży. Znajdziesz je na stronie internetowej: www.cdc.gov/travel, należącej do Centers for Disease Control and Prevention (CDC, instytucja zajmująca się w USA zapobieganiem chorobom). Dostarcza ona informacji na temat profilaktyki zdrowotnej, w tym szczepień, jakie należy wykonać przed podróżą do poszczególnych państw na całym świecie (w Polsce funkcję tę pełni strona internetowa Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego: www.pzh.gov.pl). Znajdują się tam również szczegółowe informacje przydatne między innymi osobom, które podróżują z dziećmi, kobietom w ciąży lub karmiącym piersią, a także ludziom cierpiącym na choroby przewlekłe.

Nie polegaj na radach, których udzielają ci na temat szczepień agenci biur podróży lub ambasady. Nawet twój lekarz może nie mieć pełnej wiedzy o szczepieniach wymaganych lub zalecanych przed podróżą do danego kraju. Warto więc skorzystać z informacji zamieszczanych na wymienionych stronach internetowych lub skonsultować się z lekarzem specjalizującym się w medycynie podróży (do niedawna tę gałąź lecznictwa nazywano medycyną tropikalną).

Jeśli wybierasz się do jednego z krajów rozwijających się, dowiedz się, jak chronić się przed chorobami przenoszonymi przez owady. Komary przenoszą na przykład pasożyty odpowiedzialne za rozwój malarii, a także wirusy powodujące groźne choroby, takie jak gorączka Zika, denga czy chikungunya. Jeśli w miejscu, do którego się udajemy, istnieje zagrożenie malarią, warto przyjmować – zarówno przed podróżą, jak też w czasie pobytu i po jego zakończeniu – leki zapobiegające tej chorobie. Należy także pamiętać o zabezpieczaniu się dobrym repelentem i o zastosowaniu innych zalecanych środków ostrożności.

Pamiętaj o tym, aby zabrać ze sobą dodatkową tygodniową porcję leków, które przyjmujesz na stałe, i zapasową parę okularów – leki przewoź w bagażu podręcznym. Rozważ wykupienie dodatkowego ubezpieczenia zdrowotnego na czas podróży, ponieważ twoje podstawowe ubezpieczenie może nie pokrywać wydatków ponoszonych na leki i leczenie w obcym kraju (niektóre rodzaje kart kredytowych oferują taką usługę jako dodatkową). Mieszkańcy Europy mogą korzystać z Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego, która jest dokumentem unijnym potwierdzającym prawo do bezpłatnego leczenia w każdym kraju UE lub EFTA – więcej informacji znajdziesz na stronie: https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/nasze-zdrowie-w-ue/leczenie-w-krajach-unii-europejskiej-i-efta/jak-wyrobic-karte-ekuz/).

Jeśli zamierzasz udać się w rejony, gdzie brakuje infrastruktury medycznej, rozważ wykupienie ubezpieczenia pokrywającego koszty transportu medycznego do odpowiedniej placówki, a nawet z powrotem do kraju, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Zanim wyruszysz w podróż do wymarzonego zakątka świata, dowiedz się, jak uniknąć jet lagu, bólu uszu podczas lotu samolotem, biegunki podróżnych, nudności, choroby wysokościowej i wielu innych problemów, które mogą zamienić wakacje w koszmar. Oto przydatne informacje.

eprasa.pl 7c0aa14737

BEZPIECZNEJ DROGI!

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że podczas urlopu znaczną część czasu przeznaczonego na wypoczynek spędzisz w samochodzie. Być może będziesz korzystać z niego podczas zwiedzania nowo poznawanego kraju lub zechcesz się wybrać na jednodniową wycieczkę wynajętym autem. Niewykluczone, że będziesz także przemieszczać się taksówkami, autobusami i innymi pojazdami.
Wiele uwagi poświęca się katastrofom lotniczym, które wiążą się z dużą liczbą ofiar śmiertelnych. Właśnie dlatego mnóstwo osób boi się latać (mimo że loty samolotem to najbezpieczniejsza forma transportu) i woli jeździć samochodem (WHO, Światowa Organizacja Zdrowia, podaje, że każdego roku na drogach świata ginie prawie 1,3 mln osób, a od 20 do 50 mln doznaje ciężkich obrażeń ciała, które w większości wymagają długotrwałego leczenia; źródło: https://www.researchgate.net/publication/335867967_Urazowosc_w_wypadkach_drogowych_w_Polsce). W rzeczywistości istnieje o wiele większe prawdopodobieństwo, że zginiemy na skutek wypadku samochodowego w drodze na lotnisko niż podczas samego lotu.
Według National Safety Council (organizacja non profit promująca zdrowie i bezpieczeństwo w USA) śmiertelność w wypadkach drogowych z udziałem samochodów i innych lekkich pojazdów wynosi w Stanach Zjednoczonych 0,47 na 100 milionów mil pasażerskich (w Polsce określa się ten współczynnik jako pasażerokilometr – jest to stosowana w transporcie pasażerskim jednostka miary pracy przewozowej wykonanej przez środki transportu pasażerskiego w określonym czasie – *przyp. tłum.*), podczas gdy dla lotów krajowych wynosi on 0,001 – a to prawie 500-krotna różnica. Pociągi i autobusy także są bezpieczniejsze niż samochody (współczynnik śmiertelności pasażerów wynosi w USA odpowiednio 0,03 i 0,04). Posłużmy się wymownym przykładem. W 2015 roku w Stanach Zjednoczonych zginęło w wypadkach drogowych około 35 tysięcy osób, a w katastrofach lotniczych – 898 osób.

Czy prowadzenie auta za granicą jest ryzykowne?

To zależy od tego, gdzie konkretnie się znajdujemy.
Na przykład przemieszczanie się samochodem w USA jest stosunkowo niebezpieczne. Jak pokazują statystyki WHO, Stany Zjednoczone w porównaniu z innymi 20 krajami wysokorozwiniętymi niekorzystnie wyróżnia największa śmiertelność w wypadkach drogowych – 11 na 100 tysięcy osób rocznie. W przypadku Szwecji, Szwajcarii, Holandii i Wielkiej Brytanii, podobnie jak Izraela, wskaźnik ten jest

blende12

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Zwróć uwagę na odmienne zwyczaje drogowe i uwarunkowania terenowe kraju, w którym zamierzasz spędzić wakacje. Może się okazać, że obowiązuje w nim ruch lewostronny albo że większość dróg to na przykład górskie serpentyny...

aż o 2/3 mniejszy. Najwięcej ofiar ruchu drogowego notuje się w krajach rozwijających się. Na przykład w Republice Dominikany wskaźnik śmiertelnych ofiar w przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców wynosi 29, w Belize 24, w Brazylii 23, w Maroku 21, w Gwatemali 19, w Kambodży 17, a w Kostaryce 14.
CDC zauważa, że aż 85% śmiertelnych ofiar wypadków drogowych na całym świecie to osoby, które zginęły na terenie krajów rozwijających się. Winą za to obarcza się zły stan dróg, dopuszczanie do ruchu samochodów, które nie spełniają kryteriów technicznych, nieodpowiednie przeszkolenie kierowców, zbyt pobłażliwe przepisy drogowe i niedostateczne ich egzekwowanie oraz nieużywanie pasów bezpieczeństwa. Samochody często współdzielą drogi z rowerami, zwierzętami, motocyklami, rikszami i innymi pojazdami, w taksówkach zwykle nie ma pasów bezpieczeństwa, autobusy są przepełnione i przeciążone. Wypadki w krajach słabo rozwiniętych wiążą się z większą śmiertelnością z ich powodu także dlatego, że brakuje tam dostępu do należytej opieki medycznej.

Konfrontacja z rzeczywistością

CDC szacuje, że rocznie około 25 tysięcy osób ginie na drogach całego świata podczas podróży zagranicznych. Zachowaj więc ostrożność!

- Zanim wyjedziesz na wycieczkę wynajętym samochodem, sprawdź w nim wszystkie systemy, w tym kierunkowskazy, światła, lusterka, klimatyzację, radio i GPS. Jeśli korzystasz z nawigacji w telefonie, upewnij się, że działa ona prawidłowo w danym kraju. W razie konieczności używaj aplikacji rekomendowanej przez miejscowych. Jeśli korzystasz z papierowej mapy, sprawdź trasę przed wyjazdem lub zjedź na pobocze, by to zrobić, ewentualnie poproś o pomoc pasażera. Zapoznaj się z lokalnymi przepisami drogowymi i zwyczajami kierowców.
- Zapinaj pasy bezpieczeństwa (rodzicom podróżującym z dziećmi zaleca się zabranie fotelika samochodowego, jeśli istnieje ryzyko, że nie będzie on dostępny).
- Korzystaj jedynie z licencjonowanych, dobrze oznakowanych i odpowiednio utrzymanych taksówek, z działającymi pasami bezpieczeństwa. Na ogół lepiej zamówić taksówkę, niż łapać ją na ulicy.
- Staraj się unikać jazdy nocą, zwłaszcza w słabiej rozwiniętych krajach i na górskich drogach.
- Jeśli wypożyczasz motorower (skuter), co odradzamy, pamiętaj o kasku i nie poruszaj się zatłoczonymi ulicami.
- Podróżujesz samochodem z pupilem? Trzymaj go w kontenerze do przewozu zwierząt lub zadbaj o jego bezpieczeństwo w inny sposób.
- Oczywiście nie pij alkoholu, kiedy prowadzisz, i pamiętaj, że prawo w wielu krajach może być bardziej restrykcyjne, niż sądzisz! Nie korzystaj także podczas jazdy z telefonu komórkowego.
- W krajach rozwijających się wybieraj autobusy pierwszej klasy, o ile jest to możliwe. Zapłacisz nieco więcej za bilet, ale podróż będzie stosunkowo bezpieczna.
- Sprawdź dane dotyczące bezpieczeństwa lokalnych linii lotniczych (zwłaszcza jeśli zamierzasz korzystać z usług tańszych przewoźników) na stronie: tinyurl.com/airlines-safety i tinyurl.com/airlines-safety2.
- Zdobądź jak najwięcej informacji o stanie dróg w danym kraju. Ułatwi ci to strona internetowa: tinyurl.com/ country-safety.

Fot.tookapic

eprasa.pl 7c0aa14737

Fot. mariananbu

NIE DAJ SIĘ JET LAGOWI

Każdy z nas ma wewnętrzny zegar biologiczny, który działa w 24-godzinnym cyklu i jest mechanizmem przystosowującym nas do zmieniających się rytmów dobowych dnia i nocy. Znajduje się w mózgu, a elementem kontrolującym jego pracę są zlokalizowane w przedniej części podwzgórza jądra nadskrzyżowaniowe (parzyście rozłożone skupiska neuronów). Regulują one poziom naszej aktywności w zależności od pory dnia, reagując na bodźce otrzymywane przez siatkówkę. Właśnie ten nadrzędny zegar biologiczny, synchronizujący pracę całego organizmu, przygotowuje nas do snu i informuje, kiedy powinniśmy wstać. Jeśli jakiś czynnik zakłóci nasz naturalny rytm dobowy, czujemy się zmęczeni i rozbici.

Osobom odbywającym długie loty samolotem, powiązane z przekraczaniem stref czasowych, dokucza tak zwany jet lag. Jest to zaburzenie powodujące pogorszenie jakości snu, zmęczenie w ciągu dnia, trudności z koncentracją czy problemy żołądkowe, a związane jest z tym, że nasz wewnętrzny zegar biologiczny bardzo wolno dostosowuje się do czasu, jaki zastaliśmy w miejscu docelowym. Chociaż wielu naukowców zajmujących się snem badało także zjawisko jet lagu, nadal trudno nad nim zapanować. Są jednak pewne sposoby na zminimalizowanie ociężałości i dezorientacji po długim locie.

- Jeśli planujesz podróż przez kilka stref czasowych, wybierz lot, który zakończy się późnym wieczorem, bo wtedy wkrótce po przybyciu na miejsce udasz się do łóżka i obudzisz następnego dnia o rozsądnej porze. Niestety sporo wielogodzinnych lotów, zarówno w kierunku wschodnim, jak i zachodnim, zaczyna się wczesnym wieczorem i kończy o poranku, co całkowicie rozregulowuje nasz wewnętrzny zegar.
- Spróbuj już przed podróżą zresetować swój biologiczny zegar. Na trzy dni przed długim lotem w kierunku wschodnim kładź się spać i wstawaj godzinę wcześniej. Jeśli wybierasz się na zachód, zasypiaj i budź się godzinę później.
- Podczas nocnego lotu staraj się zasnąć jak najszybciej po wejściu na pokład samolotu. Ułatwią ci to zatyczki do uszu lub wyciszające słuchawki oraz maska na oczy.
- Przyjmuj odpowiednie ilości płynów (ale zrezygnuj z alkoholu), ponieważ odwodnienie nasila objawy jet lagu.
- Przystosowywanie się do nowej strefy czasowej zacznij najszybciej jak to możliwe, już podczas lotu przestaw zegarek. Jeśli dotrzesz na miejsce w porze śniadania, zjedz je, a następnie wyjdź na spacer. Pierwszej nocy pozostań na nogach do rozsądnej pory, aby nazajutrz również o rozsądnej porze się obudzić.
- Po przylocie wystaw się na działanie słońca lub innego jasnego światła. Synchronizacja ze światłem pozwoli ci zresetować swój wewnętrzny zegar i zmniejszyć objawy jet lagu. Po podróży związanej z przekraczaniem kilku stref czasowych i kończącej się o poranku wystaw się od razu na działanie światła. Gdy dotrzesz do celu w godzinach popołudniowych, pozostań przez pewien czas w świetle naturalnym, jeśli jest wystarczająco widno, lub w dobrze oświetlonym pomieszczeniu. Niektórzy weterani podróży zabierają ze sobą niewielkie urządzenia będące symulatorami naturalnego światła.

Relaks dzięki melatoninie?

Hormon ten, wytwarzany w nocy przez szyszynkę (gruczoł znajdujący się w mózg), odgrywa kluczową rolę w regulowaniu cyklu snu i czuwania. Wiele osób dostrzega korzyści płynące z przyjmowania suplementów z melatoniną, co obejmuje także radzenie sobie z jet lagiem. Rzeczywiście niektóre badania wykazują, że melatonina przyspiesza

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

eprasa.pl 7c0aa14737

przystosowanie się organizmu do zmiany strefy czasowej, jeśli tylko przestrzegamy zasad dawkowania i przyjmujemy ją po przylocie w odpowiedniej porze dnia.
W 2009 roku Cochrane Collaboration, niezależna międzynarodowa organizacja typu non profit, która zajmuje się analizą wyników badań naukowych, wykazała, że 8 na 10 badań nad melatoniną potwierdza pozytywne rezultaty jej przyjmowania. Konkluzja była taka, że suplementy te są „niezwykle efektywne w zapobieganiu i zmniejszaniu objawów jet lagu" u osób przemieszczających się przez pięć lub więcej stref czasowych, zarówno w kierunku wschodnim (gdy gubimy nagle kilka godzin), jak i zachodnim (gdy zyskujemy kilka godzin) – stanowią wsparcie dla organizmu, który nie może się w tej sytuacji odnaleźć. Ich przydatność podczas podróży przez mniejszą liczbę stref czasowych pozostaje niewyjaśniona, a przyjmowanie melatoniny przed podróżą nie zapobiega jet lagowi.
Jaka jest właściwa dawka? Podstawowa zasada: unikaj przyjmowania dużych ilości melatoniny. W przypadku większości objawów jet lagu małe dawki są tak samo efektywne jak duże, ale w przeciwieństwie do nich nie nasilają senności. W artykule opublikowanym w 2010 roku w „New England Journal of Medicine" znany badacz snu zaleca, aby po podróży w kierunku wschodnim przyjmować po dotarciu do celu od 0,5 do 3 mg melatoniny w porze snu, dopóki nie przyzwyczaimy się do czasu lokalnego. Podróżujący na zachód, którzy budzą się zbyt wcześnie rano z powodu jet lagu, mogą przyjmować 0,5 mg melatoniny po przebudzeniu. Jeśli po locie związanym ze zmianą strefy czasowej pozostajemy w danym miejscu zaledwie dobę czy dwie, melatonina raczej nie okaże się pomocna, ponieważ tak krótkotrwała suplementacja nie jest w stanie wpłynąć na nasz zegar biologiczny.
Skutki uboczne związane ze stosowaniem melatoniny występują rzadko, jednak zgłaszano, że może ona powodować depresję, zawroty i bóle głowy oraz nudności. Może też wywoływać senność następnego dnia po zażyciu, chociaż o mniejszym nasileniu niż po środkach nasennych. Dane dotyczące bezpieczeństwa długotrwałego stosowania melatoniny nie są znane.

Nie polegaj na diecie

Niektórzy podróżnicy twierdzą, że stosowanie przed wyprawą specjalnej diety pomaga uniknąć jet lagu. Jako przykład często wymieniana jest popularna Argonne Anti-Jet Lag Diet, opierająca się na naprzemiennym spożywaniu pokarmów wysokobiałkowych (steki, jaja, burgery) i wszelkich sałatek warzywnych oraz owoców. Nie przeprowadzono jednak badań naukowych, które wykazałyby, że tego rodzaju diety faktycznie zmniejszają objawy jet lagu.

Leki jako opcja

Jeśli chcesz zastosować podczas lotu lub po przylocie na miejsce leki nasenne wydawane na receptę, które pomogą zresetować twój zegar biologiczny, omów tę możliwość ze swoim lekarzem. Aby zwalczyć senność pojawiającą się w ciągu dnia, niektórzy podróżni przyjmują stymulanty, takie jak modafinil lub armodafinil, stosowane w leczeniu narkolepsji, bezdechu sennego i zaburzeń rytmu dobowego, spowodowanych pracą zmianową. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration – FDA) nie zaaprobowała stosowania tych leków w celu usunięcia objawów jet lagu, jednak w niektórych przypadkach mogą one okazać się pomocne.

WYKONAJ MANEWR I ODBLOKUJ USZY

Kłopoty z uszami są częstym efektem ubocznym latania, obserwowanym zwłaszcza u dzieci. Zatykanie się uszu jest spowodowane różnicą ciśnienia między uchem środkowym i środowiskiem zewnętrznym. Problem może pojawić się już podczas wznoszenia się samolotu, jednak najczęściej występuje wtedy, gdy samolot zaczyna podchodzić do lądowania. Możesz doświadczać także dzwonienia w uszach, uczucia pełności lub dyskomfortu, kłopotów ze słuchem i zawrotów głowy. W najpoważniejszych przypadkach pojawia się nieznośny ból uszu, a nawet dochodzi do przerwania błony bębenkowej.
W medycynie przypadłość tę określa się jako barotrauma, ale znana jest również jako barotitis media lub aerotitis media (zapalenie ucha środkowego spowodowane zmianą ciśnienia atmosferycznego). Wypełnione powietrzem ucho wewnętrzne, znajdujące się za błoną bębenkową, połączone jest z gardłem (a tym samym ze środowiskiem zewnętrznym) za pomocą trąbki Eustachiusza. W normalnych warunkach podczas przełykania trąbka Eustachiusza wyrównuje ciśnienie pomiędzy tymi dwiema przestrzeniami. Ale ciśnienie w samolocie zmienia się tak gwałtownie podczas wzbijania się maszyny w powietrze i podczas obniżania lotu, że trąbka Eustachiusza nie jest w stanie podołać swojemu zadaniu. Oto kilka sposobów, które pomogą wtedy odblokować uszy.

Techniki do samodzielnego zastosowania

Zapobiegają wystąpieniu bólu lub go zmniejszają, zwłaszcza jeśli wykorzystuje się je w wtedy, gdy samolot zaczyna obniżać lot. Wystąpienie trzasku w uszach dowodzi, że zadziałały.

- **Manewr Valsalvy** – weź głęboki wdech i zaciśnij palcami obie dziurki nosa, zamknij usta i spróbuj dokonać wydechu przez zatkany nos. Nie rób tego zbyt mocno, ponieważ istnieje niewielkie ryzyko przerwania błony bębenkowej.
- **Manewr Toynbee** – zaciśnij palcami obie dziurki nosa podczas połykania. Pomocne może okazać się popijanie wody małymi łykami.
- **Inne techniki** – zalicza się do nich ziewanie, żucie gumy, ssanie pastylki lub landrynki albo częste przełykanie (w tym przypadku picie wody także może okazać się pomocne).

eprasa.pl 7c0aa14737

Urządzenia odblokowujące uszy

- **Samolotowe zatyczki do uszu** – są wyposażone w specjalny filtr, dzięki któremu redukują ciśnienie i zarazem eliminują uczucie zatkanych uszu podczas startu i lądowania. Warto je wypróbować.
- **Otovent** – to wyrób medyczny służący do wyrównywania ciśnienia w uchu środkowym, wywołuje efekt podobny do manewru Valsalvy. Należy włożyć dyszę do dziurki w nosie i przymocować do jej przeciwnego końca balon. Następnie zatkać drugą dziurkę i wydychając nosem powietrze, starać się napompować balonik.

Leki profilaktyczne

Jeśli już wiesz, że podczas lotu występują u ciebie problemy z uszami, możesz wypróbować doustne środki zmniejszające przekrwienie błon śluzowych, takie jak pseudoefedryna lub fenylefryna, które obkurczają błony śluzowe, w tym wyściełające jamę gardła i trąbkę Eustachiusza. Należy je przyjąć godzinę przed startem samolotu, a jeśli lot jest długi, również godzinę przed lądowaniem. Można je ewentualnie zażyć jedynie przed rozpoczęciem manewru zniżania do lądowania. Doustne środki zmniejszające przekrwienie błon śluzowych działają lepiej niż ich donosowe odpowiedniki w spreju. Jeśli cierpisz na przekrwienie błon śluzowych nosa w przebiegu alergii, pomocne w zapobieganiu bólowi uszu podczas lotu mogą okazać się leki antyhistaminowe, ponieważ one także powodują zmniejszenie obrzęku błon śluzowych.

Fot. OpenClipart-Vectors

ZADBAJ O NOGI W SAMOLOCIE

Jeśli jesteś po czterdziestce i prowadzisz siedzący tryb życia, zalecenie to może nawet uratować ci życie! W samolocie dają bowiem o sobie znać skutki zakrzepicy żył głębokich, choroby rozwijającej się wraz z wiekiem i dotyczącej najczęściej osób, które stronią od aktywności fizycznej. Zmniejszająca się elastyczność ścianek żył w połączeniu z ich pogrubieniem może spowodować uszkodzenie zastawek żylnych, a w konsekwencji przepływ krwi w kierunku odwrotnym do prawidłowego, czyli ku stopom. W patologicznie zmienionych naczyniach podnosi się ciśnienie, więc powiększają się one, a zalegająca w nich krew zaczyna krzepnąć. Powstające wtedy żylaki, podobnie jak inne schorzenia zaburzające prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, powodują rozwój zakrzepicy żył głębokich, będącej z kolei główną przyczyną zatoru tętnicy płucnej, do którego często dochodzi podczas długiego lotu samolotem (trwającego 6–8 godzin) i który może prowadzić do śmierci. Ale krążenie krwi jest w stanie zaburzyć nawet ciasna odzież czy zakładanie nogi na nogę, o czym należy pamięta podczas długiego lotu samolotem i kilkugodzinnej jazdy autobusem bądź samochodem. W czasie podróży warto zdjąć buty i co pewien czas wykonywać proste ćwiczenia pobudzające krążenie w nogach. Może to być np. spacer między rzędami siedzeń. Trzeba ponadto zadbać o równowagę wodno-elektrolitową, aby zapobiec odwodnieniu organizmu, a tym samym zagęszczeniu krwi. Jeśli masz żylaki lub obserwujesz u siebie skłonność do obrzęków nóg, zaopatrz się przed podróżą w podkolanówki uciskowe.
Zakrzepicy zapobiega dieta bogata w polifenole, a zwłaszcza w resweratrol, który nie tylko zwalcza wolne rodniki tlenowe uszkadzające komórki ciała, lecz również hamuje zlepianie się płytek krwi. Jest on dostępny także w postaci suplementów. Warto też zainteresować się nattokinazą, enzymem wytwarzanym przez bakterie *Bacillus subtilis* natto, po raz pierwszy wyizolowanym z japońskiej potrawy natto. Stymuluje on rozpuszczanie skrzeplin, a ponieważ zachowuje stabilność w przewodzie pokarmowym, może być przyjmowany doustnie w postaci suplementów. Krążenie krwi poprawiają również oligomeryczne proantocyjanidyny (OPC), pozyskiwane m.in. z kory sosny morskiej. Ochronnie na układ krążenia, dzięki właściwościom przeciwzakrzepowym, wpływa także występujący w zielonej herbacie galusan epigallokatechiny, znany jako EGCG lub EGC. Flawonoid ten jest silnym antyoksydantem. Nie tylko zapobiega zawałom serca i udarom mózgu, lecz również zwalcza wolne rodniki tlenowe.

POKONAJ BIEGUNKĘ PODRÓŻNYCH

Na pewno słyszeliście o zemście Montezumy czy Delhi Belly. W obu przypadkach chodzi o biegunkę podróżnych, czyli zespół objawów żołądkowo-jelitowych, najczęściej związany z zakażeniem przewodu pokarmowego i objawiający się m.in.

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Mieszanki egzotycznych ziół, takie jak na przykład indyjska garam masala czy japońska shichimi togarashi, nie tylko wzbogacają smak potraw, lecz również służą zdrowiu. Lokalne markety i stragany w nie obfitują

luźnymi stolcami. Dolegliwość ta przytrafia się głównie osobom przemieszczającym się z krajów uprzemysłowionych do rozwijających się, gdzie zarówno poziom higieny, jak i czystości wody nie zawsze jest jednak odpowiedni. Biegunkę podróżnych wywołują zazwyczaj bakterie, takie jak na przykład *E. coli* i salmonella. Winą za pewną liczbę przypadków obarcza się wirusy, a jednym z najbardziej zjadliwych czynników powodujących infekcje jest pierwotniak *Giardia lamblia*. Czasem trudno określić przyczynę tej choroby, niemniej bardzo często odpowiada za nią skażona woda i zanieczyszczony pokarm (zazwyczaj kałem pochodzącym z niedomytych rąk). Wśród objawów dominują luźne i wodniste stolce, ale występują też bolesne skurcze brzucha, nudności, wymioty i gorączka, a ponadto, jakkolwiek rzadko, stwierdza się w kale obecność krwi.

Zasadniczo, jeśli wybierasz się do wysokorozwiniętego kraju, nie musisz się specjalnie przygotowywać do podróży. Tym niemniej niektórzy podróżni w każdym nowym miejscu doświadczają biegunki, ponieważ zmiana sposobu żywienia może podrażnić przewód pokarmowy.

7 sposobów na zachowanie zdrowia

Jeśli jesteś częstym gościem w krajach o niskim poziomie rozwoju, mogło u ciebie dojść do wytworzenia się odporności na niektóre zakażenia, jednak mimo to nie rezygnuj z przestrzegania pewnych zasad.

Nie pij kranówki. Sięgaj jedynie po wodę butelkowaną lub inne napoje w butelkach, kartonach lub puszkach. Upewnij się przed ich otwarciem, że mają nietknięte zamknięcie, ponieważ w przeciwnym razie mogły zostać napełnione kranówką. Dla większego bezpieczeństwa nie pij niczego bezpośrednio z puszki czy butelki – użyj słomki lub przelej napój do dokładnie umytej szklanki. Unikaj lodu, ponieważ może być przygotowany z zanieczyszczonej wody, a zamrażanie nie jest niezawodnym sposobem niszczenia zarazków.

WAŻNE! Korzystaj z wody butelkowanej nawet do mycia zębów, nie połykaj wody pod prysznicem. Przed podróżą warto zaopatrzyć się w przenośny uzdatniacz wody.

Uważaj na ukryte źródła zarazków. Kranówkę lub lód przygotowany z wody z kranu można znaleźć także w przysmakach i napojach, których na ogół o to nie podejrzewamy, takich jak na przykład rozcieńczone wodą soki owocowe, smoothie czy lody na patyku, a także w napojach, które nie są nalewane z zapieczętowanych pojemników. Unikaj niepasteryzowanego mleka i jego przetworów, takich jak na przykład ser.

Nie jedz nic surowego (z pewnymi wyjątkami). Świeże owoce są bezpieczne, jeśli wymagają obrania i sami to robimy po uprzednim opłukaniu ich wodą butelkowaną, a nie kranówką (upewnij się przedtem, że masz czyste dłonie). Nie jedz sałatek, wybieraj warzywa gotowane i podawane na ciepło. Zrezygnuj z wszelkich sosów i polew przyrządzanych ze świeżych owoców lub warzyw. Unikaj surowych i niedogotowanych jaj, mięsa i owoców morza.

Unikaj ulicznego jedzenia. Tej rady trudno przestrzegać, ponieważ spróbowanie lokalnych potraw jest kuszące i często stanowi jedną z głównych atrakcji podróży. Jednak dłonie sprzedawcy nie zawsze są czyste, sztućce mogą być niedomyte, a jedzenie bywa niedogotowane i najczęściej jest przechowywane w nieodpowiedniej temperaturze. Nawet jeśli stragany wyglądają schludnie, lepiej je omijać.

Myj ręce dokładnie i często. Po skorzystaniu z toalety i przed posiłkiem umyj ręce dokładnie wodą z mydłem. Jeśli nie masz takiej możliwości, oczyść je odkażaczem do rąk, zawierającym przynajmniej 60% alkoholu: nałóż odpowiednią jego ilość na jedną dłoń i pocieraj obiema dłońmi o siebie, aby rozprowadzić preparat na całej ich powierzchni, włącznie z przestrzeniami międzypalcowymi, opuszkami i paznokciami.

Jeśli montezuma mimo wszystko cię dopadnie

Biegunka podróżnych rzadko stanowi poważne zagrożenie dla zdrowych osób. Wystarczy pić dużo wody, by choroba minęła najpóźniej w ciągu 10 dni, niemniej w niektórych przypadkach łagodne objawy mogą się utrzymywać przez kilka tygodni. U osób osłabionych lub z obniżoną odpornością symptomy bywają bardziej nasilone. Jeśli przyczyną biegunki podróżnych jest pasożyt *Giardia lamblia*, objawy mogą utrzymywać się miesiącami, nawet u osób silnych i zdrowych, jeśli nie zostanie podjęte odpowiednie leczenie.

Fot. Peggy_Marco

eprasa.pl 7c0aa14737

CZEKA CIĘ DŁUGA PODRÓŻ SMOLOTEM?

kenay®

7 SPOSOBÓW

NA BEZPIECZNY LOT

1. Zachowaj równowagę między poziomem poszczególnych elektrolitów w organizmie, tj. między sodem a potasem. Zaopatrz się więc w środek zapobiegający odwodnieniu lub napój izotoniczny.
2. Zażyj **Resveratrol PT** w kapsułkach
3. Jedz nutraceutyki i suplementy diety - do najlepszych należą: ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej **(Pycnogenol®)**, wyciąg z pestek winogron **(MegaNatural®-BP™)**, katechiny zielonej herbaty **(Teavigo®)**, nattokinaza **(Nattokina NSK-SD™)**.
4. Wypróbuj naturalne środki na zakrzepicę: czosnek, miłorząb japoński i len zwyczajny wykazują działanie rozrzedzające krew, podobnie jak najzwyklejsze pomidory.
5. Siadaj przy przejściu - u pasażerów decydujących się na miejsca przy przejściu ryzyko wystąpienia zakrzepicy jest o połowę mniejsze.
6. Załóż luźne ubranie.
7. Rozłóż długie loty w czasie. O ile to możliwe, zaplanuj przynajmniej kilka dni przerwy między kolejnymi podróżami samolotem.

Udanego lotu życzy Kenay

SUPLEMENTY DIETY NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 7c0aa14737

Oto, co należy robić, jeśli pomimo podjętych środków ostrożności dopadnie cię biegunka podróżnych.

- **Nawadniaj organizm.** Biegunka i wymioty mogą prowadzić do odwodnienia, ponieważ w ich następstwie więcej płynów i elektrolitów tracimy, niż przyjmujemy. Dlatego ważne jest, aby pamiętać o nawadnianiu. Można pić wodę, soki owocowe, napoje dla sportowców, wodę kokosową czy herbatę. Niektóre osoby zabierają ze sobą w podróż elektrolity w postaci proszku, który następnie mieszają z wodą butelkowaną. Możesz także przygotować własny napój nawadniający, dodając 4 łyżeczki cukru i pół łyżeczki soli do litra wody butelkowanej. **WAŻNE!** Dzieci poniżej drugiego roku życia, jeśli są chore, powinny w celu zapobiegania odwodnieniu otrzymywać do picia jedynie komercyjne roztwory nawadniające, które zawierają odpowiednią ilość płynu, soli i węglowodanów.
- **Jedz selektywnie.** Jeśli czujesz się wystarczająco dobrze, by znów zacząć normalnie jeść, zacznij od małych porcji i delikatnie doprawianych potraw. Uwzględnij bulion, słone krakersy, tosty, biały ryż, makaron, gotowane płatki zbożowe o małej zawartości błonnika, sok jabłkowy, banany, jaja, pieczony drób, pieczone ziemniaki (bez skórki) i gotowane warzywa. Unikaj natomiast alkoholu, kofeiny, smażonych i tłustych potraw doprawionych na ostro i warzyw powodujących wzdęcia, w tym brokułów, papryki i fasoli. Niektóre badania sugerują, że restrykcyjna dieta nie zawsze jest konieczna, ponieważ niektóre osoby zaraz po ustąpieniu dolegliwości żołądkowo-jelitowych dobrze tolerują wszelki pokarm.
- **Przyjmuj leki przeciwbiegunkowe tylko wtedy, gdy bezwzględnie zachodzi taka potrzeba.** Jeśli nie cierpisz na żadne choroby, daj organizmowi czas na samodzielne wyeliminowanie mikrobów powodujących biegunkę. Jeśli jednak biegunka jest szczególnie dokuczliwa, pomocne w jej zmniejszeniu mogą być niekiedy nawet leki dostępne bez recepty. Zalicza się do nich loperamid i salicylan bizmutawy. **WAŻNE!** Najlepiej weź te leki ze sobą, niezależnie od tego, dokąd się wybierasz, zwłaszcza gdy nie wiesz, czy tam, dokąd zmierzasz, będzie apteka. Jeśli cierpisz na choroby przewlekłe, skonsultuj się ze swoim lekarzem i zasięgnij porady odnośnie do ich stosowania, a także porozmawiaj z nim o ewentualnym zażywaniu leków na receptę, na przykład zawierających difenoksylat i atropinę. Nie stosuj samodzielnie leków przeciwbiegunkowych, jeśli pojawi się gorączka lub krwawa biegunka – w takich przypadkach szukaj pomocy lekarza.
- **Zabierz ze sobą antybiotyki**, zwłaszcza jeśli wybierasz się do kraju, w którym trudno uzyskać pomoc lekarską. Twój lekarz może cię poinstruować, kiedy i jak je przyjmować w przypadku pojawienia się gorączki lub krwi w kale, co może świadczyć o poważnej infekcji. W większości przypadków biegunka podróżnych nie wymaga jednak leczenia za pomocą antybiotyków.

Kiedy udać się do lekarza

Skontaktuj się z lekarzem lub innym specjalistą, jeśli:

- biegunka utrzymuje się dłużej niż kilka dni i nic nie zapowiada poprawy lub...
- temperatura ciała wynosi 38 st. C. albo jest wyższa i utrzymuje się dłużej niż 24 godziny lub...
- zauważysz krew w kale.

Po pomoc lekarską należy się bezzwłocznie zgłosić w każdym z wymienionych przypadków. Pamiętaj, że biegunka jest szczególnie groźna u dzieci, seniorów i osób cierpiących na choroby serca lub z upośledzoną odpornością.
Zależnie od objawów lekarz może pobrać próbkę kału do badania na obecność mikroorganizmów odpowiedzialnych za twoje dolegliwości i przepisać odpowiednie leki, które przyniosą ulgę.

PRZECHYTRZ CHOROBĘ GÓRSKĄ

Jeśli planujesz pobyt w górskim kurorcie, istnieje ryzyko, że zakłóci go choroba wysokościowa, nazywana też ostrą chorobą górską (ang. acute mountain sickness, AMS). Dotyka ona, dla przykładu, około 25% turystów przebywających w górach Kolorado i 50% osób spędzających urlop w Cusco w Peru lub w Himalajach. Trudno przewidzieć, czy ta choroba nas dopadnie, jednak im większa wysokość i szybsze tempo wspinaczki, tym większe ryzyko, że do tego dojdzie. Niektóre osoby są wyjątkowo podatne na zachorowanie.
Objawy ostrej choroby górskiej dają o sobie znać najczęściej wtedy, gdy znajdujemy się na wysokości powyżej 2400 metrów nad poziomem morza. Im wyżej jesteśmy, tym rzadsze jest powietrze i wdychamy w związku z tym mniej tlenu. Objawy choroby występują zazwyczaj 6–12 godzin po osiągnięciu określonej wysokości. Zalicza się do nich bóle głowy, skrócenie oddechu, uczucie oszołomienia, zmęczenie i nudności. Możesz także, zanim się zaaklimatyzujesz (co zajmuje nawet kilka dni), odczuwać poirytowanie i mieć problemy ze snem.
Mogłoby się wydawać, że osobom wysportowanym AMS nie zagraża. Tymczasem jest inaczej. Choroba wysokościowa może rozwinąć się nawet u lekkoatletów, jeśli

Fot.kalyanayahhaluwo

eprasa.pl 7 dni

nie zastosują odpowiednich środków ostrożności. Także płeć i wiek nie mają znaczenia – młode osoby są bardziej skłonne do dużego wysiłku, co może zwiększać zarówno częstotliwość występowania objawów AMS, jak i ich nasilenie. Palacze nie są szczególnie zagrożeni, ale palenie na dużych wysokościach może zaburzać proces aklimatyzacji i intensyfikować objawy choroby.
W przypadku osób cierpiących na pewne schorzenia, w tym przewlekłe choroby płuc i serca, pobyt w górach może być niewskazany, dlatego powinny one przed wyjazdem zasięgnąć opinii lekarza.

Krok po kroku

Najlepszym sposobem na uniknięcie AMS jest stopniowe przyzwyczajanie się do coraz większych wysokości. Zaleca się przeznaczenie przynajmniej jednego dnia na aklimatyzację na średniej wysokości 1800 metrów n.p.m., a następnie przemieszczanie się maksymalnie o 300 metrów wyżej każdego dnia. Jest to łatwe do przeprowadzenia, jeśli wspinamy się lub jedziemy samodzielnie do punktu docelowego, ale niewykonalne, gdy jesteśmy uczestnikiem wycieczki autokarowej czy docieramy na miejsce samolotem.

Oto, co możesz jeszcze zrobić

Porozmawiaj ze swoim lekarzem o zastosowaniu acetazolamidu, leku, który w przypadku AMS uchodzi za najlepszy, czyli najbardziej skuteczny. Działa on, po części, poprzez zakwaszenie krwi, które nasila wentylację i tym samym stężenie tlenu we krwi. Jak wykazały badania opublikowane w 2012 roku na łamach „Journal of Travel Medicine", dawka zaledwie 125 mg, przyjmowana dwa razy dziennie, jest tak samo efektywna, jak znacznie większe dawki, tymczasem wykazuje mniej działań ubocznych. Jednak acetazolamid nie na wszystkich działa i niektóre osoby, w tym uczulone na sulfonamidy, powinny go unikać. Możliwe działania uboczne obejmują zwiększenie częstotliwości oddawania moczu, zmiany w odczuwaniu smaków i mrowienie skóry.
Rozważ ewentualne stosowanie ibuprofenu. Z badań przeprowadzonych w 2012 roku i przedstawionych na łamach „Annals of Emergency Medicine" wynika, że w porównaniu z osobami przyjmującymi placebo, uczestnicy badania, którzy zażywali ten dostępny bez recepty lek przeciwbólowy, byli mniej podatni na wystąpienie AMS podczas wspinania się na wysokości od 1200 do 3800 m n.p.m. (w Górach Białych w Kalifornii). Zastosowano dawkę 600 mg trzy razy dziennie, rozpoczynając podawanie leku 6 godzin przed wspinaczką. Inne badania, przedstawione w „Wilderness & Environmental Medicine" w 2010 roku, dowodzą, że ibuprofen działał na wspinaczy w Nepalu tak samo skutecznie jak acetazolamid. Niezależnie od powodowania efektu znieczulającego, ibuprofen hamuje także wydzielanie prostaglandyn i innych czynników prozapalnych, które mogą wywoływać obrzęk mózgu. Niektóre wcześniejsze badania sugerowały, że korzystny efekt w przypadku bólów głowy pojawiających się na dużych wysokościach daje

przyjmowanie aspiryny. Jeśli zaś chodzi o popularny naproksen, wyniki badań były niejednoznaczne.
Nie polegaj na naturalnych lekach reklamowanych jako skuteczne w leczeniu choroby wysokościowej. Badania nad zastosowaniem miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*) dają sprzeczne wyniki. Przegląd badań nie wykazał także rzekomych korzyści płynących z przyjmowania antyoksydantów (witamin C i E oraz kwasu alfa-liponowego) czy magnezu. Co ciekawe, jedno z badań przedstawionych w „Journal of Travel Medicine" w 2012 roku wykazało, że preparaty zawierające liście koki, tradycyjne lekarstwo często polecane osobom podróżującym do Ameryki Południowej, mogą nasilać objawy AMS.

Najgorszy scenariusz

U większości osób AMS trwa krótko i powoduje niegroźne objawy. Jednak w niektórych przypadkach może prowadzić do wysokościowego obrzęku płuc i mózgu. Są to choroby bezpośrednio zagrażające życiu, charakteryzujące się splątaniem, problemami z utrzymaniem równowagi, ekstremalnym skróceniem oddechu i ciężkim kaszlem. Jeśli zatem doświadczasz takich objawów, musisz natychmiast zejść na niższą wysokość i jak najszybciej otrzymać pomoc lekarską.

PRZECIWDZIAŁAJ KINETOZIE, TO PROSTE!

Prawie każdy w pewnych warunkach może doświadczyć choroby lokomocyjnej, czyli kinetozy – na przykład w łodzi pokonującej 20-metrowe fale czy w autobusie jadącym górskimi drogami pełnymi ostrych zakrętów albo na rollercoasterze. Co więcej, u wielu osób nawet zwykła przejażdżka samochodem może wywołać objawy tej choroby, od zawrotów głowy po zimne poty, nudności i wymioty.

Jak leczyć chorobę lokomocyjną?

Można zastosować przeciwhistaminowe leki wydawane bez recepty, w tym dimenhydrynat i meklizynę. Najlepiej przyjmować je 30–60 minut przed podróżą, ale nie zażywaj ich, jeśli to ty będziesz kierować pojazdem. Pamiętaj,

eprasa.pl 7c0aa14737

że wszystkie leki na chorobę lokomocyjną mają przeciwwskazania i wykazują skutki uboczne, zatem dokładnie przeczytaj ulotkę lub omów ich stosowanie z lekarzem.
Co jeszcze może nam pomóc?

- **Skopolamina** To lek na receptę dostępny także w postaci plastrów transdermalnych, które nakleja się za uchem 6–8 godzin przed podróżą.
- **Metody alternatywne** W leczeniu choroby lokomocyjnej wykorzystuje się wiele suplementów diety i leków homeopatycznych, jednak brakuje jednoznacznych wyników badań, które potwierdzałyby ich skuteczność. Dotyczy to nawet osławionego imbiru. Zatem wypróbuj go, jeśli chcesz, ale zachowaj ostrożność, ponieważ duże dawki mogą wywoływać zgagę lub powodować łagodne zaburzenia żołądkowo-jelitowe.
- **Bransoletki** Delikatne uciskanie punktu akupunkturowego P6 (znajduje się pomiędzy dwoma ścięgnami na przedramieniu, około 7,5 cm od nadgarstka) może niekiedy pomóc w opanowaniu nudności. Nie ma jednak twardych dowodów naukowych na to, że dostępne opaski akupunkturowe są skuteczne w leczeniu choroby lokomocyjnej. Wyniki badań nad elektrostymulacją punktu P6 za pomocą urządzenia ReliefBand są bardzo obiecujące, jakkolwiek nie wszystkie wykazały jej skuteczność. Urządzenie to zostało jednak zatwierdzone przez FDA do łagodzenia nudności spowodowanych chorobą lokomocyjną i innymi przyczynami. Zasilane jest baterią, można więc skorzystać z niego podczas podróży. Powoduje łagodną stymulację elektryczną.

Inne sposoby na zmniejszenie objawów choroby lokomocyjnej

Nie spożywaj ciężkostrawnych potraw i alkoholu ani przed podróżą, ani w jej trakcie. Unikaj także nieprzyjemnych zapachów, takich jak dym tytoniowy czy mocne perfumy.
Jeśli płyniesz promem lub statkiem, pozostań na górnym lub środkowym pokładzie, patrz na horyzont lub skup się na innym punkcie w oddali. Gdy znajdujesz się na dolnych pokładach, pomocne może okazać się zamknięcie oczu.
W autobusach i innych pojazdach wybieraj miejsca z dobrym widokiem na drogę. W samochodzie zajmij miejsce z przodu.
Jeśli to tylko możliwe, unikaj w czasie jazdy ruchów głowy na boki, pochylania się i prostowania. Powstrzymaj się od czytania, pisania, pracy na laptopie i wykonywania innych czynności wymagających ruchu gałek ocznych.
We wszelkich pojazdach staraj się mieć otwarte okno, by zachować dostęp do świeżego powietrza. Jeśli w twoim aucie są nawiewy, skieruj je na siebie.
Wypróbuj powolne, regularne, świadome oddychanie, innymi słowy: skup się na wykonywaniu oddechów. Możesz także wypróbować stymulację rozpraszającą, polegającą na wdychaniu zapachu lawendowego bądź miętowego i słuchaniu muzyki.

REJS WYCIECZKOWY POD KONTROLĄ

Najpowszechniejszą przyczyną zachorowań na statkach wycieczkowych jest norowirus, który rozprzestrzenia się na wiele sposobów. Do infekcji może dojść wskutek kontaktu z chorymi osobami, przedmiotami czy powierzchniami zanieczyszczonymi cząsteczkami wirusa pochodzącymi z fekaliów i wymiocin (niebezpieczne jest nawet wdychanie powietrza w pobliżu wymiotującej osoby), a także w następstwie spożycia żywności lub wody zanieczyszczonej norowirusami. Konsekwencje infekcji są nieprzyjemne, dochodzi bowiem do rozwoju nieżytu żołądka i jelit. W przypadku niemowląt i małych dzieci, podobnie jak osób osłabionych innymi chorobami i w starszym wieku, może dojść nawet do zgonu.
Czy wybranie się w rejs jest bardzo niebezpieczne?
Jak uniknąć zachorowania? Spróbujmy uspokoić nie tylko umysł, ale też ciało.

Przez pryzmat liczb

Centers for Disease Control and Prevention (CDC – agencja rządu federalnego Stanów Zjednczocnych) wprowadziła standardy higieniczne i monitoruje statki liniowe zrzeszone w Vessel Sanitation Program (VSP – program polegający na regularnym kontrolowaniu na statkach wycieczkowych warunków sanitarnych i zabezpieczeń związanych z ochroną pasażerów, także przed infekcjami żołądkowo-jelitowymi – *przyp. tłum.*).
Na VSP składają się niezapowiedziane inspekcje,

Fot. trigeltrawel

eprasa.pl 7c0aa14737

monitorowanie chorób żołądkowo-jelitowych i szkolenie załóg w zakresie zdrowia publicznego. Programem objęte są statki zabierające na pokład więcej niż 13 pasażerów i oferujące rejsy zagraniczne, a także zawijające do portów w USA.
Zgodnie z raportami CDC zagrożenie chorobą żołądkowo-jelitową na statkach zarejestrowanych w VSP jest niewielkie. Przeciętny pasażer ma ponad 99-procentową szansę na uniknięcie zachorowania. Podkreślmy, że dane te dotyczą jednostek, które zawijają do portów w Stanach Zjednoczonych.

Jak się chronić?

- Kluczem do zapobiegania chorobom wywołanym przez norowirusy i inne patogeny jest częste mycie rąk lub używanie alkoholowych odkażaczy do rąk. Miej na uwadze także to, że każda powierzchnia, w tym poręcze przy schodach, przyciski wind czy sprzęt w sali gimnastycznej statku, może zostać skażona (dotyczy to także toalet). Innym powodem, dla którego należy utrzymywać dłonie w czystości, jest to, że nawet jeśli sami jesteśmy zakażeni, uchronimy w ten sposób przed zachorowaniem współpasażerów (pandemia COVID-19 spowodowała, że wszyscy dobrze znamy ten schemat postępowania).
- Pasażerowie z obniżoną odpornością lub nadwątlonym zdrowiem, podobnie jak małe dzieci i kobiety w ciąży, powinni zastosować dodatkowe środki ostrożności. Warto na przykład unikać korzystania z bufetu na statku, ponieważ nie można wykluczyć, że potrawy były przechowywane w niewłaściwej temperaturze bądź zbyt długo. Ponadto istnieje ryzyko związane z tym, że do sztućców i potraw w bufecie ma dostęp wielu gości hotelowych, a więc mogą one ulec zanieczyszczeniu. Gdy posiłek przygotowuje wykwalifikowana obsługa, zdarza się to o wiele rzadziej.
- Podczas wycieczek na ląd w krajach rozwijających się stosuj środki ostrożności opisane wcześniej, w części poświęconej biegunce podróżnych. Przede wszystkim unikaj jedzenia pochodzącego z ulicznych straganów, zamawiaj jedynie potrawy serwowane na gorąco i pij wyłącznie butelkowaną wodę z zapieczętowanych butelek.

Obecnie linie wycieczkowe podejmują dodatkowe kroki, aby zapobiegać rozprzestrzenianiu się chorób (wpłynęła na to również pandemia COVID-19). Na wielu statkach obowiązuje zasada niepodawania sobie dłoni podczas spotkań z oficerami, a także zakaz samoobsługi podczas posiłków. Na statkach rozmieszczone są też dozowniki z płynem do dezynfekcji rak. Jeśli mimo to zachorujemy, powinniśmy to zgłosić personelowi medycznemu. Dzięki temu zostaniemy zbadani i poddani leczeniu, a ponadto ułatwi to monitorowanie rozprzestrzeniania się choroby po statku. ■

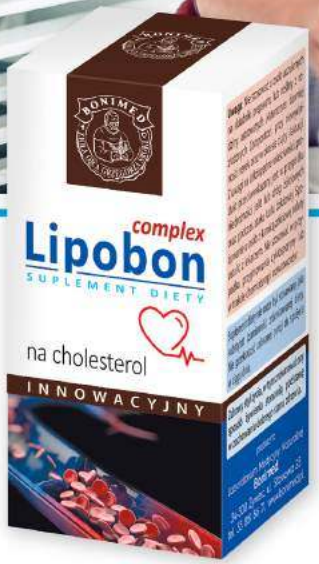
Zaprenumeruj na **www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata**

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

* 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 7c0aa14737

Związek na zakręcie

Kryzys najczęściej przydarza się parze na skutek zmian w życiu. To mogą być zmiany zaplanowane, takie jak narodziny dziecka czy przeprowadzka, albo nagłe, nieprzewidziane. Pod ich wpływem życie, wcześniej uporządkowane i zrozumiałe, staje się kompletnie niepojęte. To powoduje mega napięcie i stres, zmusza partnerów do konfrontacji nie tylko ze sobą nawzajem, ale i z dotychczasowymi wyobrażeniami i oczekiwaniami. Jak wyjść z impasu?

Agnieszka Podolecka: Czy istnieją związki, które nie miałby zakrętów na wspólnej drodze?

Piotr Pietucha: Szczerze mówiąc, po latach pracy z tysiącami ludzi nie umiem wskazać związku, w którym zawsze byłoby idealnie. To jest wręcz niemożliwe, ponieważ każdy z nas wnosi do relacji z drugim człowiekiem nie tylko swój charakterologiczny posag, życiowe doświadczenie, ale też własne nadzieje i oczekiwania, które bywają płynne. Tak więc związek to „ruchome porozumienie", które dopóki trwa, jest bardzo dynamiczne. Podlega testom, kwestionowaniu i ciągłym negocjacjom. Zmieniamy się jako ludzie i zmienia się nasza sytuacja życiowa. To, co mocno nas dotyka, w oczywisty sposób odbija się na naszych relacjach. W życiu przechodzimy kryzysy osobiste i związkowe. Postrzegam je jako naturalne i rozwojowe. Takie doświadczenia są ważnymi życiowymi lekcjami – dają szansę na głębsze poznanie siebie oraz partnera, rozwój i zmianę na lepsze. Kryzys jest informacją i wyzwaniem, swoistym testem dla partnerów. Gdy wychodzimy z niego obronną ręką, stajemy się mądrzejsi, często odważniejsi i odporniejsi. Takie doświadczenie pomaga budować trwałość związku, wzmaga poczucie bezpieczeństwa obu osób. Znacznie bardziej niepokoją mnie związki, które nie przeżywają kryzysów. To może oznaczać, że albo obie osoby, albo przynajmniej jedna z nich, nie żyje swobodnie i autentycznie – na przykład represjonuje swoje emocje, nie wyznacza granic, poświęca się na rzecz partnera. Jeśli nie ma szczerej konfrontacji – i nie mam tu na myśli awantur, ale burzliwe dyskusje, sprzeciw wobec wyborów czy pomysłów partnera – to znaczy, że człowiek nie konfrontuje się z własnymi emocjami, wrażliwością, potrzebami, że skupia się tylko na zadowalaniu drugiej osoby. W tym momencie sam przestaje być partnerem, bo partnerstwo oznacza równość w dawaniu i braniu, a nie zalęknioną uległość. Rezygnację z własnych potrzeb czy ciągłe podporządkowywanie się.

AP: A może po prostu ludzie się dobrze dobrali, mają te same wartości i są ze sobą szczęśliwi?

PP: Dobre dobranie, jak powiedziałaś, jest oczywiście solidnym fundamentem, ale do budowania na tym fundamencie jest potrzebna rozmowa, stałe wymienianie myśli i emocji. To nie zawsze idzie gładko. Zazwyczaj ludzie nie umieją się idealnie poukładać sami ze sobą, jak zatem mają poukładać idealnie swoją relację z innymi? Oczywiście są ludzie bardziej i mniej świadomi siebie i swoich potrzeb, ludzie dojrzali albo po terapii, którzy pogodzili się

Fot. aliceabc0

eprasa.pl 7c0aa14737

ze sobą i swoją historią. Oni łatwiej się komunikują i łatwiej porozumiewają z partnerami. Jeśli partnerzy też są osobami świadomymi i umieją rozmawiać i rozwiązywać spokojnie problemy, to takie związki są oczywiście lepsze, spokojniejsze. Partnerzy dają sobie przestrzeń do rozwoju, realizacji siebie i spełniania osobistych marzeń. Są razem, ale jednocześnie przyznają sobie prawo do bycia wolnym, do własnych wyborów. Szanują się, rozumieją i wspierają. A gdy pojawia się kryzys, rozmawiają. Nie boją się dociekać, skąd się wziął, jakie są przyczyny, dlaczego dana sytuacja jest tak trudna i bolesna. Potrafią wspólnie zastanowić się, jak z niej wybrnąć. Kryzys najczęściej przydarza się parze na skutek zmian w życiu. To mogą być zmiany zaplanowane, np. narodziny dziecka czy przeprowadzka, albo nagłe i nieplanowane, jak utrata pracy, bankructwo, wypadek. Poważna choroba, żałoba, depresja. Nagle przychodzi pandemia i nas rujnuje. Nawet zaplanowane zmiany wprowadzają do życia stres. Niemowlę płacze po nocach i rodzice są niewyspani, poirytowani. Kobieta może mieć depresję poporodową. Mężczyzna przemęczył się, nie ma siły, by pracować na pełnych obrotach. Życie mniej lub bardziej ustabilizowane i zrozumiałe nagle staje się kompletnie niepojęte. Mamy pod stopami ruchomy piach. To powoduje meganapięcie i stres, zmusza partnerów do konfrontacji nie tylko ze sobą nawzajem, ale i z dotychczasowymi wyobrażeniami i oczekiwaniami. Każdy reaguje po swojemu, czasem kompletnie niezrozumiale. Nawet niewielkie wytrącenia z codziennej normalności, jak święta, imprezy rodzinne albo wakacje, mogą powodować niezłe zawirowania. Takich nieuchronnych zdarzeń w ciągu roku jest mnóstwo i one są pewnym wyzwaniem, poddają testowi nie tylko związek, ale też każdego partnera z osobna.

AP: Zastanówmy się zatem nad przyczynami kryzysów w związkach. Dlaczego dwoje zakochanych ludzi, zamieszkując ze sobą, przestaje się kochać i lubić, a ich historia nie kończy się słowami „i żyli długo i szczęśliwie?

PP: Zacząłbym od pewnej naturalnej ambiwalencji: potrzeba wspólnoty jest w nas równie silna jak potrzeba wolności i niezależności, a nasza kultura w tym względzie nakłada na nas różne ograniczenia i daje odmienne możliwości kobietom i mężczyznom. Nawet jeśli przeciwko temu się buntujemy, są one w nas głęboko zakorzenione i determinują oczekiwania wobec relacji. Dobry związek łączy wolność i poczucie wspólnoty. Tę dwoistość powinno się łagodzić, balansować, trzeba dążyć do harmonii pomiędzy wolnością i wspólnotą. Wychodzi to najlepiej, gdy partnerzy umieją znaleźć harmonię w sobie, szanują zarówno autonomię własną, jak i partnera, jednocześnie wspierają się. Gdy mają własne życie: pasje, zainteresowania, ulubione formy spędzania czasu wolnego. Ważne jest, aby odczuwali bezpieczeństwo w realizacji siebie.

Piotr Pietucha
– psychoterapeuta, publicysta, autor książek, jedna z nich nosi tytuł „Dożywotni kochankowie. Tajemnica udanego związku". Wspólnie z Manuelą Gretkowską napisał „Miłość klasy średniej" i „Sceny z życia pozamałżeńskiego". Od kilku lat z sukcesem prowadzi terapię par on-line

To, jak walczymy o związek, jest najlepszym dowodem jakości i trwałości tego związku

Jeśli ktoś przeszedł traumy w dzieciństwie, miał przemocowych, bardzo krytycznych czy narcystycznych rodziców, nie był dobrze traktowany, aprobowany, to nie zna i nie rozumie siebie. Nie umie wyrażać siebie, jest często niepewny, pragnie ponad wszystko akceptacji i boi się odrzucenia. Nic dziwnego, że nie potrafi o siebie zadbać, wyznaczać granic, nie czuje się bezpiecznie. Nie potrafi być autentyczny i swobodny, nie wie, czym jest wolność w związku. Dorośli, którzy mieli opresyjnych rodziców, karzących, niedających wsparcia, często do końca życia są przestraszonymi dziećmi. I czasami wolą znosić krzywdę od męża czy żony, niż wyrazić swoją opinię, bo panicznie boją się krytyki i odrzucenia. Znoszą upokorzenia, aż w końcu, kiedy nie mają już siły, wybuchają z hukiem.

AP: Dlaczego coś takiego częściej zdarza się kobietom niż mężczyznom?

PP: Chciałbym się mylić, ale odnoszę wrażenie, że nadal w Polsce wychowuje się dziewczynki do życia w cichej udręce. Matki może już tego tak ostentacyjnie córkom nie programują, zwłaszcza w dużych miastach, ale swoim przykładem mimowolnie pokazują, że dla dobra stadła należy wycofać własne aspiracje i marzenia na rzecz męża i dzieci, że potrzeby kobiet są może ważne, ale przede wszystkim powinny one zadbać o rodzinę. Jednocześnie uczą synów, że mają prawo wymagać od swoich przyszłych żon pewnej uległości i posłuchu, szacunku dla męskich potrzeb i ambicji. Mijają dekady feministycznych rewolucji, równościowych poglądów, psychologicznych rozpoznań, a kobiety nadal mają być grzeczne, ładne i ugodowe, a nie autentyczne, prawdziwe i przebojowe. Od wieków mamy miliony nieszczęśliwych kobiet, jak literackie bohaterki: pani Bovary czy Anna Karenina, wchodzących w związki, które teoretycznie mają im zapewnić spokój, dostatek i spełnienie, a w rzeczywistości okazują się pułapką – pozbawionym uczuć więzieniem czy obozem pracy. Frustracja, depresja, romans, nałogi, chorobliwa religijność, toksyczne współuzależnienie, pracoholizm – to tylko kilka destrukcyjnych reakcji wobec takiego egzystencjalnego impasu. Rozwód bywa czasem sensownym rozwiązaniem, ale koszty psychiczne i życiowe takiego kroku też bywają ogromne: poczucie winy z powodu rozpadu rodziny, zubożenie materialne, napiętnowanie społeczne, szarpanina o dzieci czy alimenty. Czasem dożywotnie singielstwo – nie zawsze dobrowolne. Wykształcone

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

eprasa.pl 7c0aa14737

kobiety w miastach mają większą świadomość feministyczną i życiową, są niezależne finansowo i często bardziej spełnione. Ale już pięćdziesiąt kilometrów od miasta życie kobiet, choć nowoczesne i bardziej zasobne, nadal przebiega w oparach mentalnej, patriarchalnej zależności, która powiela egzystencję ich matek i babć.

AP: Kobiety są często świetnie wykształcone, marzą o karierze, a potem rodzą dzieci i coś w ich głowach się przestawia, wchodzą w rolę matki i żony kosztem swoich wcześniejszych aspiracji.
PP: Nie oszukujmy się – jeśli wykształcona i ambitna kobieta z aspiracjami zawodowymi, z potrzebą samorealizacji, spełniania duchowych czy artystycznych pasji, nie trafi na rozumiejącego, wspierającego partnera, to po urodzeniu dziecka utkwi w nieuchronnym impasie rozdarcia i osamotnienia. Musi część siebie poświęcić albo przynajmniej podporządkować się sytuacji, w której jej potrzeby schodzą na dalszy plan. To budzi często gniew, żal, czasem nie do końca uświadomioną rozpacz. Mężczyźni w Polsce żyją nadal we własnym patriarchalnym świecie, który – mówiąc szyderczo – godnie reprezentują. Szczęśliwy związek, udane życie rodzinne jest dla wielu deklarowanym szczytem marzeń, ale już realizacja tego ideału natrafia na trudności. Obarczają tym żony i partnerki, często wycofując się na „z góry upatrzone pozycje" pracy i rozrywki, męskich samochodowo-pozadomowych obowiązków, palących potrzeb kumpelstwa, kariery czy realizacji własnych pasji bądź tzw. zajobów. To powoduje, że kobiety i mężczyźni oddalają się od siebie rozczarowani, pogrążają się w rozżalonym niezrozumieniu i pretensjach.

AP: Myślę, że problemem jest też to, iż jeden z partnerów się zmienia, rozwija, a drugi utknął w miejscu, nie nadąża za tą ambitniejszą osobą. Bardzo często po odejściu dzieci z domu kobiety chcą poświęcić więcej czasu na pracę zawodową albo zupełnie się przekwalifikować, a zamiast gotować mężowi obiad, wolą podróżować służbowo albo wyjeżdżać na warsztaty rozwojowe. Ich mężowie reagują zaś na te zmiany niechęcią lub wręcz agresją. Oni nie pisali się na ambitną żonę, oni chcą mieć służącą. Obawiam się, że kobiety też nie przygotowują mężów do zmian, nie mówią im o swoich marzeniach, lecz stawiają przed faktem dokonanym.
PP: Gdy kobiety wyrażają swoje potrzeby, np. „musimy porozmawiać", mężczyźni czują się zagrożeni. Jeśli ona potrzebuje dialogu, dyskusji, to znaczy, że nie jest zadowolona albo będzie czegoś chciała. Pachnie nadchodzącą napinką: pretensjami, wyrzutami, oczekiwaniami. Już lepszy byłby milczący foch. Jest takie seksistowskie powiedzenie „jak kobieta milknie, to broń Boże jej nie przerywaj". Gdy kobiety wybuchają i zaczynają krzyczeć, mężczyźni uciekają w popłochu. Gdy kobieta się feminizuje, w potrzebie niezależności, czują się niepotrzebni, zdradzeni i kastrowani. Często wtedy dochodzi do latami tamowanego wybuchu, do rozpaczliwego konfliktu, czasem do przemocy słownej lub fizycznej. Zdarzają się emocjonalne szantaże, wręcz groźby: jak pojedziesz na te warsztaty, to nie masz po co wracać, wybij sobie z głowy zmianę pracy albo doktorat, twoje pomysły zniszczą rodzinę etc. Od trzydziestu lat kolorowe pisma, poradniki dotyczące samorozwoju, psychologiczne popularnonaukowe książki, kobiece seriale i obyczajowe filmy trąbią o tym do znudzenia: o odkrywaniu swojej kobiecości, niezależnym życiu w wielkim mieście, bieganiu z wilkami, poszukiwaniu czułej przewodniczki, nabieraniu mocy. Zachęcają do mówienia głośno o swoich aspiracjach i potrzebie realizowania się. W realnym życiu niewiele się jednak zmieniło. Być może tyle, że walczące o siebie wspaniałe kobiety czują się zawiedzione, samotne i sfrustrowane. Przy silnych kobietach faceci jakby tracili wigor i pewność siebie, czują się obezwładnieni ich niezależnością, przytłoczeni wymaganiami. Może zawstydzeni tym, że nadal podświadomie chcą, aby żony były jak ich matki: rodzinne, uległe i poświęcające się dla domu, a nie gadające o jakimś tam rozwoju. Często przybiera to postać ostrego sprzeciwu: usztywniają się w swojej władzy, patriarchalno-kościelnych normach i kultywowaniu anachronicznych tradycji, stawiają wściekły opór feminizmowi. Dochodzi do prawdziwych wojen domowych. W dodatku kobiety często zaczynają pogardzać mężami, którzy za nimi nie nadążają, a oni czują się tak, jakby odbierano im ich najbardziej przynależne – z natury boskiej, biologicznej i ludzkiej – prawo do bycia „prawdziwym" mężczyzną.

Czasem trzeba zmienić hierarchię wartości, przegadać ją, na nowo uzgodnić. Wszystko da się załatwić sensowną, rozumną i spokojną rozmową

AP: To może kobiety powinny pytać swoich mężczyzn, czym jest dla nich męskość. Co muszą robić i w jakich warunkach żyć, aby czuli się męsko i byli spełnieni w swoim wyobrażeniu męskości?
PP: Najlepiej by było, gdyby mężczyźni sami zaczęli zadawać sobie to pytanie! Kiedy czuję się prawdziwym mężczyzną, nowoczesnym, rozgarniętym, zrealizowanym? Ale z drugiej strony sprowadza się to do odpowiedzi na pytanie, kiedy czuję się spełnionym człowiekiem – bo gdy się nim czuję, moja płeć staje się sprawą drugorzędną. Gdy jestem w pełni człowiekiem, nie boję się, że moja partnerka osiągnie większy sukces, jestem z niej dumny. Ponieważ ją naprawdę kocham, a także dlatego, że akceptuję siebie i swoje życie. Tworzymy szczęśliwą, harmonijną jedność. Gdy ktoś wierzy w siebie, nie czuje się zagrożony, oddaje część władzy w domu, nie walczy o nią, mówi, czego potrzebuje, by czuć się bezpiecznie, i pyta o to samo swoją partnerkę. Szuka i znajduje balans w życiu. Jest w harmonii zarówno wewnętrznej, jak i z osobą, z którą dzieli życie. Nie boi się i nie wywołuje strachu. Obdarza światłem, nie karmi cienia.

eprasa.pl 7c0aa14737

Fot. StarFlames

Każdy z nas wnosi do relacji z drugim człowiekiem nie tylko swój charakterologiczny posag i życiowe doświadczenie, ale też własne nadzieje i oczekiwania

AP: Niestety strach jest obecny w wielu związkach. Jedna osoba dominuje, druga się podporządkowuje. Czasami wynika to z wychowania, a nie z oczekiwań drugiej osoby. A co, jeśli strach wynika z zachowania partnera, jego zazdrości, posesywności, potrzeby dominacji, braku akceptacji dla zmian i chęci rozwoju drugiej osoby?

PP: To wtedy należy uczciwie siebie zapytać, po co w ogóle jest się w tym związku. Człowiek nie powinien bać się odrzucenia albo, co gorsza, przemocy, tylko dlatego, że chce coś zmienić w swoim życiu. Ludzie w ogóle nie powinni żyć w strachu. Po co tkwić w związku, w którym trzeba ciągle fałszować własny obraz, odgrywać kabotyna, udawać posłuszną żonę albo uległego męża, gdy w rzeczywistości jest się kimś zupełnie innym? To są pytania, z którymi wiele osób w ogóle nie chce się konfrontować, ale gdy już to zrobi i podejmie działanie w kierunku odzyskania wolności w wyrażaniu siebie i osiągania własnych celów, nagrodą jest poczucie spełnienia. Można przez jakiś czas udawać gejszę lub idealnego faceta. Ale koszty takiej, często narcystycznej mistyfikacji są ogromne. Popularny jest obecnie syndrom „nice guya", czyli miłego faceta. Dotyczy on mężczyzn, którym zabrakło dobrego wzorca męskości, często wychowywanych przez sfrustrowane i nieszczęśliwe matki. Nigdy nie słyszeli nic dobrego na temat swojego ojca, nieważne, czy słusznie, czy nie. Tacy chłopcy stają się często surogatami ojca, ale w lepszej wersji. Starają się, jak mogą, być idealnymi synami, partnerami, empatycznie uważni i skoncentrowani na potrzebach i uczuciach bliskiej kobiety, troszczą się o nią i obiecują sobie, że nie będą takimi draniami, jak ich ojcowie. Ci „grzeczni chłopcy " są miłymi partnerami i często nieświadomie represjonują swoją męską witalność, naturalną potrzebę ekspresji negatywnych uczuć, tłamszą naturalną chęć rywalizacji, wywołaną testosteronem agresywność, tłumią libido i zdrową pewność siebie czy przebojowość. Są przymilni, ale w środku hodują w sobie ogromną wściekłość i frustrację. Podobnie jest z kobietami, które udają, że są potulnymi gejszami, a w końcu wybuchają i ich partnerzy oraz wszyscy wokół są zszokowani. Związki, w których ktoś wypiera i zakłamuje prawdziwego siebie, prędzej czy później stają w obliczu wielkiego konfliktu. A gdy obie strony mają taką nieuświadomioną strategię, dochodzi do jeszcze większego wybuchu. Można wyjść z niego obronną ręką, ale można również związek zakończyć i to też będzie sukces. Najgorzej tkwić w impasie, nadal się unieszczęśliwiając. Znam pary, które trwają w stanie zimnej wojny albo nigdy nieuzgodnionego sensownie rozejmu. Obsesyjnie zajęci wbijaniem sobie szpil, wylewaniem żółci, w szale obopólnych oskarżeń, manipulacji i innych nienawistnych zachowań. Sczepieni pazurami w toksynie współuzależnienia.

AP: Po co ludzie tak się unieszczęśliwiają?

PP: Z wiele powodów: psychologicznych, finansowych, obyczajowych, religijnych, bo społeczność, w której żyją, wyklucza rozwodników. Bo myślą – niesłusznie oczywiście – że nie należy się rozstawać dla dobra dzieci. Gdy w grę wchodzi alkohol albo inne uzależnienie, są współuzależnieni i często myślą, że jeśli dojdzie do rozstania, to te ostatnie dziesięć lat ich męki pójdzie na marne. Zupełnie nie rozumieją, że odrzuciwszy te dziesięć lat, zostawiwszy je za sobą, zyskują może nawet kilkadziesiąt lat spokoju. Mogą nauczyć się szacunku do siebie i zbudować nowe

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

eprasa.pl 7c0aa14737

życie. Wiele osób nie rozumie też, że lepiej żyć samotnie, niż być nieszczęśliwym w związku. Uwolniwszy się od krzywdziciela, łatwiej znaleźć dla siebie czas i przestrzeń na zrozumienie siebie, odkrycie, kim się jest, nauczenie się dbania o własne szczęście. Ludzie w toksycznych związkach zamęczają się nawzajem, żyjąc obok siebie jak obcy, ale jednocześnie nie potrafią żyć bez siebie. Wyjście z takiego impasu jest niezwykle trudne, nawet najlepsza terapia przecież nie sprawi, nie zmusi nikogo, by się pokochać, polubić. W takiej sytuacji naprawdę najlepiej się rozstać. Zacząć nowe, bardziej świadome życie, oszczędzić dzieciom lekcji pogardy i nienawiści, życia w patologicznym domu „pod ciągle dymiącym wulkanem".

AP: Wydaje mi się, że przyczyną kryzysów w związkach jest niedojrzałość ludzi, którzy w ten związek wchodzą. Są młodzi, niedoświadczeni, nie znają sami siebie, a więc nie wiedzą, czego chcą. Nie znają dobrze swojego partnera czy partnerki, mają jedynie wizję tej drugiej osoby, wchodzą w związek z nierealnymi oczekiwaniami, że ktoś ich uszczęśliwi. I myślę, że nie tylko dwudziestoparolatkowie są niedojrzali. Można mieć pięćdziesiąt lat, a rozum dwudziestolatka.

PP: W takich sytuacjach mówię, że ludzie nie przeszli z raju zakochania przez piekło rozczarowań na ziemię realizmu. Czyli do miłości partnerskiej, która opiera się na wzajemnym zrozumieniu i przyjęciu partnera z całym dobrodziejstwem inwentarza. Czasami życie jest ciężkie, okrutne i zmienne, ludzie nie dają sobie szansy na to, by siebie doświadczyć i poznać. Wiele osób ucieka też od samych siebie. Nie akceptując swojego wnętrza, mają nadzieję, że czyjaś miłość, aprobata ich zbawi i uszczęśliwi. A to jest przecież romantyczno-chrześcijańskie urojenie. Mimo ogromnej dostępności przeróżnych terapii, ludzie wolą uciekać: w hedonizm, w uzależnienia, w pracę, bo życie wydaje się wtedy łatwiejsze do zniesienia. Nie chcą pracować z własnym cieniem, jakby powiedział Jung. Boją się skonfrontować z własnymi demonami, bo nie wierzą, że mogą je pokonać i odkryć w sobie coś wartościowego. To, czego nie wydobędziemy na światło dzienne, czego nie uświadomimy sobie, wróci do nas w postaci przeznaczenia czy okrutnego losu – znów cytuję Junga. Jeśli próbujemy budować związek, wchodzimy na kruchy lód, bo skąd mamy wiedzieć, czego chcemy od partnera, a czego nie, skoro sami nie znamy siebie. Gdy spotyka się dwoje takich ludzi, to nieszczęście gotowe. Kiedyś, podczas sesji z młodym małżeństwem w kryzysie, zażartowałem, że wkrótce udostępnię ofertę „terapii przedmałżeńskich" – do pierścionka zaręczynowego będzie można dołączyć karnet na kilka sesji terapeutycznych. Żarty żartami, ale to nie jest wcale głupi pomysł – oszczędzić sobie zawczasu kilku domowych kataklizmów. W obecności specjalisty szczerze pogadać o granicach, potrzebach i pragnieniach. Podzielić się obawami, intymnymi, skrywanymi uczuciami. Dla wielu ludzi mogłaby to być sposobność, by w ogóle nauczyć się o tym mówić. Bo prawda jest brutalna, bez takiej elementarnej umiejętności żaden dialog, żadna trwała zgoda nie będzie możliwa.

Zmiana przekonań na swój temat wymaga żmudnej pracy, ale gdy ją wykonamy, otrzymamy nagrodę w postaci wewnętrznej harmonii

AP: Co należy w sobie zmienić, zanim wejdziemy w kolejny związek? Jak postawić sobie diagnozę i jak wybrać partnera, aby tym razem było dobrze?

PP: Trudne pytanie! Zadajesz je terapeucie, który siłą rzeczy będzie namawiał do pozbycia się swoich lęków, zahamowań i uprzedzeń. Jeśli ktoś nie chce iść na terapię, to powinien znaleźć inną metodę, aby wejrzeć w głąb siebie. Zadać sobie kilka fundamentalnych pytań na temat swoich oczekiwań, które powinny być w miarę realistyczne, a nie z bajek dla dzieci. Im lepiej czujesz się we własnej skórze, im bardziej siebie akceptujesz i dajesz sobie przestrzeń do rozwoju, tym więcej jest w tobie empatii dla drugiego człowieka. Wtedy wnosisz w posagu lepszą wersję siebie i możesz tworzyć bardziej harmonijny związek. Jesteś bardziej odporna, wyrozumiała, kochająca i wspaniałomyślna, a jednocześnie stawiasz zdrowe granice. Dobry związek z drugim człowiekiem zaczyna się od dobrego związku ze sobą. Nie znoszę piosenki Krystyny Prońko „Jesteś lekiem na całe zło". Nikt nie powinien być lekiem na nieszczęście drugiego człowieka i „nadzieją na przyszły rok", nie może być „alfą i omegą" i jedynym celem istnienia. Każdy sam dla siebie musi być celem i nadzieją, bo tylko wtedy możemy stworzyć związek opierający się na zdrowej symbiozie. Partner nie stworzy z nas lepszego człowieka, nie da nam szczęścia, a gdy będziemy od niego uczuciowo zależni, szybko przestanie być wybawcą i stanie się oprawcą.

AP: Czyli mamy szansę na stworzenie udanego związku, jeśli szanujemy, akceptujemy i kochamy siebie.

PP: Jestem ostrożny, gdy mowa o miłości do siebie. To piękny ideał, ale ile osób go osiąga?

AP: Ja. Nauczyłam się lubić i kochać siebie, z osoby nieszczęśliwej stałam się szczęśliwą. I mam tu na myśli głębokie filozoficzne szczęście, które nie ma nic wspólnego z byciem w związku, w którym zresztą nie jestem. Pomogła mi nie tylko terapia, ale powtarzanie afirmacji wzmacniających poczucie własnej wartości i miłość do siebie.

PP: Bardzo się cieszę, że na ciebie to podziałało. Mnie afirmacje nie przekonują. Jest w nich coś z namawiania-zamawiania. Ja wierzę w moc samorozumienia. Ale zanim nauczymy się siebie akceptować, szanować i należycie o siebie dbać, powinniśmy umieć siebie nie nadkruszać i nie sabotować. W myśl starożytnej maksymy medycznej

eprasa.pl 7c0aa14737

Primum non nocere, czyli: przede wszystkim nie szkodzić. Położyć tamę złym, niesprawiedliwym osądom, radzić sobie z negatywnymi uczuciami. Nie trzeba od razu zabiegać o miłość do siebie. Wystarczy przestać myśleć o sobie negatywnie, przestać traktować się źle. Nie wymagać od siebie zbyt wiele, nie porównywać się dewaluująco z innymi, nie dopasowywać do obowiązujących kanonów i wymagań innych ludzi. Odkrycie, dlaczego się poniżamy i lekceważymy, kto w nas wpoił złe myślenie na nasz temat, czemu nie dbamy o swoje ciało i duszę, za mało śpimy, za mało się uśmiechamy... Czemu tak narzekamy, złościmy się, krytykujemy, szydzimy? Dlaczego ciągle jesteśmy napięci, zalęknieni, zestresowani – odkrycie źródeł tego dyskomfortu jest pierwszym krokiem do wolności. Gdy już odkryjemy przyczyny naszego nieszczęścia, przyjdzie czas na przepracowanie tych przekonań. W konsekwencji przyjdzie też zbawienna ulga, rozumna empatia, aprobata. Wtedy będziemy lepsi nie tylko dla samych siebie, ale i dla ludzi wokół: mniej wymagający, bardziej wyrozumiali, otwarci, wspaniałomyślni. Nie mając takiego obszaru spokoju w sobie, nie stworzymy harmonii z drugim człowiekiem.

AP: Więc dlaczego nie chcesz pójść krok dalej i zamienić sympatii do siebie w miłość?
PP: Miłość jest wielkim słowem, nie używam go w tym kontekście. Wolę: świadomość, rozumienie, samoakceptacja.

AP: A mnie się wydaje, że to, co nazywasz sympatią do siebie i samoakceptacją, jest tym, co ja nazywam miłością.
PP: Być może. Na pewno jednak nikt nie nauczy się kochać siebie, jeśli najpierw nie poradzi sobie z negatywnymi uczuciami wobec siebie, nie przepracuje ich. Trzeba najpierw przyjąć siebie prawdziwego. Zacząć uczciwie i dobrze, po ludzku, siebie traktować

AP: A więc mówimy o tym samym, tylko innymi słowami.
PP: Niech każdy używa takich słów, jakie mu najbardziej odpowiadają. Ważne, aby go wspierały i żeby człowiek wykonał swoją emocjonalną pracę, aby poczuć się lepiej. Często ludzie chcą szybkich efektów, recepty na natychmiastową poprawę nastroju. Nie ma takiego remedium, nie ma żadnego prostego rozwiązania. Zmiana przekonań na swój temat jest bardzo trudna i wymaga żmudnej pracy, ale gdy ją wykonamy, otrzymamy nagrodę w postaci poczucia sprawiedliwego samozadowolenia, wewnętrznej harmonii. Warto podjąć wysiłek. Co może być w życiu ważniejszego?

AP: Podsumowując: popraw relację z samym sobą, dzięki temu będziesz mógł poprawić relację z innymi i naprawić swój związek.
PP: Tak. I nie dać się ponieść złości. Przede wszystkim nie możemy pozwolić, aby kryzys przerodził się w impas, w usztywnienie. Człowiek nieszczęśliwy jest zły, nie jest nastawiony dobrodusznie. Brakuje mu gotowości do współpracy. Brnie w konflikt i eskaluje napięcie, bo negatywne emocje biorą górę. Po prostu głupieje. Znika przestrzeń

Im bardziej siebie akceptujemy, tym więcej mamy empatii dla drugiego człowieka

na rozumny dialog, rządzi gniew, frustracja i chęć odwetu. Nie można dopuścić do takiej eskalacji problemu. Bywa, że pomaga wtedy krótka separacja, ludzie trzeźwieją, odrzucają złość, dostrzegają, co się popsuło w ich związku i że warto to naprawić.
Ludzie zazwyczaj kłócą się o te same rzeczy, nie o jakieś prawdy filozoficzne, ale o sprawy codzienne: wydatki, wychowywanie dzieci, podział obowiązków domowych, stosunek do kariery partnera, władzę w rodzinie. Powtarzają zarzuty: ty mnie nie kochasz, ty mnie nie szanujesz, ty mnie nie słuchasz, nie spełniasz moich próśb. Czyli moje oczekiwania są dla ciebie bez znaczenia i nic z tym nie chcesz zrobić. Oczywiście często tak jest, ale zdarza się również odwrotnie, po prostu ktoś kocha nie tak, jak druga osoba chce być kochana. Miłość ma różne oblicza, ludzie mają różne oczekiwania. I bardzo często nie umieją ich wyrazić ani naturalnie uprawomocnić. Zatem nic dziwnego, że partner nie może im sprostać. To egocentryczne nastawienie: „ja, ja, ja, dla mnie, o mnie" jest zwłaszcza wtedy niszczące, gdy sam oskarżający nie do końca wie, czego chce i potrzebuje. Kiedy się jednak rzeczy określi, zdefiniuje, urealni – nazwie po imieniu, czyli uczciwie podejdzie do siebie, można wtedy też z partnerem coś uzgodnić.

AP: Jestem wielką fanką optymistycznego patrzenia na świat i ludzi oraz wiary, że pozytywna zmiana jest możliwa. Wydaje mi się, że gdy spojrzymy na związek z optymizmem, nawet gdy jest na zakręcie, to odkryjemy pozytywne cechy u partnera. I gdy je docenimy, łatwiej nam będzie ze spokojem podejść do jego i własnych wad, zaproponować zmiany.
PP: Zmiany muszą wyjść od nas, nie można oczekiwać zmian wyłącznie od drugiej osoby. Oprócz optymizmu, musimy się

Fot. panajiotis

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Prawda, siła i dobro są w nas, trzeba je tylko w sobie odnaleźć i pielęgnować

też wykazać realizmem. Spójrzmy na związek jak na drogę w górach. Będą odcinki bardziej i mniej strome, czasem będzie z górki, czasem pojedziemy po prostej, ale nigdy nie będzie ona idealna i zawsze będzie zmienna. Na te serpentyny należy się przygotować. Czasem trzeba zwolnić, skupić się na kierownicy, aby nie wypaść z zakrętu, przestać się kłócić, wyrzucać sobie coś bez sensu. Trzeba się uważnie skupić, wykazać mądrością, umiejętnością adaptowania do sytuacji. Inaczej się jedzie po płaskim terenie, a inaczej prowadzi w górach. Elastyczność wobec partnera, jego uczuć i nastrojów, a także wobec rozmaitych sytuacji, zachowań reszty rodziny, np. rodziców albo dzieci, jest konieczna, aby nie zwariować. Co z tego, że wyobraziliśmy sobie jeden sposób na wychowanie dziecka, skoro mamy dwoje dzieci zupełnie różnych? Nie da się do nich podejść w sposób uniwersalny, do każdego trzeba znaleźć oddzielny klucz. Tak samo jak do zmiennych sytuacji finansowych czy do rozwoju kariery partnera. Czasem trzeba zmienić hierarchię wartości, przegadać ją, na nowo uzgodnić. Nie może być obawy przed prawdą, tanich ściem, słabych uników, pasywno-agresywnego milczenia, czekania na cud. Wszystko da się załatwić sensowną, rozumną i spokojną rozmową.

AP: Kiedy warto ratować związek, a kiedy należy dać sobie spokój?

PP: To jest pytanie, na które odpowiedź warta jest Nagrody Nobla. Na pewno warto odpuścić sobie, gdy druga osoba stosuje przemoc, to jest już przestępstwo. Znam związki, które przeszły gehennę, katarakty na Nilu, wyprawę do piekieł i wzajemne ukrzyżowanie, a jednak będący w nich ludzie odnaleźli się i wrócili do normalności. To, jak walczymy o związek, jest najlepszym dowodem jakości i trwałości tego związku. Walczyć należy uczciwie, jakkolwiek górnolotnie to brzmi. Chodzi mi o szczerość, nieudawanie kogoś innego. Mam przekonanie, że ciągle – świadomie i nie, robimy bilans zysków i strat. Jeśli robimy go uczciwie, także w kryzysie, który trwa latami, gdy uczciwie przeanalizujemy kwestie własnego szczęścia, dobrostanu dzieci, spraw majątkowych, ta uczciwość doprowadzi nas do dobrego miejsca. I czy tym miejscem będzie rozstanie, czy uratowanie związku, szczerość wobec siebie pomoże nam wybrać najlepszą opcję. Warto wziąć kartkę, zrobić bilans. Zapiszmy, co jesteśmy w stanie znosić i na co możemy się godzić, gdy dostajemy coś w zamian, a co odrzucamy, czego na pewno nie chcemy, no i oczywiście czego pragniemy i co jest dla nas ważne. Warto na chwilę uwolnić się od emocji, żalu, lęku przed utratą, zawstydzenia, wściekłości. Trzeźwo ocenić, czy nie łączy nas jakiś rodzaj współuzależnienia, zrozumieć, dlaczego się w nim trwa. A potem odpowiedzieć sobie

uczciwie, ile zapłaci się za zmianę, za wyjście ze związku lub próbę naprawienia go, i czy cena jest warta ryzyka. Oczywiście uważam, że przenikliwiej dokonamy takiego bilansu, gdy skorzystamy z terapii. Jeśli podejmiemy trafną decyzję – wygramy siebie i lepsze życie. Niestety nadal wiele osób, zwłaszcza kobiet, nie potrafi dokonać takiej analizy. Nie ufa sobie, swoim uczuciom, swojej potencjalnej sile i tkwi w toksycznych relacjach z uzależnionymi, przemocowcami czy notorycznie zdradzającymi ściemniaczami. Osoby te boją się odrzucenia społecznego. Czują się też winne, gdy chcą postawić siebie na pierwszym miejscu, bo tak je wychowano, i mimo że mają czterdzieści czy pięćdziesiąt lat, nadal nie wyzwoliły się z norm, które im wpojono. Wolą marnować życie, wmawiając sobie, że robią to dla dobra dzieci, niż podjąć odważny krok i się uwolnić. A ilekroć myślą o jego podjęciu, sabotują same siebie i karzą się za takie myśli. A przecież, aby mieć szczęśliwe i spełnione dzieci, musimy dać im dobry przykład.

AP: Wszystko więc sprowadza się do samoakceptacji, samoświadomości i dobrej relacji ze sobą. Musimy nauczyć się wybaczać sobie, wtedy będziemy w stanie wybaczać innym, ale wybaczenie złemu partnerowi wcale nie oznacza pozostania z nim w związku.

PP: Nie lubię słowa „wybaczać", bo ono oznacza, że mamy coś na sumieniu. Poczucie winy lubi się w nas demonizować. Staje się wtedy paraliżującą pułapką, wpuszcza w labirynty niepokoju, zamąca rozum. Buddyjski mistrz Suzuki powiedział: „rozpamiętując swoje grzechy, stajesz się grzesznikiem". Raczej chodzi mi o to, aby zrozumieć siebie i motywacje swoich działań i decyzji, pogodzić się ze sobą i z tym, co zrobiliśmy w życiu, i zaakceptować się takim, jakim się jest – ze swoimi słabościami, wadami i zaletami. Pozbycie się poczucia winy, którym niestety jesteśmy przesiąknięci ze względu na przewagę krytyczno-autorytarnej mentalności w Polsce. To daje ulgę i wolność, ale nie ma nic wspólnego z odpuszczeniem sobie, zakłamywaniem czy folgowaniem. Taka uczciwa konfrontacja pomaga pogodzić się ze sobą i docenić się. To pogodzenie jest podstawą do odnalezienia równowagi. Prawda, siła i dobro są w nas, trzeba je tylko w sobie odnaleźć i pielęgnować. Będąc wspaniałomyślnym i szczodrym wobec siebie, łatwiej być takim dla innych. Łatwiej zbudować dobry związek i naprawić ten na zakręcie. ■

Fot. Alehandra13

eprasa.pl 7c0aa14737

Choroba płuc może dotknąć każdego

Nawet jeśli nie jesteś palaczem, uważaj na POChP!

DAVID M. MANNINO, LEKARZ, UNIWERSYTET KENTUCKY

Odczuwasz ciągłe zmęczenie, masz skrócony oddech i nie możesz pozbyć się uporczywego mokrego kaszlu? To mogą być objawy przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, czyli POChP.

Zastanawiasz się, czy to w ogóle możliwe, aby dopadło cię POChP, skoro nigdy nie paliłeś papierosów, a to w końcu choroba palaczy, prawda? Zgadza się... ale nie zawsze.

WARTO WIEDZIEĆ Około 25% pacjentów z objawami choroby płuc i trudnościami z oddychaniem nigdy nie sięgnęło po papierosa, podobnie jak około 10% osób ze zdiagnozowanym POChP. Jako że osoby niepalące nie mają zwykle świadomości, że znajdują się w grupie ryzyka, wykazują one tendencję do przypisywania wczesnych objawów POChP alergii, astmie lub przeziębieniu. Nawet lekarze mogą zignorować POChP u osób niepalących. W rezultacie wielu pacjentów z wczesnymi lub łagodnymi objawami POChP nie podejmuje kroków koniecznych do ochrony płuc. I to jest duży problem, ponieważ niezdiagnozowana przewlekła obturacyjna choroba płuc wpływa nie tylko na jakość życia, lecz również może prowadzić do epizodów zaostrzenia objawów, hospitalizacji, a nawet przedwczesnej śmierci. Co musisz w związku z tym wiedzieć?

NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIE

POChP zajmuje trzecie miejsce wśród przyczyn zgonów w USA i dotyczy 15 mln dorosłych mieszkańców tego kraju – a nawet większej liczby osób, jeśli uwzględnimy niewykryte przypadki upośledzonej pracy płuc (szacuje się, że w Polsce co piąta osoba po 40. roku życia może cierpieć na POChP, co daje około dwóch milionów osób, spośród których zaledwie 600 tys. zostało prawidłowo zdiagnozowanych i jest leczonych – *przyp. tłum.*).

POChP to poważna choroba, która może prowadzić do rozedmy (schorzenia powodującego zniszczenie miąższu płuc) i przewlekłego zapalenia oskrzeli (stan zapalny większych pni oskrzeli). Dodajmy, że przewlekła obturacyjna choroba płuc jest schorzeniem postępującym, rozwija się powoli (często przez kilkadziesiąt lat), a jej objawy zawsze z upływem czasu ulegają pogorszeniu.

CZYNNIKI RYZYKA U OSÓB NIEPALĄCYCH

Zrezygnowanie z palenia papierosów to dla palaczy najlepszy sposób ochrony przed POChP. W przypadku osób niepalących istnieje wiele

Davida M. Mannino, lekarz, kieruje Southeast Center for Agricultural Health and Injury Prevention na University of Kentucky w Lexington, dyrektor naukowy w Center for Disease Control and Prevention's Air Pollution and Respiratory Health Branch. Jest także głównym badaczem COPD Foundation, zajmującej się problemami osób cierpiących na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, czyli POChP (ang. COPD); COPDFoundation.org.

Fot. Erik_Karits

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

eprasa.pl 7c0aa14737

czynników ryzyka, których trudno (lub nie da się) uniknąć. Oto kilka przykładów.

- **Astma** Ponad 40% pacjentów z POChP cierpi na astmę; wielu z nich nigdy nie paliło.
- **Zapalenie płuc lub inne ostre zakażenie dróg oddechowych** Osoby, które przechodziły te schorzenia w dzieciństwie, mogą mieć uszkodzone płuca, co zwiększa ryzyko rozwoju POChP.
- **Genetyka** Wśród niepalących pacjentów ze stwierdzoną przewlekłą obturacyjną chorobą płuc aż 1–3% stanowią osoby z niedoborem alfa1-antytrypsyny (AAT), defektem genetycznym, który może prowadzić do uszkodzenia pęcherzyków płucnych i rozedmy. Każdą osobę, która jest spokrewniona w pierwszej linii z chorym na POChP, dotyczy podwyższone ryzyko wystąpienia tej genetycznej zmiany.
- **Czynniki środowiskowe** Zalicza się do nich dym (dotyczy to głównie strażaków), pył (rolnicy i górnicy), opary chemiczne (na przykład manikiurzystki) i zanieczyszczenie powietrza (każdy z nas jest w grupie ryzyka). Produkty zapachowe, takie jak świece czy odświeżacze powietrza, również mogą podrażniać płuca. Wszystko, co długoterminowo zakłóca pracę płuc, w tym bierne palenie papierosów, może zwiększać prawdopodobieństwo rozwoju POChP.

CZY NALEŻY SIĘ PRZEBADAĆ?

Jeżeli dotyczą cię przedstawione czynniki ryzyka lub dostrzegasz u siebie niepokojące objawy, poproś swojego lekarza o przeprowadzenie badania pod kątem POChP. Byli palacze powinni poddać się badaniu, nawet jeśli nie doświadczają żadnych objawów. Dotyczy to również osób zatrudnionych w niektórych sektorach przemysłu, np. górników. Wskazane jest, aby każdy, kto cierpi na astmę, badał się pod kątem POChP przynajmniej raz na pięć lat.

CZERWONA LAMPKA Potrzebujesz więcej czasu niż dotychczas, by powrócić do pełnego zdrowia po przeziębieniu, grypie lub innej chorobie układu oddechowego? Większość osób zaczyna czuć się lepiej, czyli zmniejsza się u nich kaszel i wydłuża oddech, po mniej więcej dwóch tygodniach. Zaobserwowałem, że w przypadku moich pacjentów będących w początkowym stadium POChP potrzeba na to kilku tygodni, a nawet miesięcy. W tym czasie zwykle dokucza im uporczywy kaszel, często występuje także świszczący oddech i ucisk w klatce piersiowej. Najpopularniejszym spośród przydatnych badań jest tzw. spirometria. W jej trakcie musisz dmuchać w rurkę połączoną z urządzeniem mierzącym pojemność płuc i sprawdzającym, jak szybko jesteś w stanie pozbyć się z nich powietrza. Badanie trwa zaledwie kilka minut i może wykryć POChP w początkowym stadium, nawet jeśli nie doświadczasz jeszcze żadnych objawów.
Jeżeli wyniki spirometrii okażą się prawidłowe, nie będą już potrzebne inne badania, chyba że twój lekarz na podstawie zaobserwowanych objawów podejrzewa u ciebie przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. W takim przypadku może zlecić inne badania funkcji płuc lub wykonanie zdjęcia rentgenowskiego klatki piersiowej bądź tomografię komputerową.
WYJĄTEK Jeśli praca twoich płuc jest upośledzona, ale nie zachodzą żadne oczywiste okoliczności zwiększające ryzyko rozwoju POChP, lekarz będzie chciał wiedzieć, czy nie jesteś obciążony genetycznie. Badanie krwi pod kątem niedoboru AAT wykonuje się rutynowo u osób z potwierdzoną niewydolnością płuc, młodych pacjentów z POChP oraz osób z historią tej choroby w rodzinie.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Większość pacjentów z POChP musi stosować leki rozszerzające oskrzela i sterydy wziewne. Gdy choroba się rozwinie, korzystają oni także z leczenia tlenem. Pacjenci z niedoborem AAT mogą przyjmować jego syntetyczną formę w postaci cotygodniowych kroplówek. Co robić, aby płuca były zdrowsze?

- **Staraj się oddychać czystym powietrzem.** Jeśli masz w domu kominek opalany drewnem, nie używaj go lub przynajmniej udrożnij komin. Zakrywaj twarz lub noś maskę z filtrem, jeżeli pracujesz w tartaku lub jako cieśla. Rób wszystko, by nigdy nie być biernym palaczem.
- **Jeśli planujesz wakacyjny wyjazd,** sprawdź, gdzie powietrze jest najczystsze, a gdzie szczególnie zanieczyszczone (można np. skorzystać z linku: powietrze.gios.gov.pl/pjp/current, pod którym na bieżąco jest zamieszczana informacja o jakości powietrza w różnych rejonach Polski – *przyp. red.*).
- **Unikaj szkodliwych oparów.** Chodzi między innymi o opary wydzielające się z produktów stosowanych do mycia piekarnika, odpływu z wanny, sedesu czy umywalki, a także o opary farb. Jeśli musisz tych produktów używać, korzystaj ze specjalnej maseczki z filtrem (nie należy jej mylić z maseczką chirurgiczną). Przydatna jest również maseczka z oznaczeniem N95, zatrzymująca cząsteczki pyłu, opiłków drewna itp.

Jeżeli cierpisz na POChP, pamiętaj o zdrowej diecie z dużą zawartością owoców i warzyw, a także podejmuj w miarę możliwości aktywność fizyczną.

Fot. 5598375

eprasa.pl 7c0aa14737

TO WARTO WIEDZIEĆ!

Aby lepiej kontrolować liczbę kalorii spożywanych poza domem, zamów lunch z wyprzedzeniem, jeśli tylko istnieje taka możliwość. Chodzi o to, by zamawiać posiłek wtedy, gdy nie odczuwamy jeszcze głodu. Dzięki temu jesteśmy mniej narażeni na wybór potraw pod wpływem impulsu – tak głosi teoria. Ta strategia została poddana testowi w serii badań przedstawionych niedawno w magazynie „Journal of Marketing Research", które skupiły się na obserwacji ochotników zamawiających lunch w różnych ramach czasowych względem posiłku. W jednym z nich specjaliści przeanalizowali dane z tysiąca zamówień złożonych przez Internet w stołówkach na terenie zakładu pracy i na tej podstawie ustalili, że wartość kaloryczna zamawianego dania była uzależniona od liczby godzin, jakie dzieliły zamówienie posiłku od jego spożycia. Każda godzina oczekiwania zmniejszała kaloryczność średnio o 38%. W innym badaniu uczniowie, którzy mieli możliwość wybrania posiłku przed lekcją, składali zamówienia na dania o wartości energetycznej mniejszej nawet o 100 kalorii w porównaniu z kalorycznością posiłków uczniów, którzy zamawiali je po lekcji, czyli bezpośrednio przed spożyciem. Zgodnie ze stanowiskiem szefa zespołu badawczego „odkrycia te potwierdzają, że decyzje podejmowane pod wpływem chwili nie są tak dalekowzroczne, jak podejmowane z wyprzedzeniem". Jeżeli nie możesz zamówić posiłku z wyprzedzeniem, zapoznaj się przynajmniej wcześniej z menu i zadecyduj na spokojnie, co zamówisz. I trzymaj się swojej decyzji!

Indeks glikemiczny nie jest miarodajną metodą oceniania pokarmów bogatych w węglowodany pod kątem ich wpływu na poziom cukru we krwi, jak zauważono w badaniu opublikowanym w „American Jurnal of Clinical Nutrition". IG jest promowany jako narzędzie ułatwiające zdrowe odżywianie się, a także służy jako bazowa informacja w przypadku wielu popularnych diet. We wspomnianym badaniu wzięło udział 63 ochotników, a polegało ono na tym, że przez 12 dni specjaliści z Tufts University 6 razy sprawdzali, jaki mają oni poziom glukozy po spożyciu 85 gramów chleba. Następnie w standardowy sposób obliczali indeks glikemiczny tego produktu. Wysokość IG różniła się nawet o 25% w zależności od tego, który uczestnik był badany, i o 20% w przypadku tego samego ochotnika. Odchylenia wynosiły 15 punktów (w skali 1–100), w efekcie białe pieczywo plasowało się we wszystkich 3 kategoriach pokarmowych (niski, średni i wysoki IG). W ten sposób „zademonstrowano, że indeks glikemiczny nie sprawdza się jako wskaźnik zaleceń żywieniowych" – wnioskują autorzy pracy. Możesz dowiedzieć się więcej na temat indeksu glikemicznego, odwiedzając na przykład stronę tinyurl.com/glycemicWL.

Fot. silviarita Fot.intuitivmedia

Jeżeli dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej, uprawianie aktywności fizycznej przez co najmniej godzinę dziennie może znacznie zmniejszyć ryzyko śmierci powiązane z takim trybem życia – to wnioski z analizy opublikowanej w czasopiśmie „Lancet", która powstała na podstawie danych z 16 badań z udziałem ponad miliona ochotników. Z kolei specjaliści z American Heart Association w publikacji dla czasopisma „Circulation" podkreślają, że siedzący tryb życia zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia licznych problemów zdrowotnych, łącznie z chorobami sercowo-naczyniowymi i cukrzycą. Mimo to naukowcy nie są zgodni co do tego, czy i jak bardzo ćwiczenia wpływają na to ryzyko. Wnioski z analizy opublikowanej w „Lancecie" sugerują jednak, że 60–75 minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie, np. intensywnego marszu, to efektywny sposób na wyeliminowanie ryzyka przedwczesnej śmierci powiązanej z pozostawaniem w pozycji siedzącej dłużej niż 8 godzin dziennie.

Chroń oczy przed uszkodzeniem laserowymi wskaźnikami, często stosowanymi w miejscu pracy i w szkole. Unikaj zwłaszcza laserów o dużej mocy sprzedawanych przez Internet, które mogą nie spełniać ustanowionych przez FDA (amerykańską Agencję Żywności i Leków) zasad bezpieczeństwa pracy z laserem. Nigdy nie kieruj urządzenia na inną osobę lub zwierzę i nigdy nie patrz prosto w lampkę. Nie pozwalaj bawić się laserem dzieciom, chyba że pod opieką dorosłych. Odnotowano przypadki poważnych uszkodzeń oka, wypadki drogowe wywołane przez oślepionych czasowo laserem kierowców, a także tysiące incydentów polegających na emitowaniu wiązek lasera w kierunku samolotów. Zielony laser wydaje się najniebezpieczniejszy. Jeżeli zamierzasz kupić wskaźnik laserowy, wybierz taki, który ma maksymalną moc 5 mW.

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Zmniejszające się zainteresowanie napojami gazowanymi spowodowało, że ich miejsce na sklepowych półkach zajęły coraz chętniej kupowane wody roślinne, powstające na bazie owoców, warzyw, ziaren, traw i różnych części roślin, takich jak liście, a nawet skórki. Niektóre z nich pozyskiwane są także z drzew.

Wody roślinne zdobywają popularność

Pić je czy nie – jak rozwiązać ten dylemat?

Charakteryzują się one o wiele niższą niż inne napoje (nie licząc wody) kalorycznością (zazwyczaj 20–70 kalorii na porcję) lub nawet zerowym bilansem kalorycznym i w zależności od tego, z czego powstały, mają smak od lekko słodkiego i orzeźwiającego po przypominający lekarstwa (niektóre są pod tym względem łudząco podobne do napojów dla sportowców, uzupełniających płyny w organizmie i dodających energii). Tym, co je łączy, jest brak naukowych dowodów, które potwierdzałyby ich rzekomo dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. W rzeczywistości poza wodą nie zawierają one prawdopodobnie nic, co miałoby jakiekolwiek działanie zdrowotne. Przyjrzyjmy się bliżej ośmiu rodzajom wód roślinnych.

Woda karczochowa Karczochy są dobrym źródłem witaminy C, żelaza, potasu, magnezu i innych składników odżywczych, w tym błonnika. Ich liście są szczególnie bogate w polifenole, zwłaszcza cynarynę, która jest obecnie badana pod kątem korzystnego wpływu na wątrobę. Ile z tych składników znajduje się w wodzie karczochowej, producenci w większości przypadków nie podają (zgadujemy, że niewiele). Jedna z firm, która wytwarza bezcukrową, zawierającą zero kalorii wodę karczochową, informuje po prostu na swojej stronie internetowej, że „karczochy są naprawdę dla ciebie dobre" i wykazują „doskonałe właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne". A skąd mamy wiedzieć, że faktycznie tak jest?

Woda bambusowa Napój ten, wytwarzany ze skoncentrowanego ekstraktu z liści bambusa, ma według producenta „potężne właściwości bambusa" (bez wyjaśnienia, o jakie właściwości dokładnie chodzi). A pierwsze dwa składniki wymienione na etykiecie to woda i cukier. Ponieważ bambus uważa się za produkt zrównoważonego rolnictwa, mający również wiele zastosowań niezwiązanych z przemysłem spożywczym, wytwórca twierdzi, iż jest on „przyjazny dla środowiska" – to stwierdzenie należy jednak ocenić jako fałszywe, ponieważ żadna butelkowana woda nie jest produktem przyjaznym dla środowiska (wymaga pakowania, przetwarzania i transportowania).

Woda bananowa Strona internetowa tego produktu informuje, że banany są „pełne witamin, mikroelementów i elektrolitów", a także o tym, że woda bananowa jest doskonałym źródłem witaminy C, magnezu i potasu (jest go w niej tyle, ile w dwóch bananach) i nie zawiera dodanego cukru oraz barwników, a dostarcza jedynie 70 kalorii w 12-uncjowej butelce (około 0,36 l). Zatajony został fakt, że niektóre ze składników odżywczych są do niej po prostu dodawane, co dotyczy także substancji, której woda ta zawdzięcza swój smak.

Woda jęczmienna Napoje jęczmienne są wykorzystywane w medycynie tradycyjnej na całym świecie od tysięcy lat, sięga się po nie w przypadku wszelkich zaburzeń i dolegliwości, począwszy od biegunki i bólu brzucha po odwodnienie. Zazwyczaj wytwarza się je, gotując jęczmień w wodzie. Następnie wodę przecedza się (lub nie) i dodaje do niej cukier oraz cytrynę. Zgodnie z oświadczeniami znajdującymi się na stronach producentów, wody jęczmienne są „smaczne" i „orzeźwiające", jednak twierdzenie, że poprawiają stan skóry i „wspierają zdrowie", nie zostało jak dotąd udowodnione.

Woda kaktusowa Napój ten wytwarzany jest z owoców opuncji figowej (roślina ta pochodzi z Meksyku, ale uprawiana jest także w innych krajach o ciepłym klimacie, np. położonych na południu Europy). Owoce opuncji są w postaci przecieru dodawane do wody i następnie odsączane, po czym – w niektórych przypadkach – napój zostaje dosmaczony i posłodzony cukrem. W reklamach tego

Fot. stevebp

eprasa.pl 7c0aa14737

Wyniki badań naukowych wskazują na wiele potencjalnych korzyści związanych ze spożywaniem ziaren, owoców i warzyw. Czy warto zatem sięgać po wody roślinne, które podbijają obecnie nie tylko rynek amerykański?

produktu podkreśla się jego przypuszczalne działanie przeciwstarzeniowe i rewitalizujące skórę, które jeden z producentów przypisuje „rzadko występującym w przyrodzie i silnym betalainom" (rodzaj antyoksydantów), zawartym w roślinie. Inny producent przekonuje, że woda kaktusowa działa oczyszczająco i detoksykująco na organizm, a także zmniejsza opuchliznę wokół oczu i poprawia kondycję fizyczną oraz pomaga zwalczyć kaca. Wyniki badań naukowych wskazują na wiele potencjalnych korzyści związanych ze spożywaniem owoców opuncji, co nie wydaje się dziwne, ponieważ zawierają one liczne składniki wspierające nasze zdrowie, takie jak na przykład tauryna, jednak napoje wytwarzane z tych owoców nie były jak dotąd pod tym względem testowane.

Woda klonowa Jest to sok z klonu, który w odpowiednim stężeniu staje się syropem klonowym. Napój ten jest nieco kleisty i lekko słodki. Niektóre firmy sprzedające wodę klonową reklamują ją jako produkt „naturalnie nawadniający" i „pełny składników prozdrowotnych". Jeden z producentów twierdzi nawet, że woda klonowa zawiera „ponad 46 bioaktywnych składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia", jednak nie ma dowodów na to, że podnoszą one odporność, zapobiegają chorobom neurodegeneracyjnym czy wspomagają trawienie, o czym próbuje nas przekonać na swojej stronie internetowej.

Woda oliwkowa Oliwa jest nierozerwalnie związana ze zdrową dla serca dietą śródziemnomorską. Czy jednak takie same właściwości jak oliwa ma woda oliwkowa? Jeden z producentów chce, abyśmy tak myśleli. Twierdzi zatem, że butelka jego „inspirowanej śródziemnomorską dietą" wody oliwkowej – pozyskiwanej z odpadów po wyciskaniu oliwy – zapewnia taką samą ilość fitoskładników (substancji pochodzenia roślinnego) i ma taką samą „odmładzającą moc" jak ćwierć litra oliwy, a przy tym dostarcza jedynie 20 kalorii i nie zawiera tłuszczu. Nawet jeśli to prawda (choć żadne dowody naukowe na to nie wskazują), większość korzyści zdrowotnych wynikających ze spożywania oliwy ma związek z występującymi w niej tłuszczami, działającymi prawdopodobnie synergistycznie z innymi jej składnikami. Na pytanie, czy woda oliwkowa smakuje jak oliwki, producent szybko odpowiada, że absolutnie nie. Ma raczej smak morelowo-kokosowy lub imbirowo-cytrynowy...

Woda arbuzowa Jedna z firm wyciska sok z arbuzów (ze skórką) i w ten sposób wytwarza napój dostarczający witaminę C (8 uncji napoju, czyli ok. 240 ml, zaspokaja 60% dziennego zapotrzebowania), która jednak częściowo pochodzi z dodanej cytryny. Woda arbuzowa dostarcza również do organizmu potas (16% dziennego zapotrzebowania na ten składnik), pewną ilość likopenu (karotenoidu o właściwościach antyoksydacyjnych) i cytruliny, która przyjmowana przed planowanym wysiłkiem fizycznym, według jednego z badań, zmniejsza powysiłkowy ból mięśni. Z 60 kaloriami i 12 gramami naturalnego, a nie dodanego cukru na 8 uncji (ok. 240 ml), jest ona zdrowsza niż wysokokaloryczne napoje gazowane i może działać orzeźwiająco po treningu (nie zawiera jednak sodu, więc nie jest odpowiednikiem napojów dla sportowców i dla osób intensywnie trenujących, których organizm może wymagać uzupełnienia tego pierwiastka, wydalonego wraz z potem). Istnieją też napoje arbuzowe, które zawierają tylko odrobinę arbuza (a właściwie mają jedynie smak arbuzowy) i tym samym nie dostarczają żadnych składników odżywczych.

Lubisz wody roślinne?

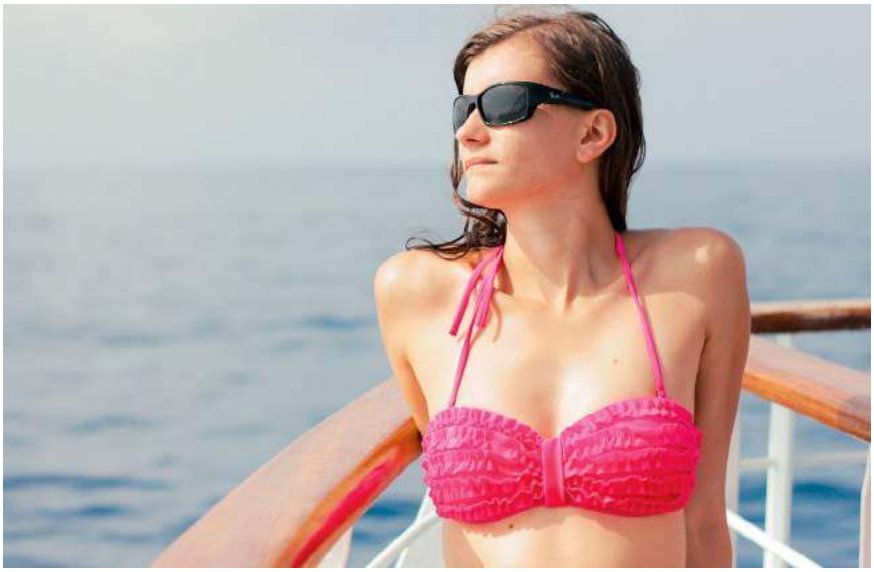
Fot. ExplorerBob

Jeśli twoja odpowiedź na to pytanie jest pozytywna i nie zrażają cię ich wygórowane ceny (3–5 dolarów za butelkę w USA, 12–20 zł w Polsce), pij je nadal, ale nie dlatego, że mają jakieś szczególnie cenne właściwości. Nie zapobiegają one nowotworom ani chorobom serca, nie zwalczają zapalenia stawów, nie wygładzają zmarszczek i nie pomagają pozbyć się cellulitu, nie wzmacniają także włosów. Zauważ również, że chociaż wody te mają mniej kalorii niż napoje gazowane i inne słodkie napoje, dodawane do niektórych z nich słodziki (koncentraty z agawy i owoców) to jednak cukry, dostarczające tzw. pustych kalorii. Najlepszym sposobem na zapewnienie organizmowi odpowiedniej ilości substancji odżywczych i innych zdrowych składników (w tym błonnika), których tym wodom brakuje, jest spożywanie samych roślin. Idealnym sposobem na utrzymanie optymalnego nawodnienia jest woda z kranu, która nie jest rozrzutnie sprzedawana w jednorazowych opakowaniach, a ponadto skutecznie gasi pragnienie

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Kąpiele słoneczne mogą być nie tylko przyczyną przedwcześnie pojawiających się zmarszczek, lecz również zmian na skórze określanych jako plamy starcze. Ich powstawanie to naturalny proces, jednak przez wiele osób są postrzegane jako nieestetyczny i szpecący defekt dermatologiczny. Jak im przeciwdziałać?



Masz plamy starcze?

Oto terapie naturalne i leki na receptę, które naprawdę są skuteczne

VALORI TRELOAR, LEKARKA, CERTYFIKOWANA SPECJALISTKA W DZIEDZINIE ŻYWIENIA, INTEGRATIVE DERMATOLOGY

Plamy starcze to zmiany pigmentowe skóry, które pojawiają się między innymi na twarzy, klatce piersiowej czy grzbietach dłoni i które mogą być wynikiem ekspozycji tych części ciała na promieniowanie ultrafioletowe (UV), stymulujące wydzielanie barwnika zwanego melaniną. Choć te owalne zmiany (brązowe, złociste lub czarne) tak naprawdę nie mają nic wspólnego z wątrobą (ani z wiekiem), określa się je również jako plamy wątrobowe. Plamy starcze częściej pojawiają się u osób z jasną karnacją i blond włosami, co odnosi się zarówno do kobiet, jak i mężczyzn. Nie jesteśmy jednak wobec nich bezradni.

SZKODLIWE CZY NIE?

Plamy starcze, nazywane też plamami soczewicowatymi słonecznymi, są niegroźne. Jeśli są źródłem dyskomfortu, możesz je znacznie rozjaśnić, a w niektórych przypadkach uczynić nawet prawie niewidocznymi. Oto terapie, które okażą się pomocne.

WAŻNE! Niektóre nowotwory skóry mogą przypominać plamy starcze. Dlatego jest niezwykle ważne, by pokazać dermatologowi wszelkie nowe lub ulegające zmianom plamki na skórze. Pamiętaj o zasadzie ABCDE, która pomaga rozpoznać raka:

A – asymetryczność zmiany (kształt inny niż kolisty czy owalny);
B – brak regularnej linii (zmiana ma poszarpane brzegi);
C – czerwony lub granatowy kolor (te zmiany są najgroźniejsze) bądź zmieniający się kolor;
D – duże znamię (o średnicy powyżej 6 mm);
E – ewoluująca zmiana (pod względem wielkości, kształtu czy koloru).

NATURALNE ROZWIĄZANIA

Produkty OTC kosztują znacznie mniej niż przepisane na receptę, ale mają mniejszą skuteczność. Nawet jeśli będziesz przestrzegać ich konsekwentnego stosowania i zrezygnujesz z ekspozycji ciała na słońce, może minąć sporo czasu, nawet dwa, trzy miesiące, zanim zauważysz jakąś poprawę.

Z produktów dostępnych bez recepty rozważ stosowanie takich, które zawierają:

- **niacynamid (niacyna, witamina B3)** – stosowany miejscowo rozjaśnia plamy starcze bez podrażniania skóry. Ten składnik znajdziesz w setkach kremów. Aby osiągnąć satysfakcjonujące rezultaty, wybierz taki, w którym stężenie niacynamidu wynosi 2–5%. Możesz stosować tego rodzaju krem na twarz, klatkę piersiową, ramiona czy dłonie.
- **kwas glikolowy** – naturalnie pozyskuje się go z trzciny cukrowej, a dodawany jest, w różnych stężeniach, do takich kosmetyków jak peelingi do twarzy, środki oczyszczające i nawilżające skórę oraz produkty typu serum. Kwas glikolowy złuszcza warstwę martwych komórek. Kupując preparaty z tym składnikiem, upewnij się, że jest on wymieniony na ich etykiecie jako substancja aktywna

Fot.adamkontor

eprasa.pl 7c0aa14737

Do najczęściej stosowanych metod usuwania plam starczych zalicza się laseroterapię, krioterapię i głęboki peeling. Szczególną popularność zyskały zabiegi laserowe, polegające na rozbiciu nagromadzonej w miejscu przebarwień melaniny na drobniejsze cząstki, które zostają następnie wchłonięte przez organizm i stają się niewidoczne

lub wybieraj te, w których jego zawartość wynosi 5–10%. Jeśli nie jesteśmy uczuleni na kwas glikolowy, możemy kosmetyki, w których on występuje, stosować bez ograniczeń na całe ciało, niemniej u niektórych osób substancja ta wywołuje podrażnienia skóry.

Trudno ocenić, co działa skuteczniej: w niektórych przypadkach lepiej sprawdza się niacyna, a w innych to właśnie kwas glikolowy jest efektywniejszy.

UWAGA Produkty wytworzone poza USA mogą zawierać rtęć. Zachowaj ostrożność podczas zakupów online.

JEDZENIE, KTÓRE POMAGA

Dieta oparta na roślinach, pełna produktów bogatych w antyoksydanty, może być pomocna w usuwaniu wywołanych przez słońce uszkodzeń skóry poprzez zwalczanie wolnych rodników. Spożywaj dużo owoców jagodowych, ciemnozielonych warzyw liściastych i pomidorów. Warte polecenia są również produkty roślinne bogate w beta-karoten – obecne w batatach i innych pomarańczowych warzywach i owocach karotenoidy zmieniają się w naszym organizmie w witaminę A, która przyspiesza cykl życia komórek i prawdopodobnie wspomaga szybsze złuszczanie się naskórka.

Wprawdzie żaden pokarm nie zapobiega tworzeniu się plam starczych, ale odpowiednia dieta może spowolnić proces ich powstawania.

KREMY NA RECEPTĘ

Oto produkty, które może ci przepisać lekarz. Są one uważane za najefektywniejszą miejscową terapię plam starczych. W Stanach Zjednoczonych towarzystwa ubezpieczeniowe nie pokrywają kosztów terapii plam starczych z powodu zaliczenia jej do zabiegów kosmetycznych (w Polsce nie można się jej poddać nieodpłatnie, ale usuwanie plam obejmują odpowiednie pakiety medyczne w ramach prywatnej opieki zdrowotnej).

- **Hydrochinon** – substancja ta uważana jest od wielu lat za najbardziej skuteczną, jeśli chodzi o usuwanie wszelkich przebarwień na skórze, a mechanizm jej działania polega na hamowaniu wytwarzania melaniny. Preparat na receptę w postaci kremu zawiera 3–4% hydrochinonu, a jego stosowanie pozwala dostrzec różnicę w ciągu kilku tygodni – maksymalny efekt pojawia się po paru miesiącach. Aby preparat zadziałał, wystarczy nakładać go na przebarwienia dwa razy dziennie, zwracając uwagę na to, by nie miał on kontaktu ze skórą okalającą plamy. Jeśli jest dobrze tolerowany, może być stosowany na plamy na całym ciele (w Unii Europejskiej, wskutek mnożenia się informacji na temat niepokojących objawów powiązanych z nadmiernym stosowaniem hydrochinonu, zakazano kilkanaście lat temu wykorzystywania go do produkcji preparatów kosmetycznych przeznaczonych do pielęgnacji skóry, ale pośród składników kosmetyków o działaniu depigmentującym często nadal pojawiają się jego pochodne – szczególnie chętnie wykorzystywany jest β-glikozyd hydrochinonu, którego produktem rozkładu jest hydrochinon. Nie stosuj produktów utleniających, jeżeli jesteś w ciąży lub karmisz piersią.
- **Tretynoina** (kwas retinowy) – to organiczny związek chemiczny, metabolit retinolu (witaminy A), który spowalnia proces wytwarzania melaniny i zwiększa złuszczanie się naskórka. Światło słoneczne powoduje rozpad tretynoiny, dlatego zawierający ją preparat nakładaj na zmienione miejsca wieczorem, przed snem. Na początku najlepiej robić to maksymalnie 1–2 razy w tygodniu. Jeżeli nie zauważysz żadnego podrażnienia skóry, stosuj preparat nawet codziennie, zawsze przed udaniem się na nocny wypoczynek. Przed pierwszą aplikacją na skórę twarzy zmieszaj kwas retinowy z łagodnym kremem do twarzy. Może minąć nawet 10 miesięcy, zanim efekty kuracji będą widoczne.

Korzystne rezultaty dają produkty łączące hydrochinon z tretynoiną, stosowane wraz z miejscowo nakładanym sterydem, który pomaga złagodzić ewentualne podrażnienie skóry.

Valori Treloar, lekarka, certyfikowana dermatolożka z prywatną praktyką w Integrative Dermatology w Newton, stan Massachusetts. Valori Treloar jest członkinią Amerykańskiej Akademii Dermatologii, współautorką książki „The Clear Skin Diet", a także certyfikowaną specjalistką w dziedzinie żywienia i członkinią American College of Nutrition

Fot. AdoreBeauty NZ

eprasa.pl 7c0aa14737

ZAPYTAJ EKSPERTA

Czy woda gazowana szkodzi?

Uwielbiam pić wodę gazowaną, ale moja siostra twierdzi, że w ten sposób sobie szkodzę. Czy to prawda? Czy jest to w ogóle możliwe?

Woda gazowana jest zdrową, niezawierającą kalorii alternatywą dla słodzonych napojów gazowanych

i soków. Może jednak u niektórych osób wywoływać zgagę. Wysycona dwutlenkiem węgla woda często powoduje bowiem wzdęcia żołądka i jest jedną z przyczyn cofania się treści z żołądka do przełyku. U osób cierpiących na refluks żołądkowo-przełykowy (GERD) i zespół jelita wrażliwego (IBS) może zaostrzać objawy. Ponadto, jeśli wypijasz kilka szklanek wody gazowanej dziennie, zawarty w niej kwas węglowy przyczynia się do stopniowego niszczenia szkliwa zębów. Wody smakowe zawierają zaś kwas cytrynowy, który również wykazuje szkodliwe działanie. Jeśli zatem chcesz wypić wodę smakową, dodaj do zwykłej wody gazowanej sok z limonki, ogórka lub miętę.

Jak się pozbyć swędzącej wysypki?

Kilka dni temu zauważyłam, że mam pod biustem czerwoną, swędzącą wysypkę. Co mogło ją spowodować? Jak się jej pozbyć?

Prawdopodobnie chodzi o powszechnie występujące schorzenie dermatologiczne zwane odparzeniem. Jest to stan zapalny powstający w fałdach skóry, który stwarza doskonałe warunki do rozwoju bakterii i grzybów. Kobiety są podatne na tego rodzaju odparzenia, ponieważ spodnia część piersi, zwłaszcza gdy są one duże, dotyka znajdującej się pod nimi skóry. Odparzenie często przekształca się w infekcję grzybiczą wywołaną przez drożdżaki, co dotyczy głównie kobiet, które mają tendencję do nadpotliwości. Wysypkę powodują najczęściej drożdżaki z rodzaju *Candida*, odpowiedzialne także za grzybicę pochwy. Aby pozbyć się wysypki, zastosuj krem zawierający nystatynę. Jest on dostępny na receptę, więc konieczna będzie wizyta u lekarza. Pamiętaj o tym, by na zmienione chorobowo miejsce nakładać bardzo cienką warstwę tego leku. Możesz też wypróbować dostępną bez recepty zasypkę Zeasorb (puder z dodatkiem środka przeciwgrzybiczego), która sprawi, że chore miejsce będzie suche, co przyspieszy proces leczenia. Aby uniknąć w przyszłości odparzenia skóry pod piersiami, noś wchłaniający wilgoć biustonosz bawełniany lub szybko schnący biustonosz sportowy.

NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Kelly Pritchett, dietetyczka, specjalistka w dziedzinie żywienia i wychowania fizycznego, Central Washington University, USA

Devra Davis, specjalistka ds. Zdrowia Publicznego i dyrektor Environmental Health Trust w Teton Village, Wyoming, USA

Natalie Evans, lekarka, specjalistka medycyny naczyniowej, Cleveland Clinic, USA

Michelle Dudash, dietetyczka, specjalistka żywienia pracująca w Scottsdale, w Arizonie, USA. www.michelledudash.com

Neal Schultz, lekarz dermatolog pracujący w Nowym Jorku, USA. www.nealschultzmd.com

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

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

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

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

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

Fot. Ri_Ya Fot. Pxels Fot. iira116

eprasa.pl 7c0aa14737

Kiełkujące ziemniaki

Kiełkujące nasiona i orzechy są pełne składników odżywczych. Czy puszczające pędy ziemniaki również mają tę zaletę?

Nie! Kiełki pojawiające się na ziemniakach, w przeciwieństwie do skiełkowanych ziaren i nasion, zawierają solaninę, która jest substancją toksyczną. Zielona skórka na ziemniaku także zawiera solaninę, tworzącą się w bulwach wystawionych na zbyt silne światło. Toksyna nie znika podczas gotowania, ale musiałbyś zjeść mnóstwo skażonych nią ziemniaków, by zachorować. Bezpieczniej jest odciąć wszystkie zielone części i wszystkie kiełki przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli kartofle bardzo się zazieleniły, mają dużo długich kiełków i są przywiędłe, wyrzuć je. Możesz ewentualnie zasadzić te z długimi kiełkami, jeśli chcesz samodzielnie uprawiać ziemniaki. Aby pozostały świeże, przechowuj je w chłodnym, suchym i ciemnym miejscu, nie dłużej niż miesiąc.

Niebezpieczne gotowanie

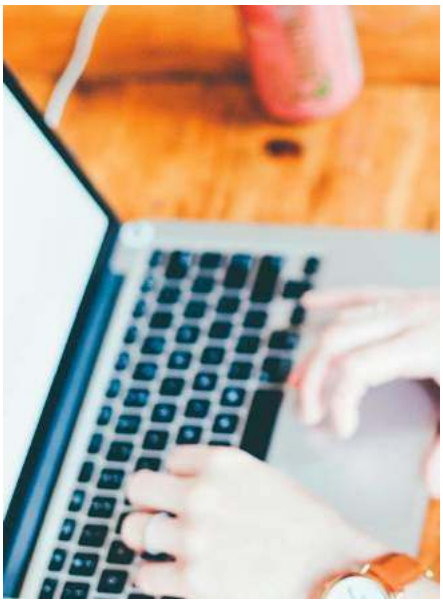
Mój mąż przyjmuje Eliquis, lek przeciwzakrzepowy zawierający apiksaban. Nie pracuje już zawodowo, ale odkrył w sobie za to pasję do gotowania i teraz to dla niego najlepsza forma spędzania wolnego czasu. Niekiedy zdarza mu się w związku z tym zaciąć nożem w palec. Czy mogę coś zrobić, aby szybciej powstrzymać u niego krwawienie?

Małe rany należy po prostu lekko uciskać przez kilka minut, to powinno pomóc. Pani mąż może również wypróbować jeden z dostępnych bez recepty proszków hamujących krwawienie lub gazę hemostatyczną. W przypadku krwawienia, które nie ustaje pomimo nieprzerwanego uciskania przez 15 minut (nie należy w tym czasie podglądać, czy leci krew!), konieczna może okazać się wizyta na pogotowiu i szycie lub zastosowanie kleju do skóry. Warto również zwrócić uwagę na ostrość noży i ostrzyć je regularnie, aby podczas krojenia mąż nie musiał zbyt mocno naciskać nimi na warzywa czy mięso – to najlepszy sposób na uniknięcie omsknięcia się noża i urazu. Mogę też podpowiedzieć, że podczas krojenia najlepiej podwijać palce w taki sposób, aby wzdłuż noża

układały się kostki palców. Dłonie można także chronić za pomocą rękawic kuchennych odpornych na przecięcia.

Obawy związane z używaniem laptopa

Moja żona, gdy przegląda Internet, siada na sofie i trzyma laptop na podbrzuszu. Czy powinna wtedy używać podkładki przeciwpromiennej pod komputer?



Laptopy i tablety, podobnie jak wszystkie urządzenia elektryczne, emitują dwa rodzaje promieniowania – pochodzące z bezprzewodowego łącza internetowego i wytwarzane przez samo urządzenie. Udowodniono, że promieniowanie, którego źródłem jest bezprzewodowe łącze, zwiększa ryzyko powstawania nowotworów, powoduje bóle głowy, obniża odporność i odpowiada za problemy ze snem. Osłona przeciwpromienna powinna chronić w tym przypadku podbrzusze, ale promieniowanie jest wtedy odbijane w kierunku brzucha, klatki piersiowej i mózgu. Moja rada jest taka: można obniżyć poziom radiacji, na jaką jest narażona żona, stawiając laptop na stole i podłączając go do Internetu za pomocą kabla sieciowego, a nie połączenia bezprzewodowego. Kabli sieciowych używa się do podłączenia urządzeń do Internetu poprzez modem bądź router. Pana żona powinna również wyłączyć w laptopie Wi-Fi. Podbrzusze to nie jest miejsce na laptop!

„Każdego dnia zrób jedną rzecz, która cię przeraża”

Eleanor Roosevelt,
była pierwsza dama i aktywistka (1884-1962)

Fot. utroja0 Fot. janeb13

eprasa.pl 7c0aa14737

ŁAPIEMY KAŻDĄ CHWILĘ NORMALNOŚCI

Patrzysz, jak twoje dziecko wije się po podłodze, jak wyrywa sobie włosy, rozdrapuje skórę do krwi i nic nie możesz z tym zrobić. Wielogodzinny płacz, którego nie można niczym ukoić, bezsenne noce. A wszystko z powodu wyniszczającego świądu, którego nie udaje się złagodzić żadnym balsamem czy maścią. To prawdziwa gehenna, której doświadczają rodziny mające dzieci z postępującą rodzinną cholestazą wewnątrzwątrobową (PFIC).

TEKST **ANNA JAROSZ**

Grzesio miał zaledwie kilka miesięcy, gdy jego mama zauważyła, że syn bez przerwy się drapie i w szale rozdrapuje skórę aż do krwi.

– Wizyty u kolejnych pediatrów nie dawały odpowiedzi, dlaczego tak się dzieje – opowiada Barbara Krzaczyńska-Kopernacka, mama chłopca. – Wszędzie słyszałam, że syn jest alergikiem, że ma uczulenie na mleko lub atopowe zapalenie skóry. Przetestowaliśmy mnóstwo produktów spożywczych i specjalistycznych kosmetyków do ciała. Jak mówiłam, że dziecko nadal się drapie, pocieszano mnie, że wszystkie dzieci się drapią. Błędne koło. To trwało kilka miesięcy. Pewnego dnia z powodu przeziębienia trafiliśmy do przychodni przyszpitalnej. Lekarka bardzo starannie zbadała Grzesia i stwierdziła, że ma on powiększoną wątrobę. Zaczęliśmy szukać gastroenterologa, który zajmie się synem. Na nasze szczęście dotarliśmy do docent Sabiny Więcek z Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach. Po wstępnych badaniach pani doktor podejrzewała, że Grześ choruje na postępującą rodzinną cholestazę wewnątrzwątrobową, PFIC typu 2. Skierowała nas do Centrum Zdrowia Dziecka w Międzylesiu, do profesor Ireny Jankowskiej, która jest wybitną specjalistką w diagnozowaniu i leczeniu PFIC.

W CZD wykonano wszystkie niezbędne badania, w tym badania genetyczne. To było ważne, bo chłopiec miał szansę zakwalifikować się do leczenia nowym lekiem w ramach programu badawczego. Uwagę lekarzy zwracał nie tylko niebotycznie wysoki poziom kwasów żółciowych, ale także uporczywy świąd skóry. Rodzice chłopca również poddali się, na własny koszt, badaniom genetycznym, które potwierdziły, że oboje są nosicielami wadliwego genu. Przekazanie go dziecku przez oboje rodziców doprowadziło do rozwoju PFIC.

Jest nadzieja

Grześ zakwalifikował się do badania klinicznego nowego leku. Rodzice chłopca wiązali z tym wielkie nadzieje, ale...

– To był niezwykle trudny dla nas czas – mówi pani Barbara. – Grześ praktycznie nie spał. Zapadał w sen

eprasa.pl 7c0aa14737

z wycieńczenia na godzinę lub dwie. Budził się z płaczem i zaczynał się drapać. W nocy spał w specjalnym ubranku z zakrytymi rączkami, by nie rozdrapywał skóry do krwi. Podczas upałów, jakie panowały w tym czasie, ubieraliśmy go tak, aby jak najmniej skóry było odsłonięte, wkładaliśmy rajstopki i ubranka z długimi rękawami. Kąpiele również były przykrym doświadczeniem każdego dnia, ze względu na możliwość uszkodzenia ciała. Grześ nagrzewał się na skutek wielu czynników, a to z kolei nasilało świąd. Stale był rozdrażniony, niespokojny, niewiele jadł. Gdy budził się po dwóch godzinach snu, wszystko się powtarzało. Płacz, krzyk, rozdrażnienie i drapanie. Stawaliśmy na głowie, by go od tego odwieść, ale nic nie pomagało. Serce nam pękało z niemocy, gdy patrzyliśmy na jego cierpienie. Cierpienie, któremu w żaden sposób nie można było zaradzić. W naszym życiu nie istniał podział na dzień i noc. Nie było czasu na sen, wypoczynek czy spokojne zjedzenie posiłku. Żyliśmy w wielkim napięciu i strachu, że zaraz coś nowego się wydarzy... W końcu przyszło wybawienie. Grześ otrzymał nowy lek. Już po pierwszej dawce było widać, że lek działa. Dowodem na to było również zachowanie synka, sam zrezygnował ze swoich codziennych rytuałów. Przedtem każdego ranka pełzał do przedpokoju, gdzie pocierał dłońmi chropowate kafelki, aby złagodzić świąd. Gdy świąd stawał się bardzo dokuczliwy, Grześ wpadał w szał i wyrywał sobie włosy z głowy. Nie można było nad nim zapanować, powstrzymać go przed rozdrapywaniem skóry. Sami też nie panowaliśmy nad swoimi emocjami. Stale byliśmy niewyspani, rozdrażnieni do granic możliwości, udręczeni codziennością, a przede wszystkim bezradnością. Zanim

PFIC dotyka jedno na 50–100 tysięcy dzieci. W Polsce PFIC dotyczy 5–7 nowych pacjentów rocznie

Grześ zaczął przyjmować lek, przez półtora roku nie byliśmy w stanie funkcjonować jako małżeństwo, jako rodzina. Całe nasze życie było skoncentrowane na opiece nad synem. Nic innego nie miało znaczenia. Było bardzo trudno. Na problemy ze świądem skóry nałożyły się problemy jelitowe, głównie zaparcia. Pojawił się uporczywy kaszel. Nie było wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Rozpoczęcie kuracji nowym lekiem wiele zmieniło w naszym życiu. Grześ dwa razy dziennie przyjmuje lek w syropie. Większość dolegliwości ustąpiła. Spokojnie przesypia noc i przede wszystkim przestał się uporczywie drapać. My też odetchnęliśmy.

Nadrabiamy zaległości

Nowa terapia działa. Grześ miał spore deficyty rozwojowe i nie robił wielu rzeczy, które automatycznie robią jego zdrowi rówieśnicy. Ma kłopoty z mową, z rozpoznawaniem kształtów i podzielnością uwagi, ale – jak twierdzą specjaliści – ma też szanse nadrobić wszystkie zaległości. W ramach wczesnego wspomagania rozwoju jest pod opieką logopedy, psychologa, pedagoga i fizjoterapeutów (Grześ ma i wzmożone, i zmniejszone napięcie mięśniowe w poszczególnych partiach ciała; rodzice na jego rehabilitację poświęcamy obecnie kilka godzin tygodniowo). Potrzebna jest również pomoc neurologa. Wszystko wskazuje na to, że z czasem chłopiec dogoni swoich rówieśników. Oczywiście starania o powrót synka do zdrowia wymagają od rodziców wielkiej uważności i zaangażowania. Pani Barbara zrezygnowała z pracy zawodowej, gdyż niemożliwe było pogodzenie jej z opieką nad dzieckiem, które wymaga troski i uwagi przez całą dobę.

– PFIC to choroba wątroby – mówi pani Barbara. – Grześ radzi sobie coraz lepiej. Ma apetyt, jest aktywny, ładnie się bawi.

Grześ pozostanie jedynakiem

Zarówno pani Barbara, jak i jej mąż Sebastian są nosicielami wadliwego genu, który przyczynia się do rozwoju choroby. Dlatego podjęli niełatwą decyzję, że chłopiec nie będzie miał rodzeństwa.

– Tu nie chodzi o nas – wyznaje pani Barbara. – Chociaż może trochę też. Opieka nad dzieckiem chorym na PFIC jest niezwykle wyczerpująca, tak fizycznie, jak

Wszystko wskazuje na to, że z czasem Grześ dogoni swoich rówieśników

eprasa.pl 7c0aa14737

Grześ otrzymał nowy lek. Już po przyjęciu pierwszej dawki było widać, że zadziałał

i emocjonalnie. Pamiętamy o tym, co przeżywał Grześ, jak cierpiał. Nie chcemy, aby kolejne dziecko przechodziło przez taki koszmar. Pogodziliśmy się z myślą, że Grześ będzie jedynakiem. To świadoma decyzja. Traumy sprzed leczenia czasem wracają. Pamiętam ten przeraźliwy płacz, pełen bólu, rozpaczy. Często musieliśmy drapać syna, ale gdy robiliśmy to w sposób, który mu nie odpowiadał, jeszcze bardziej się złościł. Gdyby nie pomoc mamy męża, pewnie byśmy jako rodzina nie wytrwali... Fizycznie nie byliśmy w stanie podołać temu, co się działo. Teściowa bardzo często do nas przyjeżdżała, by zajmować się naszym synkiem, przywoziła posiłki, bo żadne z nas nie było w stanie niczego ugotować. Z utęsknieniem czekałam na każdą jej wizytę lub powrót męża z pracy, aby choć na godzinę się położyć. Mój organizm był tak wyczerpany, że mogłam zasnąć w każdej chwili i w każdej pozycji. Mama często zostawała u nas na noc, by czuwać nad Grzesiem. Także mąż, mimo że cały czas chodził do pracy, zastępował mnie co drugą noc.

Grześ jest bardzo wyczekiwanym dzieckiem. Urodził się, gdy jego mama miała 40 lat. Samo rodzicielstwo było ogromnym wyzwaniem, a zderzenie z chorobą syna spotęgowało obawy, lęk. Rzeczywistość przerastała wszelkie wyobrażenia o opiece nad chorym dzieckiem.

Teraz, jak przyznaje pani Barbara, jest łatwiej. Można się zająć sobą, podreperować własne zdrowie, które zostało

nadwyrężone przez stres, bezsenność, niedojadanie.

– Nie wyobrażam sobie naszego życia bez dostępu do leku – mówi pani Barbara. – I nie chodzi mi tylko o to, że to duże obciążenie dla rodziców. Ważniejsze jest to, że bez niego powróci cierpienie, dziecko nie będzie się rozwijało. Na razie lek otrzymujemy w ramach programu lekowego. Nie płacimy za niego. Czas kuracji obejmuje dwa lata, ale co będzie dalej? Tego nie wiemy. Dlatego też, jeśli lek nie będzie refundowany, rozważamy różne opcje, które zapewnią synowi dostęp do leczenia. Dla dziecka zrobimy wszystko. Może nawet zdecydujemy się na wyjazd z kraju. Liczymy jednak na to, że lek będzie refundowany w naszym kraju. Rozpatrywanie odległej przyszłości schodzi na dalszy plan. Cieszymy się swoim nowym życiem, możliwością spokojnego przespania nocy, wyjazdem na majówkę nad morze. To był pierwszy nasz wyjazd od narodzin syna. Łapiemy każdą chwilę normalności. Mamy wiele nieprzepracowanych emocji, z którymi musimy się uporać z pomocą specjalisty. Wierzę jednak, że wszystko się ułoży i nasz syn będzie się prawidłowo rozwijał, a my będziemy mogli wraz z nim cieszyć się życiem. ■

Grześ radzi sobie coraz lepiej. Ma apetyt, jest aktywny, ładnie się bawi

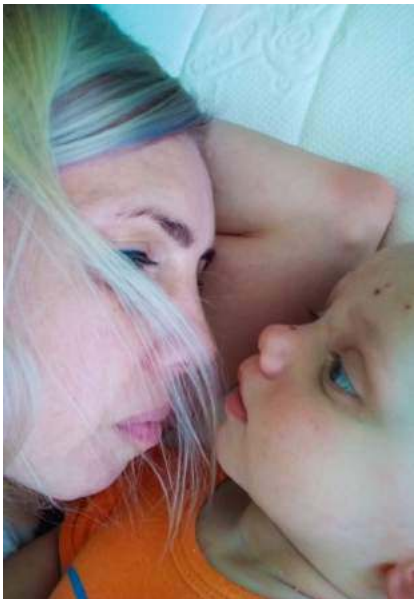
eprasa.pl 7c0aa14737

Postępująca rodzinna cholestaza wewnątrzwątrobowa (PFIC)

PFIC (ang. progressive familial intrahepatic cholestasis) to choroba genetyczna, powodująca postępującą, czyli coraz cięższą chorobę wątroby, prowadzącą do jej marskości i często wymagającą przeszczepu tego narządu nawet u bardzo małych dzieci.
Na świecie żyje około 300 milionów ludzi z przynajmniej jedną spośród 6–8 tysięcy zidentyfikowanych chorób rzadkich. PFIC dotyka jedno na 50–100 tysięcy dzieci. W Polsce PFIC dotyczy 5–7 nowych pacjentów rocznie. Szacuje się, że w Europie żyje około 3,5 tysiąca dzieci z tą chorobą. Gdyby nie poważne interwencje medyczne, w tym operacje chirurgiczne, obejmujące także przeszczep wątroby, pacjenci nie dożywaliby nawet 30 lat.
Postępująca rodzinna cholestaza wewnątrzwątrobowa reprezentuje grupę rzadkich dziedzicznych zaburzeń genetycznych. Choroba rozwija się, gdy dziecko dziedziczy uszkodzone warianty genu od obojga rodziców. Do jej objawów zalicza się:

- świąd cholestatyczny (ang. progressive familial intrahepatic cholestasis, PFIC) – jest jednym z głównych objawów cholestazy u wielu pacjentów, ale bywa niełatwy do zidentyfikowania u najmłodszych dzieci, ponieważ mają one trudności z drapaniem się. Trzeba więc zwracać uwagę na pewne sygnały: maluszek, u którego występuje świąd, jest rozdrażniony i ma problemy ze spaniem. Często pierwszymi obszarami objętymi świądem są oczy i uszy, w tych miejscach pojawiają się krwawienie i blizny. Świąd występuje często w cyklach. W danych obszarze pojawia się uczucie swędzenia, ulgę przynosi drapanie tego miejsca, jednak wówczas następuje nasilone swędzenie w innym obszarze, co prowadzi do powstania kilku ognisk równocześnie. Przerwanie tego cyklu jest bardzo trudne, tymczasem świąd przyczynia się do pogorszenia jakości życia, między innymi poprzez deficyt snu oraz zaburzenia emocjonalne. Drapanie przeszkadza w normalnych czynnościach, może utrudniać naukę i pracę. Ponieważ zaburza sen dzieci, niekorzystnie wpływa na całą rodzinę. Możliwości likwidacji świądu są mniejsze niż w przypadku bólu. Często nie widać reakcji na leki;
- żółtaczka (zażółcenie skóry lub oczu);
- opuchnięty brzuch;
- ciemnożółty lub brązowy mocz;
- jasne (białe lub szare) stolce;
- opóźnione wzrastanie;
- krwawienie bądź siniaki;
- niedobory ważnych witamin (A, D, E, K).

Podtypy PFIC są konsekwencją mutacji występujących w pewnych genach. Mutacje te są mniej lub bardziej poważne w skutkach, co wpływa na przebieg choroby, i odpowiadają za niedobory



pewnych białek, które mają wspólną cechę – wszystkie pełnią funkcje związane z transportem żółci z wątroby do jelita cienkiego. Niedobory tych białek powodują odkładanie się żółci w wątrobie, czyli cholestazę. PFIC to jedna z tzw. chorób ultrarzadkich, czyli występujących z częstością jednego przypadku na 50 tysięcy urodzeń w skali roku (lub rzadziej). Ujawnia się u niemowląt już około 6. miesiąca życia. Dla rodziców opieka nad dziećmi z PFIC jest ogromnym obciążeniem i przyczynia się do znacznego pogorszenia jakości życia całej rodziny. Codzienny lęk o dziecko, nagłe pogorszenie się stanu jego zdrowia, wizyty w szpitalu, ryzyko związane z przeszczepem wątroby i zagrożenie życia dziecka powodują ogromy stres, zmęczenie i często osamotnienie. Rodzice dzieci z PFIC doświadczają zagubienia, wręcz uczucia beznadziei, depresji, a nawet towarzyszą im myśli samobójcze.
Z powodu zaburzenia wydzielania żółci i nieprawidłowego wchłanianie tłuszczów dzieci mają niedobory witamin, cierpią na niedowagę, wolniej rosną, dokuczają im biegunki i zapalenie trzustki, a nawet dochodzi do zaburzeń słuchu. Nasilony świąd wywołuje potrzebę drapania skóry, co jest przyczyną tworzenia się ran. Jest on głównym czynnikiem branym pod uwagę przy podejmowaniu decyzji o przeszczepieniu wątroby u dzieci.
Jakość życia pacjentów z postępującą rodzinną cholestazą wewnątrzwątrobową ma szansę ulec diametralnej zmianie, ponieważ w wykazie technologii lekowych o wysokim poziomie innowacyjności, opublikowanym przez AOTMiT (Agencję Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji) w lutym tego roku, pojawił się lek odewiksybat, który powoduje pożądane zmniejszenie stężenia kwasów żółciowych we krwi i przeciwdziała świądowi skóry. Ogólnie rzecz biorąc, za korzystne uchodzą opcje leczenia, które są nieinwazyjne, łagodzą świąd, zmniejszają gromadzenie się kwasów żółciowych w wątrobie czy opóźniają wykonanie przeszczepu wątroby. Postępowanie medyczne polegające na przekierowaniu kwasów żółciowych w krążeniu jelitowo-wątrobowym i wyeliminowaniu ich z kałem jest obecnie podstawą dostępnych opcji leczenia w ramach terapii pierwszego rzutu. Dodajmy, że w przypadku PFIC kwasy żółciowe powodują postępujące uszkodzenie wątroby, a więc zmniejszenie ich stężenia za pomocą nowego leku może także skutkować poprawą funkcji wątroby, a tym samym oddalić w czasie jej przeszczep. (*aj*)

eprasa.pl 7c0aa14737

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 6

6.1 Narzędzia: witamina C

- **naucz się korzystać z tego podstawowego narzędzia**
- **kluczowym elementem jest ustalenie prawidłowej dawki**

Witamina C to niezwykle przydatne narzędzie, które w ostatnich latach zrewolucjonizowało moje metody leczenia. Jest punktem wyjścia w zapobieganiu fermentacji w układzie trawiennym i w leczeniu wszelkich zakażeń, zarówno ostrych, jak i przewlekłych, a zatem każdej choroby, której towarzyszy stan zapalny. Działa wielotorowo, wzmacniając mechanizmy detoksykacyjne, jest ważnym antyoksydantem i ma istotne znaczenie w procesach leczenia i naprawy. Zabija drobnoustroje (bakterie, wirusy, grzyby) i pomaga niszczyć komórki nowotworowe. U osób zdrowych spowalnia procesy starzenia się organizmu, a w przypadku osób cierpiących na jakiekolwiek choroby, zarówno o przebiegu ostrym, jak i przewlekłe, odpowiednia dawka witaminy C, ustalona według testu tolerancji jelitowej, jest istotnym elementem terapii w ramach metody Groundhog Acute (Załącznik 3, patrz: „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) oraz Groundhog Chronic (Załącznik 4, patrz „Holistic Health" nr 2/2022, ulubionykiosk.pl). A wszystko to bez żadnego negatywnego wpływu na komórki naszego organizmu (więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w mojej i Craiga książce „The Infection Game – life is an arms race").
Zawsze powtarzam swoim pacjentom, że ludzie są szczęściarzami, bo mają do dyspozycji skuteczne i bezpieczne narzędzie, jakim jest witamina C. To ona daje nam wszystko, co najlepsze. W przypadku dzieci gwarantuje bezpieczny przebieg infekcji wirusowych, bez ryzyka komplikacji, zapewniający właściwe – niezbędne do zapobiegania wielu chorobom, w tym nowotworowym – antywirusowe oprogramowanie organizmu na całe życie. Zalecam jednak zaszczepienie dziecka przeciw tężcowi[1], na wypadek gdyby na przykład... przebiło sobie stopę zabłoconymi widłami.

---

[1] Nota Craiga: Moja „przygoda z tężcem" to upadek, który przydarzył mi się, gdy wspinałem się na drzewo rosnące przed domem mojej babci, by sięgnąć do ptasiego gniazda. Zardzewiały gwóźdź wbity w drzewo, na którym trzymała się huśtawka, rozciął mi skórę od szyi prawie do pępka. Jeśli przyjrzeć się uważnie, jeszcze dziś widać bliznę. To był drugi raz w moim życiu, gdy widziałem moją babcię we łzach. Pojechaliśmy do szpitala, aby mnie zaszczepić. Byłem w siódmym niebie. W końcu miałem bliznę, którą mogłem szpanować przed kolegami w szkole.

eprasa.pl 7c0aa14737

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)

Tak, zdarzyło mi się to naprawdę! Ale tężec mnie nie dopadł. Kluczową kwestią w przypadku witaminy C jest dostarczanie jej do organizmu w odpowiedniej ilości, o czym większość z nas zapomina. Wszystkie inne zwierzęta (z wyjątkiem świnek morskich, nietoperzy z rodziny rudawkowatych i wyższych naczelnych) potrafią tę witaminę syntezować samodzielnie, na przykład kozy są w stanie wytworzyć nawet 15 gramów witaminy C dziennie. My, ludzie, straciliśmy tę kluczową umiejętność, za to rozwinął się nasz mózg. Ważne zatem, by go używać!
Na szczęście istnieje sposób na ustalenie właściwej dawki. Będzie się ona zmieniała z dnia na dzień, ponieważ organizm wchłania to, czego potrzebuje, a nadmiar pozostawia w jelitach. Dzięki naszym jelitom możemy zatem określić odpowiednią dawkę. Odwracając to rozumowanie: dawka, która może być przyjęta przez jelita (czyli dawka dostosowana do tolerancji jelit), jest odzwierciedleniem naszego całkowitego obciążenia (ładunku) zakaźnego, stopnia zaawansowania fermentacji jelitowej, ładunku toksycznego i wszelkich problemów zdrowotnych. Innymi słowy, tolerancja jelit na witaminę C to wyznacznik naszego stanu zdrowia.

Mniejsza tolerancja jelitowa → mniejszy ładunek zakaźny
Większa tolerancja jelit → większy ładunek zakaźny

Jak stosować i dawkować witaminę C do poziomu tolerancji jelit

Przede wszystkim przejdź na dietę paleo-ketogeniczną (PK), ponieważ wchłanianie witaminy C poprawia się znacznie po wyeliminowaniu z diety cukrów i skrobi. Bez sensu byłoby niszczyć drobnoustroje witaminą C i jednocześnie karmić je cukrem. Przyjmuj kwas askorbinowy (to witamina C w najbardziej podstawowej, najskuteczniejszej – i najtańszej! – postaci) dwa razy dziennie (lub częściej). Rozpuszcza się lepiej w ciepłej wodzie. Jeśli dodasz wody gazowanej, otrzymasz całkiem smaczny napój. Kwas askorbinowy pomaga w oczyszczaniu jelit i zapobiega fermentacji pokarmów. Pod jego wpływem giną wszystkie drobnoustroje trafiające do przewodu pokarmowego wraz z jedzeniem. Ułatwia on również proces trawienia białek oraz wspomaga wchłanianie niezbędnych minerałów, takich jak żelazo i cynk.
Jeśli źle tolerujesz kwas askorbinowy, zastosuj neutralny specyfik, taki jak na przykład askorbinian sodu lub magnezu. Kiedy twój organizm przyzwyczai się do diety PK i właściwych dawek witaminy C, problem ten nie powinien się już pojawiać. Najtańsza wersja kwasu askorbinowego pochodzi z fermentacji kukurydzy, zatem osoby z alergią na kukurydzę powinny w tym przypadku zachować ostrożność. W sprzedaży znajdziemy również kwas askorbinowy pozyskiwany z palm sagowych.
Zacznij od dwóch gramów dwa razy dziennie i z każdym dniem zwiększaj dawkę o jeden gram. Możesz spodziewać się wystąpienia gazów o nieprzyjemnym zapachu. Dzieje się tak, gdy drobnoustroje w górnym odcinku przewodu pokarmowego wymierają i są wyrzucane do jelit, gdzie ulegają fermentacji w kontakcie z obecnymi tam drobnoustrojami. Kiedy zaczynasz niszczyć przyjazne drobnoustroje w dolnym odcinku przewodu pokarmowego, sytuacja z nieprzyjemnymi wiatrami się powtarza. Bardzo możliwe, że dzienna dawka witaminy C, jakiej potrzebujesz, przekracza 10 gramów. Zwiększaj więc dawkę, aż wystąpi biegunka, następnie stosuj ją przez kolejne 24 godziny. Po tym czasie twoje jelita powinny być czyste, co oznacza, że będą mogły prawidłowo trawić (nie fermentować), a obecność szkodliwych drobnoustrojów w przewodzie okaże się znikoma.
Najważniejsze jest ustalenie właściwej dawki do długoterminowego stosowania. Chodzi o to, aby niszczyła ona szkodliwe drobnoustroje w jelitach, ale nie zagrażała przyjaznym mikrobom w dolnym odcinku przewodu pokarmowego. Będzie ona zależała od kilku zmiennych, które musisz samodzielnie przeanalizować, by odpowiedzieć sobie na pytania dotyczące tego, czy dana dawka:

- pozwala na regularne codzienne wypróżnianie (kał o właściwej formie i konsystencji);

eprasa.pl 7c0aa14737

- nie powoduje uciążliwych cuchnących gazów;
- chroni przed przeziębieniami i grypą, gdy wszyscy wokół chorują;
- zmniejsza lub usuwa objawy wszystkich chorób, na które cierpiałeś. Mogą być wśród nich objawy fermentacji jelitowej albo przewlekłych zakażeń. Jak wynika z badań dr. Cathcarta, aby odwrócić proces dowolnej choroby, należy dojść do 90% poziomu tolerancji jelit (http://vitamincfoundation.org/).

Przy pierwszych oznakach infekcji, takich jak drapanie w gardle, katar, kichanie, kaszel, złe samopoczucie, ból głowy czy zapalenie pęcherza, weź od razu 10 gramów witaminy C (dzieci: połowa dawki, w zależności od masy ciała). Jeśli w ciągu godziny nie wystąpi biegunka... weź kolejne 10 gramów. Jeśli biegunka nadal się nie pojawi, po kolejnej godzinie weź następne 10. I postępuj tak aż do skutku. Niektóre osoby potrzebują 200 gramów, aby zobaczyć pierwsze efekty. Ta dawka może wydawać się bardzo duża, ale nasza optyka szybko się zmienia, gdy uzmysłowimy sobie, że zaledwie cztery batoniki dostarczają zbliżonej ilości cukru. A witamina C nie szkodzi nam, tylko pomaga. Wiele osób odstręcza to, że przyjmowanie witaminy C prowadzi do biegunki. Ja osobiście wolę porządne przeczyszczenie jelit od kilkutygodniowego męczenia się z objawami przeziębienia lub grypy. Dzięki witaminie C nie miałam jej już od 35 lat (jak mawiał mój ojciec: nic nie zastąpi porządnego wypróżnienia, golenia i kąpieli).

Dostosuj dawkę witaminy C i częstotliwość jej przyjmowania do potrzeb organizmu tak, by zapewniała ci dobre samopoczucie. Pamiętaj, że właściwa dawka jest kluczowa. Witaminy C nie można przedawkować, można jedynie przyjmować jej za mało. Nie wahaj się! Jak się za chwilę przekonasz, nie ja jedna ci to radzę.

Doktor Robert Cathcart

Również dr Robert Cathcart był żarliwym propagatorem stosowania dużych dawek witaminy C. Interesujące wyniki badań klinicznych znajdziesz na stronach:
http://vitamincfoundation.org/
www.orthomed.com/titrate.htm

Kluczowe założenia dokumentu Vitamin C Foundation:

- poziom tolerancji jelit każdego pacjenta jest inny. Należy ustalić go samodzielnie. Będzie się on nieustannie zmieniał – wskutek starzenia się, zmian w diecie i występujących w organizmie infekcji;
- aby witamina C mogła zacząć działać i złagodzić objawy dolegliwości, dawka musi być na poziomie 80% tolerancji jelitowej. To znakomite narzędzie – jeśli tylko stosujesz witaminę C właściwie, od razu poczujesz się znacznie lepiej.

Cathcart opisuje wiele chorób, których objawy zmniejszały się dzięki przyjmowaniu witaminy C. Co ciekawe, wśród nich pojawia się także zapalenie stawów. W mojej opinii uwidacznia to jeden z mechanizmów chorób stawów, a mianowicie to, że są one często powodowane reakcją alergiczną na drobnoustroje w układzie pokarmowym. Rozwiąż tę kwestię, a stan zapalny zniknie. Wiemy, na przykład, że zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) to stan zapalny wywołany przez pałeczki klepsielli w jelitach oraz że reumatoidalne zapalenie stawów (RZS, gościec) powoduje bakteria *Proteus mirabilis*.

Doktor Paul Marik

Lekarz i były profesor Eastern Virginia Medical School w Norfolk, w stanie Wirginia, włączył dożylne podawanie witaminy C do swojego standardowego protokołu terapii antybiotykowej w leczeniu pacjentów z zaawansowaną sepsą i wstrząsem septycznym, przebywających na oddziale intensywnej terapii, którym kierował. Przed włączeniem tej witaminy do terapii śmiertelność pacjentów utrzymywała się na poziomie 40%, po jej wprowadzeniu zmniejszyła się do 1%. Gdyby takie wyniki przyniosło zastosowanie nowego antybiotyku, wiadomość o tym trafiłaby na pierwsze strony wszystkich gazet.

Doktor Marik przedstawił następujące wyjaśnienie: „Sugerowana przez nas dawka witaminy C jest bezpieczna. Nie ma przeciwwskazań do jej stosowania, nie występują żadne niepożądane skutki uboczne ani komplikacje. Pacjentom z nowotworami podaje się ją bez ryzyka w dawkach sięgających nawet 150 gramów, czyli sto razy większych niż proponowane przez nas. U pacjentów z zaburzeniami czynności nerek skontrolowaliśmy poziom szczawianów i mieścił się on w normie. Okazało się

Fot. WikiImages

eprasa.pl 7c0aa14737

ponadto, że w przypadku wszystkich pacjentów, u których zastosowaliśmy tę metodę, poprawiła się czynność nerek". Należy pamiętać o tym, że przed podaniem witaminy C dożylnie pacjent musi zostać poddany badaniom pod kątem niedoboru dehydrogenazy glukozo-6-fosforanowej. Jeśli zostanie on stwierdzony, dożylne podawanie witaminy C w dużych dawkach mogłoby spowodować wystąpienie niedokrwistości hemolitycznej. Nie spotkałam się z tym problemem w przypadku przyjmowania witaminy C doustnie. Dużo więcej naukowych informacji oraz przydatnych szczegółów znajdziesz na stronach: http://seanet.com/~alexs/ascorbate/index.htm#Rev-Ed oraz www.orthomolecular.org

ŹRÓDŁA

Drouin G., Godin J-R., Page B., The genetics of vitamin C loss in vertebrates, Current Genomics 2011; 12(5): 371-378. doi:10.2174/13892021179642973
Levy T.E,. Vitamin C and sepsis – the genie is now out of the bottle, Orthomolecular News Service 24 May 2017. www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n12.shtml

6.2 Narzędzia: jod

- **kolejne wielofunkcyjne narzędzie, które powinni znać wszyscy**
- **nie może go zabraknąć w domowej apteczce**

Jod[2] to kolejne narzędzie, które zrewolucjonizowało moje podejście do leczenia. Podobnie jak witamina C zabija on wszystkie drobnoustroje. To jedyny środek, który przeciwdziała bakteriom Gram-dodatnim i Gram-ujemnym, prątkom, sporom, pełzakom czerwonki, grzybom, pierwotniakom, drożdżakom, bakteriom odpornym na leki (jak MRSA) i wirusom. Przyjmowany w podanych przeze mnie dawkach nie jest szkodliwy dla komórek układu odpornościowego, odpowiedzialnych za leczenie i naprawę. Wręcz przeciwnie, badania wykazują, że wspomaga on leczenie. Dlatego tak kochają go chirurdzy. Skóra posmarowana jodyną przed wykonaniem nacięcia jest chroniona przed zakażeniami i świetnie się goi (więcej szczegółów znajdziesz w mojej i Craiga książce „The Infection Game – life is an arms race").
Co więcej, jod ulatnia się z jodyny, która jest rozcieńczonym roztworem jodu w etanolu, i może dostać się do obszarów ciała, do których witamina C nie ma dostępu. Nawet jeśli jodyny nie można zastosować bezpośrednio w zainfekowanym obszarze (nie należy jej też pić!), jod przedostaje się do niego, wnikając w ciało, a także wraz z wdychanym powietrzem. W ten sposób infekcja zwalczana jest dwutorowo: wewnętrznie, dzięki witaminie C, i zewnętrznie – za pomocą jodu. Sama stosuję oba sposoby. Ale w domowej apteczce powinien znaleźć się także płyn Lugola, inhalator solny i olej kokosowy.

Jod w leczeniu chorób dróg oddechowych i wszelkich schorzeń jamy ustnej

Choroby te obejmują: zapalenie dziąseł, gardła i migdałków, nieżyt nosa, zapalenie zatok, krtani i oskrzeli, a także zapalenie płuc i rozstrzenie oskrzeli (nieodwracalne poszerzenia średnicy światła dróg oddechowych w wyniku uszkodzenia ich ściany).

- Korzystaj z inhalatora solnego. Jest to specjalne gliniane naczynie wypełnione solą. Dodaj przez ustnik 1–4 krople płynu Lugola (inhalatory solne są wyposażone w ustnik, przez który możesz wdychać powietrze bezpośrednio nosem lub ustami), a następnie zastosuj manewr nazywany próbą Valsalvy, który pozwoli na wdmuchnięcie jodu do zatok i ucha środkowego: ściśnij skrzydełka nosa i wydmuchuj powietrze z płuc do zamkniętej głośni, przepuszczając je do trąbki Eustachiusza i ucha środkowego – prawidłowe wykonanie tego manewru może być obserwowane przez klinicystę za pomocą otoskopii, przy użyciu urządzenia medycznego umożliwiającego spojrzenie na bębenek ucha przez kanał zewnętrzny.
- Kontynuuj inhalację, aż wyparuje zapach jodu (wykonaj około 20 wdechów).
- Powtarzaj inhalację przynajmniej trzy razy dziennie. Jeśli infekcja jest poważna, stosuj inhalację częściej.
- Pierwszą bezpośrednią reakcją może być katar i większa ilość wydzieliny z gardła. W ten sposób organizm pozbywa się martwych drobnoustrojów.

W przypadku dzieci, które nie radzą sobie z korzystaniem z inhalatora, można przygotować mieszankę płynu Lugola i oleju kokosowego. Jeśli posmarujemy nią nozdrza i usta maluszka, będzie mógł wdychać jod. Ale wymyśl jakąś zabawną historię, którą opowiesz dziecku, by usprawiedliwić żółty kolor jego nosa i ust!

---

[2] Jod został odkryty przez francuskiego chemika Bernarda Courtois (1777–1838) w 1811 roku. Występuje w postaci stałej jako połyskliwa, niebieskoczarna substancja krystaliczna, a sublimuje w gaz o fioletowym zabarwieniu. Jego nazwa pochodzi od starogreckiego ἰοειδής (ioeides), oznaczającego fioletowy. Chociaż Chińczycy prawdopodobnie nie znali jeszcze jego właściwości, już w 1600 r. p.n.e. opisywali techniki leczenia wola tarczycy z użyciem palonych wodorostów i żyjących na dnie mórz gąbek. Podobne zapiski pojawiają się również w XII i XIII wieku, w notatkach europejskich lekarzy, takich jak Rogerius Salernitanus i Arnold de Villanova. Istnieją ponadto starożytne chińskie zapiski, potwierdzające, że używano palonych wodorostów i gąbek jako środków przeciwbakteryjnych. Jak można się domyślać, wodorosty i gąbki dostarczały do organizmu jodu, który wspomagał pracę tarczycy i zwalczał infekcje. To klasyczny przykład tego, jak nauka dogania praktykę. Chińscy lekarze dostrzegli, że stosowanie wodorostów i gąbek działa leczniczo, ale nie wiedzieli, co o tym decyduje. Odpowiedź na to pytanie poznaliśmy dopiero stosunkowo niedawno.

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Leczenie chorób skóry i infekcji „zewnętrznych”

Obejmują one m.in krosty, ospę wietrzną, opryszczkę wargową, obrzęk węzłów chłonnych, infekcje paznokci, infekcje ucha, ciemieniuchę, infekcje grzybicze skóry (grzybicę strzygącą i woszczynową, trądzik, czyraki), strupy i siniaki. Weź 100 ml oleju kokosowego i pozostaw w ciepłym miejscu do czasu, aż się rozpuści. Dodaj 10 ml płynu Lugola 12% (15%) i wymieszaj całość, aby uzyskać roztwór 1,5%. Stosuj tak przygotowany olejek jodowy zgodnie z zapotrzebowaniem. Laureat Nagrody Nobla, który w 1928 r. wyodrębnił i zidentyfikował witaminę C, powiedział: „Gdy studiowałem medycynę, jod KI, czyli jodek potasu, był uniwersalnym remedium. Nikt nie wiedział dokładnie, na czym polegało jego działanie, ale wiedziano, że działa i działa dobrze. Studenci wymyślili nawet taką rymowankę: Nie ważne gdzie, jak i dlaczego boli, jodek potasu przepisuj do woli!”. Podobnie jak Chińczycy tysiące lat przed nimi, studenci ci nie rozumieli, na czym polegają lecznicze właściwości jodu, ale widzieli na własne oczy rezultaty jego stosowania, a zatem akceptowali przepisywanie go pacjentom! Tak samo jak w przypadku witaminy C najistotniejsza jest właściwa dawka jodu. Jest ona wystarczająca, jeśli po aplikacji jodyny czy olejku jodowego skóra ulegnie zabarwieniu na żółto. Należy te środki nakładać według zapotrzebowania, upewniając się, że obszar, który nas interesuje, pozostaje żółty/pomarańczowy/brązowy.

Jod w leczeniu pozostałych infekcji

- **Powiększone węzły chłonne** – to skutek m.in. ostrego zapalenia migdałków, mononukleozy zakaźnej i miejscowych zapaleń skóry. Węzły chłonne bywają nazywane gruczołami, jednak nimi nie są.
- **Zapalenie przyusznic** (np. świnka) – mogę przytoczyć przypadek świnki, której objawy ustały z dnia na dzień po miejscowym zastosowaniu olejku jodowego. Plamy, jakie pozostawił on na skórze, sprawiły, że pacjentka wyglądała tak, jakby stoczyła ciężką walkę, ale za to czuła się znacznie lepiej. Nie sprawdziłam jeszcze tej metody w przypadku zapalenia jąder po przebytej śwince, ale myślę, że również wtedy ona zadziała.
- **Infekcje pochwy i okolic intymnych** – podgrzej swój olejek jodowy, a następnie namocz w nim tampony. Poczekaj, aż ostygną, a olejek powróci do stanu stałego. Stosuj tampony dwa razy dziennie lub częściej. Najprawdopodobniej okażą się one pomocne nie tylko w zwalczaniu zakażenia pochwy, lecz również ewentualnych infekcji w obszarze szyjki macicy.
- **Infekcje oczu** (na przykład zapalenie brzegów powiek, zapalenie spojówek, zapalenie tęczówki) – nie stosuj olejku jodowego wewnętrznie, tylko posmaruj nim powieki (jod ulotni się z niego i dostanie do oka).
- **Rany, owrzodzenia, pęknięcia skóry** – towarzyszący im ból ma na celu ograniczenie wszelkich ruchów ciała,

Fot. ulleo

eprasa.pl 7c0aa14737

które mogłyby powodować dodatkowe podrażnienie uszkodzonych miejsc. Właśnie dzięki temu organizm ma zapewnioną możliwość pracy nad wytworzeniem nowych tkanek. Ranę należy dokładnie oczyścić (obmyć i usunąć zniszczoną tkankę), zabezpieczyć kompresem z gazy i luźno zabandażować. Pozostaw opatrunek co najmniej na tydzień. Pamiętaj, by pokropić go od zewnątrz nierozcieńczonym płynem Lugola 12–15%. Jod przeniknie głębiej i ochroni w ten sposób ranę przed infekcjami, dzięki czemu nie dojdzie do zakłócenia procesu odbudowy i zagoi się ona stosunkowo szybko (metoda ta sprawdza się doskonale również w przypadku psów i koni).
- **Brodawki i kurzajki** – nanieś kroplę nierozcieńczonego płynu Lugola 12–15% bezpośrednio na zmianę skórną i powtarzaj tę czynność tak często, jak to będzie konieczne, by zmienione chorobowo miejsce ciała było cały czas w kolorze brązowym. Jod zabije wirusa, który spowodował kurzajkę/brodawkę, ale należy stosować go konsekwentnie przez kilka tygodni, do czasu, aż nowa skóra pokryje miejsce wystąpienia zmiany chorobowej. Trzeba więc wykazać się cierpliwością.

Pamiętaj również, że niektóre osoby mogą być uczulone na jod, jakkolwiek zdarza się to niezwykle rzadko. Istotne zagrożenie występuje jedynie przy dożylnym podawaniu jodu, stosowanym przez radiologów podczas badań diagnostycznych. Na wszelki wypadek, tak jak w przypadku każdej innej terapii, zacznij od małej dawki i stopniowo ją zwiększaj. To bezpieczny sposób postępowania.

Jod to narzędzie wielofunkcyjne

Warto poznać także inne istotne właściwości jodu:
- jest surowcem niezbędnym do wytwarzania hormonów tarczycy oraz oksytocyny (hormonu miłości);
- odtruwa i znacznie zwiększa wydalanie rtęci, ołowiu, kadmu, glinu, fluoru i bromu (patrz część 6.4);
- jego niedobór często powiązany jest z występowaniem torbieli w piersiach i jajnikach (nie znam dokładnie mechanizmu tej zależności);
- sprawdził się również w przypadku:
  – zaburzeń rytmu serca (może to tłumaczyć skuteczność amiodaronu, leku zawierającego jod);
  – tyreotoksykozy, czyli nadmiaru hormonów tarczycy.

Jod przeciw zmęczeniu

Z moich obserwacji wynika, że pacjenci cierpiący na zespół przewlekłego zmęczenia dobrze reagują zarówno na duże dawki witaminy C, jak i jodu. Ogólna poprawa samopoczucia zauważalna jest przy stosowaniu dawki jodu odpowiadającej 90% tzw. tolerancji moczowej. Przypominam, właściwa dawka jest elementem kluczowym. Doktorzy Flechas i Brownstein stosowali dzienne dawki do 50 mg (8 kropli płynu Lugola 12%). Doszli do tego poziomu, wykonując pomiary ilości jodu w wydzielanym moczu i zwiększając dawkę do chwili, aż jej 90% było wydalane, dzięki czemu mieli pewność, że organizm został odpowiednio zaopatrzony. W ciągu trzech lat sprawdzili tę metodę na czterech tysiącach pacjentów i nie spotkali się z przypadkami alergii ani efektu Wolffa-Chaikoffa (na czym on polega, wyjaśniam w dalszej części wykładu). Na podstawie swoich badań stwierdzili, że dostarczenie do organizmu właściwej ilości jodu skutkuje ogólną poprawą samopoczucia, ustąpieniem uczucia otępienia, zwiększeniem energii, mniejszym zapotrzebowaniem na sen, uczuciem ciepła nawet w zimnym otoczeniu, regularnym wypróżnianiem się oraz poprawą wyglądu skóry. U niektórych osób z nadwagą lub otyłością suplementacja orto-jodo („właściwa dawka") poskutkowała utratą masy ciała, zmniejszeniem procentowej zawartości tkanki tłuszczowej i zwiększeniem masy mięśniowej. Jod działa wielozadaniowo – wspomaga mechanizmy dostaw energii, reguluje problemy z opornością receptorów hormonalnych, oczyszcza, przeciwdziała fermentacji jelitowej i zmniejsza obciążenie zakaźne organizmu.
Przyjmowanie płynu Lugola zacznij od małej dawki i zwiększaj ją o jedną kroplę co trzy dni. Mogą pojawić się reakcje uboczne oczyszczania organizmu i wydalania martwych drobnoustrojów (patrz Wykład 5, część 5.6, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), ale nie zniechęcaj się!
Nie stosuj jodu jednocześnie z witaminą C – każde z nich działa na swój sposób, a przyjmowanie ich naraz obniżyłoby skuteczność terapii.

Efekt Wolffa-Chaikoffa

Efekt Wolffa-Chaikoffa to obniżenie poziomu hormonów tarczycy spowodowane wprowadzeniem do organizmu dużych dawek jodu. Jest to mechanizm obronny, który ma chronić przed przedawkowaniem jodu. W wyniku tej reakcji dopływ krwi do tarczycy zostaje czasowo ograniczony, co skutkuje zahamowaniem wytwarzania oraz uwalniania hormonów tarczycowych.
Fakt, że ten mechanizm istnieje, jest wykorzystywany jako argument przeciw przyjmowaniu jodu, ale trzeba pamiętać, że tarczyca szybko się przystosowuje i powraca do normalnego funkcjonowania. To jedynie kolejny powód, by zaczynać od małej dawki i stopniowo ją zwiększać.

ŹRÓDŁA

Selvaggi G. at al., The role of iodine in antisepsis and wound management: a reappraisal, Acta Chir Belg 2003; 103(3): 241-247. pubmed 12914356
Derry D., Iodine: the Forgotten Weapon Against Influenza Viruses, Thyroid Science, 225 2009; 4(9): R1-5. (www.thyroidscience.com/reviews/derry/Derry.flu.iodine.9.19.09.pdf accessed 5 October 2019)
The Cure Zone. Iodine is by far the best antibiotic (www.curezone.org/blogs/fm.asp?i=1413057 – accessed 11 February 2018)
Bigliardi P.L. at al., Povidone iodine in wound healing: A review of current concepts and practices, International Journal of Surgery 2017; 44: 260-268; www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1743919117305368
Abraham G.E., The historical background of the Iodine Project; www.optimox.com/iodine-study-8
The Iodine Project: Treating symptoms, not masking tchem, https://theiodineproject.webs.com
Abraham G.E, Brownstein D., Validation of theorthoiodosupplementation program: a rebuttal of Dr Gaby's editorial on iodine, The Original Internist 2005; Winter: 184-194. iodineonmymind.com/weather (accessed 24 March 2020)

eprasa.pl 7c0aa14737

6.3 Narzędzia: witamina B12

- **energia**
- **oczyszczanie**
- **gaszenie stanów zapalnych**
- **leczenie**
- **naprawa**

Witamina B12 jest nazywana również kobalaminą, co jest połączeniem dwóch słów: kobalt i witamina. Atom kobaltu znajduje się w centrum „pierścienia" cząsteczki B12. Jest on niezbędnym dla ludzi pierwiastkiem śladowym, a można go znaleźć również w wielu innych koenzymach zwanych kobalaminami.
Witamina B12 to pierwsze z wielozadaniowych narzędzi, na które zwróciłam uwagę w swojej karierze medycznej. Oboje moi dziadkowie byli lekarzami pierwszego kontaktu i stosowali witaminę B12 w zastrzykach jako podstawę terapii zespołu przewlekłego zmęczenia. Podobnie jak witamina C i jod, witamina B12 działa wielozadaniowo. Nie jest toksyczna, a właściwą dawkę i w tym przypadku można ustalić na podstawie obserwacji moczu. Jeśli siusiasz na różowo, twój organizm uzupełnił już niezbędne zapasy.

> ***Jedyny sposób, w jaki możesz zabić się witaminą B12, to się w niej utopić***
> Dr Chris Dawkins, lekarz środowiskowy
> (i mój dobry przyjaciel)

Najtrudniejsze zadanie w przypadku witaminy B12 polega na dostarczeniu jej organizmowi w wystarczającej ilości. Chociaż rozpuszcza się w wodzie, słabo się wchłania. Aby wchłanianie przebiegało prawidłowo, niezbędna jest odpowiednia ilość soku żołądkowego, obecność czynnika wewnętrznego IF (inaczej: czynnika Castle'a – *przyp. tłum.*), który jest uwalniany przez komórki okładzinowe śluzówki żołądka oraz zdrowe jelito kręte (odcinek jelita, gdzie wchłaniane witaminy przedostają się do krwiobiegu). Zachodnia dieta i związana z nią fermentacja jelitowa niszczą wymienione czynniki. Moim zdaniem niedobór witaminy B12 (a mam tu na myśli ilość niewystarczającą, by zachować doskonały stan zdrowia, a nie jedynie, by uchronić się przed niedokrwistością złośliwą) jest w zachodnim świecie prawdziwą plagą. Metoda Groundhog Basic dostarcza 5000 mcg tej witaminy dziennie, podczas gdy standardowo zalecana dzienna dawka została ustalona na śmiesznie niskim poziomie 2,4 mcg. Najlepiej przyjmować ją w postaci metylokobalaminy, ale inne formy też spełnią swoją funkcję.

Dlaczego jest taka ważna

Witamina B12 jest narzędziem wielozadaniowym:

- poprawia mechanizmy dostaw energii – pacjenci często podkreślają, że wskutek przyjmowania witaminy B12 ustępują stany otępienia i następuje poprawa nastroju (ważne jest to, by w przypadku nadmiernego pobudzenia przerwać kurację);
- wspomaga detoksykację poprzez proces metylacji (patrz część 6.4);
- ułatwia syntezę białek poprzez „odczytywanie" DNA (to metylacja odpowiada za włączanie i wyłączanie genów);
- zabija wirusy – często okazuje się pomocna w leczeniu chorób wywołanych przez herpeswirusy, takich jak na przykład mialgiczne zapalenie mózgu (ME) i stwardnienie rozsiane (MS). Potwierdzone jest również jej pozytywne działanie w przypadku pacjentów cierpiących na zapalenie wątroby typu C;
- działa przeciwzapalnie – profesor Martin Pall przyjrzał się nieprawidłowościom biochemicznym u pacjentów cierpiących na ME i wykazał, że chorzy mają wysoki poziom tlenku azotu i jego reaktywnej

Fot. mp1746

eprasa.pl 7c0aa14737

formy: nadtlenoazotynu. Substancje te są wytwarzane, gdy w wyniku stanu zapalnego, zarówno o podłożu toksycznym, jak i będącego naturalną reakcją organizmu na obecność wszelkich patogenów, zostaje uruchomiony nasz układ odpornościowy. Jak wiadomo, witamina B12 jest najskuteczniejszym środkiem neutralizującym tlenek azotu i dlatego zmniejsza objawy każdego stanu zapalnego, niezależnie od jego przyczyny. Zdarza się, że stan zapalny niejako sam się napędza, jakby jednocześnie był własnym czynnikiem zapalnym, który witamina B12 pomaga usunąć. I robi to bardzo skutecznie.

Dla wielu osób duża dawka B12 stosowana doustnie jest wystarczająca, aby osiągnąć pożądane rezultaty kuracji (wchłania się w około 6%). Ja stosuję B12 również przezskórnie, z DMSA (organiczny związek chemiczny z grupy kwasów karboksylowych) jako nośnikiem. Nie znam w tym przypadku danych dotyczących wchłanialności, ale w niektórych przypadkach ta metoda sprawdza się najlepiej.
Nie ma potrzeby wykonywania badań krwi, ponieważ ich wynik jest bez znaczenia dla dalszej terapii. Nie dowiemy się z nich, czy dana osoba poczuje się lepiej po przyjęciu dużej dawki witaminy B12, czy nie. Żeby się przekonać, musisz spróbować. Sam odpowiedz sobie na pytanie: jak się czujesz? Wywiad z pacjentem jest najważniejszy.

Witamina B12 w zastrzykach

Witamina B12 w zastrzykach to zazwyczaj bardzo skuteczne narzędzie. Niech cię nie zniechęca perspektywa zastrzyku. Nie należę do największych twardzieli i nie poleciłabym nigdy czegoś, czego sama się boję. Proponuję tę samą technikę, którą stosuje się w przypadku cukrzycy insulinozależnej, czyli strzykawkę 0,5 ml i igłę. Napełnij strzykawkę witaminą B12 i wykonaj zastrzyk w fałdkę tłuszczu, która pojawia się u każdego z nas na brzuchu, gdy siadamy (igłę można następnie odciąć za pomocą specjalnego narzędzia, a strzykawkę, segregując odpady, wyrzucić razem z plastikiem).
Proponuje zacząć od dawki 0,5 mg dziennie. Bywa, że poprawa jest natychmiastowa, a zatem należy się skupić na właściwej częstotliwości przyjmowania zastrzyków. Pacjenci powinni w takim przypadku sprawdzać różne konfiguracje częstości, upewniając się, że nadal czują związaną z przyjmowaniem witaminy poprawę. Metodą prób i błędów udaje się ustalić optymalny harmonogram zastrzyków, dzięki któremu można cieszyć się z korzystnych efektów terapii. Częstsze zastrzyki na pewno nie zaszkodzą, ale znacznie zwiększą koszty! Jeśli reakcja nie jest od razu widoczna, sugeruję, by przyjmować dzienną dawkę w wysokości 2,5 mg przez dwa miesiące. Po tym czasie powinniśmy zaobserwować korzystne skutki terapii. Dla wielu osób przyjmowanie witaminy B12 doustnie lub naskórnie okaże się wystarczające do utrzymania dobrego samopoczucia, inni pacjenci zdecydują się na przyjmowanie zastrzyków, ponieważ to one im to zagwarantują. Ważne jest wyważenie,

fot. congerdesigne

z jaką częstotliwością wykonywać zastrzyki, by doświadczyć wszystkich korzyści wynikających z terapii, i jaka częstotliwość jest wystarczająca, by utrzymać te korzystne rezultaty.

6.4 Narzędzia detoksykacyjne

Jak pozbyć się z organizmu:
- **metali ciężkich**
- **pestycydów**
- **lotnych związków organicznych**
- **mykotoksyn**

Pierwszym krokiem do pożegnania tych paskudztw jest zastosowanie metody Groundhog Basic – dieta, suplementacja, sen, ćwiczenia, słońce, miłość. Zgadza się, na metodę Groundhog składa się wiele elementów, które mają kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia.
Odpowiednie odżywianie pomaga chronić organizm przed obciążeniem toksynami. Weźmy pod uwagę chociażby talidomid. Lek był przepisywany kobietom w ciąży jako bezpieczny środek uspokajający, a okazało się, że powodował poważne uszkodzenia płodu, szczególnie jeśli był przyjmowany w pierwszych miesiącach ciąży. Lek ten testowano na szczurach, u których nie pojawił się problem z wadami u nowo narodzonych osobników. Badacze nie umieli tego wyjaśnić, aż w końcu ktoś wpadł na pomysł, aby sprawdzić, co stanie się, jeśli ograniczone zostaną składniki odżywcze w diecie testowanych zwierząt. Tak też zrobiono, a w konsekwencji u szczurzego potomstwa zaczęła występować, powstała na etapie płodowym, fokomelia (ang. phocomelia – termin medyczny pochodzący z języka greckiego, który w dosłownym tłumaczeniu oznacza „focze kończyny).
Jest to wada rozwojowa kończyn, polegająca na niedorozwoju lub braku kości długich, z obecnością stóp lub dłoni

eprasa.pl 7c0aa14737

połączonych bezpośrednio z tułowiem. Wystąpienie wady zostało spowodowane tym, że na decydującym etapie rozwoju płodu organizm matki został narażony na połączone działanie obciążenia toksycznego (lek) oraz niedoboru składników odżywczych (ryboflawina – witamina B2). Moja mama przyjmowała talidomid podczas wszystkich czterech ciąż. Dzięki Bogu była znakomitą kucharką.

Jak zmniejszyć obciążenie organizmu LZO i pestycydami za pomocą zabiegów rozgrzewających

Wątroba nie ma dostępu do LZO, czyli lotnych związków organicznych, ani do pestycydów, więc nie może oczyścić z nich organizmu. Odkładają się one w innych częściach ciała, co potencjalnie minimalizuje szkody, jakie wyrządzają. Możemy znaleźć je głównie w tkance tłuszczowej, ale zalegają również w ważnych organach, na przykład w mózgu i w obrębie układu odpornościowego, w szpiku kostnym i węzłach chłonnych. W tym przypadku bardzo pomocne są zabiegi rozgrzewające – usuwają szkodliwe substancje z tkanek.

Wiele pestycydów i lotnych związków organicznych odkłada się w tkance tłuszczowej, gromadzącej się gównie pod skórą. Ideą zabiegów rozgrzewających jest podwyższenie temperatury podskórnego tłuszczu i dosłowne „wygotowanie" z niego toksyn. Te przedostają się następnie przez skórę na jej powierzchnię, gdzie rozkładają się w lipidowej barierze naskórka. Zatem elementem kluczowym tych zabiegów jest pocenie się – w ten sposób toksyny są „odparowywane" z warstwy podskórnej na lipidową warstwę zewnętrzną, z której mogą zostać zmyte. Zmywanie ich jest równie ważne, jak sam proces ich rozgrzewania. Jeśli nie zostaną usunięte z naskórka, organizm zwyczajnie ponownie je wchłonie.

Niektóre toksyny mogą w tym procesie przedostać się do krwiobiegu i spowodować poważne zatrucie. Dlatego tak istotne jest, aby zaczynać zabiegi rozgrzewające od krótkich sesji w stosunkowo niskich temperaturach, a następnie stopniowo wydłużać ich czas trwania oraz podwyższać temperaturę.

Zebrałam do tej pory informacje od ponad 30 pacjentów, którzy przeszli badania na obecność szkodliwych substancji zarówno przed zastosowaniem zabiegów rozgrzewających, jak i po nich. Przeprowadzone badania były w każdym przypadku dostosowane do konkretnych potrzeb pacjenta i obejmowały między innymi biopsję tkanki tłuszczowej, badanie białka translokatorowego (TSPO) i adduktów DNA. Ku mojemu wielkiemu zadowoleniu badania potwierdzają skuteczność zabiegów rozgrzewających. Zabiegi te obejmują saunę (tradycyjną i na podczerwień) oraz gorące kąpiele z dodatkiem soli Epsom (siarczan magnezu). Podejrzewam, że zażywanie kąpieli słonecznych oraz ćwiczenia fizyczne przynoszą podobne efekty. Analogiczne badania w Stanach Zjednoczonych przeprowadził dr William Rea. Skoncentrował się on na podobnych zabiegach: masażach, prostych ćwiczeniach fizycznych, saunie oraz natryskach. I uzyskał zbliżone rezultaty. Wykazał, że dzięki zastosowaniu masaży i innych zabiegów rozgrzewających u 63% pacjentów poziom szkodliwych substancji w organizmie znacznie się obniżył.

Z moich doświadczeń wynika, z grubsza rzecz biorąc, że w około 50 przypadkach pacjentom udało się zmniejszyć obciążenie toksyczne organizmu o połowę. Biorąc pod uwagę, jak zanieczyszczony jest świat, w którym żyjemy, wszyscy powinniśmy stosować zabiegi rozgrzewające co najmniej raz w tygodniu. Ja szczęśliwie mogę się gimnastykować. Celowo wkładam dodatkową warstwę ubrań, aby odpowiednio się rozgrzać i spocić, po czym biorę porządny prysznic – co za rozkosz!

Ponadto uważam, że właśnie ze względu na to, jak bardzo zanieczyszczony jest nasz świat, nie powinniśmy czekać z oczyszczaniem organizmu, aż zachorujemy. Detoksykacja powinna być częścią naszego codziennego życia, a wśród zabiegów służących oczyszczaniu powinny się znaleźć, moim zdaniem, zabiegi rozgrzewające. Korzystaj z dostępnych w twoim otoczeniu możliwości, by zapewnić sobie detoks przynajmniej raz w tygodniu. Jeśli żyjesz w gorącym klimacie, idealnym rozwiązaniem okaże się kąpiel w morzu, poprzedzona godziną opalania. Tu, w Wielkiej Brytanii, rozkoszujmy się gorącymi kąpielami, a proces oczyszczania organizmu wspierajmy dodawaniem do nich soli Epsom. Ciepło umożliwia bowiem usuwanie toksyn z organizmu, a jednocześnie przez skórę wnikają do niego magnez i siarka, które dodatkowo usprawniają proces oczyszczania. Dr Rosemary Waring na podstawie niezwykle ciekawych badań wykazała, że poziom magnezu i siarki w organizmie znacznie wzrastał po takich gorących kąpielach, podobnie jak poziom wydalanego z moczem siarczanu magnezu. Stosowała roztwór 500 gramów soli Epsom na 15 galonów wody (my, Brytyjczycy, uwielbiamy mieszać system metryczny z imperialnym, ale okej, już dobrze... 15 galonów brytyjskich to 68 litrów).

W krajach, gdzie tradycyjnie korzysta się z sauny, jest ona traktowana jako znakomita metoda oczyszczania organizmu z toksyn przez skórę. Pamiętam przypadek pewnej rodziny, u której wszystkich członków stwierdziliśmy na podstawie biopsji tkanki tłuszczowej zatrucie związkami fosforoorganicznymi. Postanowili oni udać się na trzytygodniowe wakacje do jednego z krajów Europy Wschodniej i spędzić je w hotelu, który oferował regularne masaże, dostęp do sauny i gorących źródeł oraz kąpiele w wodach mineralnych. Korzystali ze wszystkich proponowanych zabiegów. Wyniki były zadziwiające – po trzech tygodniach poziom związków fosforoorganicznych znacznie się obniżył, problem praktycznie zniknął.

Wiele osób bardzo źle reaguje na zabiegi rozgrzewające. Najprawdopodobniej występuje u nich reakcja Jarischa-Herxheimera (patrz Wykład 5, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www. ulubionykiosk.pl). Może być

eprasa.pl 7c0aa14737

to przydatną wykładnią obciążenia toksycznego i zakaźnego danej osoby. Jeśli wystąpi tego typu reakcja, należy zmniejszyć czas trwania zabiegów, wykonywać je w nieco niższej temperaturze i z taką częstotliwością, by były one znośne. Z czasem sytuacja się poprawi.

Jak obniżyć poziom metali ciężkich za pomocą narzędzi detoksykacyjnych

Do celu prowadzi wiele dróg. Wszystkie przedstawione w tej części wykładu są sprawdzone i skuteczne. Doustna chelatacja działa najszybciej, ale nie wszyscy dobrze na nią reagują. Zasadniczo polecam zastosowanie jak największej liczby opisanych poniżej narzędzi – tyle, ile jesteś w stanie znieść fizycznie i finansowo.

Stosuj środki chelatujące, na przykład DMSA

Słowo chelatacja pochodzi od greckiego χηλή [chilí], oznaczającego kopyto lub szczypce (jak u raków). DMSA, czyli kwas dimerkaptobursztynowy, dosłownie wychwytuje metale ciężkie, które następnie są wydalane wraz z moczem. Jest on kluczowy w badaniu moczu pod kątem obecności metali ciężkich (patrz Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). DMSA chelatuje również przyjazne organizmowi minerały, dlatego nie powinno się go przyjmować częściej niż raz w tygodniu, a w dniu, w którym stosujemy DMSA, nie należy zażywać suplementów z minerałami. Bardzo ważne jest jednak to, aby w kolejnych dniach stosować właściwe dawki suplementów, by uzupełnić powstałe niedobory.

Tabela 1. Suplementy wspomagające detoksykację, które uzupełniają podstawowy zestaw Groundhog Basic

Suplement	Mechanizm	Maksymalna dawka
Cynk, selen i magnez	Usuwają metale ciężkie z miejsc ich wiązania w organizmie...	Cynk: 50 mg Selen: 500 mcg Magnez: 300 mg – nie istnieją górne limity dawki doustnej, jednak jeśli przyjmiemy go za dużo, wystąpi biegunka
Glutation	...dzięki czemu glutation może je zebrać i wydalić	Nie ma dawki maksymalnej, zazwyczaj przyjmuje się od 250 do 300 mg
Witamina C do poziomu tolerancji jelitowej	Kluczowy przeciwutleniacz – definitywne rozwiązanie kwestii wolnych rodników	Właściwa dawka jest kluczowa. Należy ustalić ją dla siebie indywidualnie
	Wiąże się z cząstkami metali, dzięki czemu są one następnie wydalane z moczem	Witamina C przyczynia się do usuwania z organizmu także potrzebnych nam minerałów, zatem bardzo ważne jest to, by jednocześnie przyjmować Sunshine Salt, dzięki której można uzupełnić ich poziom
Jod	Wiąże się z cząstkami metali ciężkich, dzięki czemu są one następnie wydalane z moczem	Płyn Lugola 15%: 2–4 kropel dziennie
Wysokotłuszczowa dieta uzupełniona o kilka łyżeczek organicznego oleju konopnego	Wypłukuje z organizmu zanieczyszczone tłuszcze i zastępuje je prawidłowymi. Skuteczne są również wlewy dożylne fosfolipidów	Na rezultaty wlewów czeka się stosunkowo krótko, niemniej doustne przyjmowanie tłuszczów i olejów jest równie skuteczne jak wlewy
Witamina B12 i unormowanie poziomu homocysteiny	Poprawia metylację – dzięki przyłączeniu do grupy metylowej toksyny stają się rozpuszczalne, a zatem możemy je wydalić z moczem	Witamina B12 jest wyjątkowo bezpiecznym środkiem, stosuj ją doustnie (co najmniej 5 mg dziennie) lub rozważ możliwość przyjmowania jej w zastrzykach
	Jeśli poziom homocysteiny jest zbyt niski, zastosuj...	...metylokobalaminę, aktywną formę witaminy B6 (fosforan pirydoksalu), 50 mg, oraz metylenotetrahydrofolian, 800 mcg dziennie
Glinki absorpcyjne	Usuwają metale ciężkie	

eprasa.pl 7c0aa14737

Z mojego doświadczenia wynika, że większość pacjentów, u których wystąpiło zatrucie organizmu metalami ciężkimi, potrzebuje około 12 tygodni terapii z zastosowaniem DMSA. Po tym czasie należy powtórzyć badanie moczu. Da nam ono obraz „przed" i „po" oraz pozwoli ustalić, czy będzie jeszcze konieczne stosowanie chelatacji, by poziom toksycznego obciążenia wrócił do normy. Całkowite wyeliminowanie toksyn z organizmu nie jest niestety możliwe. Jedyne, co możemy osiągnąć, to racjonalna równowaga ze środowiskiem zewnętrznym.
Bez względu na to, jaką metodę wybierzesz, zawsze wykonuj badania kontrolne, by upewnić się, że ona działa. Jeśli nie widać efektów terapii, zastanów się nad możliwymi nierozpoznanymi przyczynami skażenia metalami ciężkimi. Być może masz do czynienia z rtęcią uwalniającą się z amalgamatowych wypełnień? A może jej występowanie w organizmie jest związane z ilością spożywanych ryb?

Jak obniżyć poziom mykotoksyn

Przede wszystkim należy zidentyfikować ich źródło, a może ono być zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Najczęstszą zewnętrzną przyczyną ich występowania w organizmie jest przebywanie w zawilgoconych pomieszczeniach.
Jeśli chodzi o przyczyny wewnętrzne, mogą to być:

- grzyby fermentujące w jelitach (patrz część: 6.1 Narzędzia: witamina C);
- grzyby w drogach oddechowych (patrz część: 6.2 narzędzia: jod).

Następnie zastosuj glinki, aby oczyścić jelita z mykotoksyn.

Glinki absorpcyjne jako sposób na pozbycie się metali ciężkich i mykotoksyn

Wiele toksyn rozpuszczalnych w tłuszczach, między innymi lotne związki organiczne i pestycydy, wiąże się z solami kwasów tłuszczowych jedynie po to, by ulec ponownemu wchłonięciu w jelitach. To zjawisko nazywane jest krążeniem jelitowo-wątrobowym. Glinki w procesie adsorpcji (nie absorpcji – tak, jestem językową pedantką) wiążą się z cząsteczkami toksyn, dzięki czemu mogą być one wydalane z kałem. To bezpieczny sposób na usuwanie toksyn, ponieważ nie przyczynia się do ich uwalniania do krwiobiegu, a co za tym idzie, nie powodują one niepożądanych reakcji powiązanych z detoksykacją.
Glinki usuwają również korzystne dla organizmu minerały. Dlatego proponuję, by nie przyjmować ich równocześnie z posiłkami lub suplementami diety, tylko stosować osobno – na przykład przed samym snem. Na rynku dostępnych jest wiele skutecznych glinek. Ja osobiści stosuję 3–10 gramów zeolitu, rozpuszczonego w wodzie. Dla ułatwienia: trzy gramy to czubata łyżeczka. Smak nie jest najgorszy – słonie na przykład uwielbiają rzeczne glinki[3]. Niezwykle cieszy mnie, że mogę być porównywana do słonia.

Usprawnij mechanizmy dostaw energii

Wszystkie wymienione mechanizmy wymagają dużych zasobów energii. Sama wątroba zużywa 27% energii wytwarzanej przez organizm, z czego większość jest wykorzystywana przez enzymy detoksykujące. Nieprzerwanych dostaw energii potrzebują również nerki. Bez niej nie mogą funkcjonować. Jeśli na przykład pacjent z niskim ciśnieniem krwi poważnie zachoruje, nie można wykluczyć, że dojdzie u niego do uszkodzenia nerek, a nawet ich niewydolności. Aby spełniać właściwie swoją funkcję, wchłaniać niezbędne składniki odżywcze, a pozostałe odrzucać – energii potrzebują również jelita. Z biochemicznego punktu widzenia jelito nie jest niczym innym, jak wielkim nefronem[4].

ŹRÓDŁA

Friedman L. et al., Response of Rats to Thalidomide as Affected by Riboflavin or Folic Acid Deficiency, The Journal of Nutrition 1965; 85(3): 309–317; https://academic.oup.com/jn/article-abstract/85/3/309/4777256
Rea W. et al., Reduction of Chemical Sensitivity by Means of Heat Depuration, Physical Therapy and Nutritional Supplementation in a Controlled Environment, Journal of Nutritional and Environmental Medicine 1996;6(2): 141-148; www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/13590849609001042
Waring R.H., Report on Absorption of magnesium sulfate (Epsom salts) across the skin. The Magnesium Online Library, 10 January 2004. www.mgwater.com/transdermal.shtml
Pliny. Natural History, Vol. 9, Rackham H, transl. London: Heinemann, 1972: pp 285

[3] Notka historyczna: Geofagia to słowo używane do określenia celowego spożywania ziemi, gleby lub gliny. Często klasyfikuje się ją jako zaburzenie o podłożu psychicznym. W podręczniku psychiatrii – czwarte wydanie „Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders" (DSM-IV) klasyfikuje geofagię jako podrodzaj zaburzenia polegającego na spożywaniu substancji niejadalnych, takich jak na przykład popiół papierosowy. Wiele badań nad ludźmi i zwierzętami sugeruje jednak, że geofagia może nie być chorobą psychiczną. Zachowanie to występuje u ponad 200 gatunków zwierząt, w tym papug, jeleni, słoni, nietoperzy, królików, pawianów, goryli i szympansów. Istnieją również udokumentowane przypadki wśród ludzi. Już Pliniusz Starszy (23–79 n.e.) opisywał powszechne stosowanie przypominającego owies zboża o nazwie „alica", zawierającego czerwoną glinkę: „Stosowane jako lek ma właściwości łagodzące (...) nadaje się do leczenia wrzodów w wilgotnych częściach ciała, takich jak odbyt i jama ustna". Możliwe, że jest to kolejny przykład mądrości starożytnych, którzy nie wiedzieli dokładnie, jak działa dane remedium, ale kontynuowali jego wykorzystywanie, opierając się na pozytywnych wynikach klinicznych.

[4] Notka językowa: nefron (od gr. νεφρός – nephros, oznaczającego nerkę) jest podstawową jednostką funkcjonalno-strukturalną nerki.

eprasa.pl 7c0aa14737

6.5 Narzędzia: leczenie i naprawa

• jak przyspieszyć powrót do zdrowia

Aby nasz organizm mógł uruchomić proces leczenia i naprawy, potrzebujemy:

- odpowiednich surowców;
- sprawnych mechanizmów dostaw energii (za leczenie i naprawę odpowiada układ odpornościowy, a do wykonywania tej ciężkiej pracy potrzebuje dużych zasobów energii);
- właściwej ilości ruchu, który pozwoli wytworzyć delikatne siły nadające kierunek procesowi uzdrawiania;
- porządnego snu, który wspomoże proces leczenia, gdy tkanki są jeszcze unieruchomione (najprawdopodobniej podczas fazy REM, gdy mięśnie są uśpione);
- hormonów anabolicznych: wyciągu z nadnerczy i testosteronu.

Surowce

Stosuj metodę Groundhog Basic (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), a ponadto spożywaj:

- rosół gotowany na kościach – jest najzdrowszy, a jego przygotowanie nie jest skomplikowane, choć wymaga czasu, którym nie zawsze dysponujemy (więcej informacji znajdziesz w naszej książce „The PK Cookbook"). Sprawdzą się doskonale wszystkie rodzaje kości, ścięgna, chrząstki czy nóżki. Jeśli wolisz łatwiejszy sposób, stosuj suplementy z glukozaminą, metylosulfonylometanem (MSM), siarczanem chondroityny i kwasem hialuronowym. Skuteczność ich działania została potwierdzona naukowo;
- przyjmuj odpowiednie ilości płynów, by zminimalizować tarcie. Będziesz potrzebować nie tylko wody, ale i minerałów, które zatrzymają ją w organizmie, tłuszczów, które uczynią nieprzepuszczalnymi błony komórkowe, oraz ciepła (najlepiej słońca) dla czwartego stanu skupienia wody (patrz Wykład 3, część 3.5, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Fot. FotografieLink

W przypadku przewlekłego bólu lub poważnych urazów mogą przydać się dodatkowo:

- witamina D, do 10 000 j.m. dziennie. Nie istnieją badania, które wykazywałyby szkodliwość nawet tak dużej dawki. Witamina D chroni przed osteoporozą. Poprawia też równowagę i wzmacnia mięśnie, a zatem zmniejsza prawdopodobieństwo upadków i złamań kości. Stosuj witaminę D3 (cholekalcyferol); tańsza witamina D2 wykazuje jedynie 25% aktywności witaminy D3;
- bor, do 20 mg dziennie. Jest on niezbędny do właściwego metabolizowania wapnia i magnezu. Rex Newnham wykazał, że ludzie żyjący na obszarach ubogich w bor są bardziej podatni na artretyzm niż ci, którzy zamieszkują tereny, gdzie go nie brakuje. W leczeniu tężyczki pastwiskowej u bydła nie wystarczy sam magnez i wapń. Aby ratować zwierzęta, rolnicy stosują zastrzyki z boroglukonianem wapnia i magnezem;
- niacynamid (pochodna witaminy B3), 1500–3000 mg dziennie. W wydanej w 1949 roku książce „The Common Cause of Joint Dysfunction" (Powszechne przyczyny zaburzeń czynnościowych stawów – *przyp. tłum.*) dr William Kaufmann skrupulatnie opisał reakcje na terapię u 1500 pacjentów z objawami tego rodzaju dysfunkcji. Co ciekawe, zastosowanie witaminy B3 przyniosło pozytywne rezultaty we wszystkich grupach wiekowych – od dzieci po osiemdziesięciolatków – a im starsi byli pacjenci, tym lepsze rezultaty dawało leczenie. Co więcej, nie miało znaczenia, jaka była przyczyna zapalenia stawów, wszyscy reagowali równie dobrze. Myślę, że wynika to z faktu, iż NAD (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy – *przyp. tłum.*), pochodna niacynamidu, usprawnia mechanizmy dostaw energii, przyspieszając proces leczenia i naprawy. Nie wystąpiły żadne skutki uboczne. Niacynamid jest prekursorem koenzymu NAD, a NAD jest substratem (reagentem) dla co najmniej czterech klas enzymów;
- witamina C, do poziomu tolerancji jelitowej. Jest niezbędna do wytworzenia wysokiej jakości tkanki łącznej. Wiele osób zauważyło, że stosowanie witaminy C zmniejsza potrzebę używania okularów do czytania. Podejrzewam, że kwas askorbinowy

eprasa.pl 7c0aa14737

poprawia elastyczność soczewki oka, dzięki czemu może się ona kurczyć, co umożliwia widzenie z bliska;
- krzemionka, 200 mg dziennie (kości zawierają więcej krzemionki niż wapnia) – jeśli skuteczność suplementu można by było określić na podstawie jego niskiej ceny i tego, jak bardzo prześladowano jego odkrywcę, byłby to bez wątpienia suplement doskonały; zachęcam do lektury książki Martina Walkera „The Persecution and Resistance of Loïc Le Ribault" (Prześladowanie i opór Loïca Le Ribault – *przyp tłum.*).

W odniesieniu do osteoporozy udowodniona została skuteczność stosowania strontu w dawce 250–500 mg dziennie. Zmniejsza on ryzyko i częstość złamań. Formą strontu zalecaną przez NHS (National Health Service – wspólna nazwa dla trzech z czterech systemów służby zdrowia w Wielkiej Brytanii, finansowanych ze środków publicznych) jest ranelinian strontu (w Wielkiej Brytanii sprzedawany pod nazwą Protelos lub Protos; podejrzewam, że występowanie efektów ubocznych jest w tym przypadku związane z tym, iż preparat ten zawiera toksyczny słodzik – aspartam). Ja stosuję naturalny chlorek lub węglan strontu, które pozwalają na dostarczenie organizmowi 250–500 mg strontu elementarnego dziennie. Aby się on wchłaniał, środowisko żołądka musi mieć odczyn kwaśny, ale u osób stosujących dietę PK nie występuje hipochlorhydria (niedokwasota żołądka). Jeśli chodzi o wapń, nie przekraczaj dawki 200 mg na dobę. Zazwyczaj nie zalecam jego przyjmowania, ponieważ dieta PK jest bogata w wapń. Istotne jest to, czy prawidłowo się wchłania i czy trafia tam, gdzie powinien. Witamina D poprawia wchłanianie wapnia z jelit i jego odkładanie się w kościach. Co więcej, wapń i magnez konkurują ze sobą, jeśli chodzi o wchłanianie. To na niedobór tego drugiego najczęściej cierpią pacjenci i jest on niewątpliwie istotniejszy w przeciwdziałaniu osteoporozie. Suplementacja wapniem w dużych dawkach dodatkowo pogłębia ten brak równowagi. Spożywanie produktów mlecznych zwiększa ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Sprawne mechanizmy dostaw energii

Za leczenie i naprawę odpowiada układ odpornościowy, a do wykonania tego zadania potrzebuje stabilnego źródła energii (patrz Wykład 5, część: 5.8 Narzędzia wspomagające system dostaw energii; „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Właściwa dawka ruchu

Jak już wspomniałam, w leczeniu urazów niezbędna jest odpowiednia dawka ruchu, która pozwoli ukierunkować proces leczenia.
Ciało ludzkie jest z natury niestabilne i aby prawidłowo funkcjonować, potrzebuje silnych (i działających w sposób skoordynowany) mięśni. Spójrz na siebie w lustrze – większość z nas nie ma symetrycznej postawy. Co więcej, wiele osób wykazuje tendencję do pochylania się do przodu. Jeśli masz wątpliwości i nie potrafisz ocenić siebie pod tym kątem, porozmawiaj na temat poprawnej postawy z osobą uprawiającą zawodowo sport, poszukaj osobistego trenera, fizjoterapeuty lub innej osoby, która będzie umiała skorygować twoją posturę. Naucz się wykonywać ćwiczenia, które w tym przypadku będą pomocne i dzięki którym odzyskasz również równowagę i elastyczność ruchów – nie chodzi tu bowiem o sztywne trzymanie się prosto.
Ruch, używanie i ucisk uruchamiają siły niezbędne w procesie leczenia i naprawy. Żyj jak zwykle i ćwicz, nie przekraczając granicy bólu. Ilość wysiłku fizycznego, niezbędnego do zachowania dobrej formy, powinna być określana właśnie tą granicą. Nasze życie to nieustanny proces zużywania i odbudowywania. Organizm precyzyjnie dostosowuje swoje potrzeby do dostaw – postępując inaczej, narażałby się na straty. Jeśli pozostajemy bezczynni, mięśnie marnieją, a kości słabną. Zbyt długi odpoczynek jest niebezpieczny. Sen jest zaś niezbędny do leczenia i naprawy po dniu spędzonym na zużywaniu.
W przypadku urazów ból jest istotnym sygnałem, który określa granice naszych możliwości. Bólu nie należy ignorować, trzeba go słuchać. Nie stosuj środków przeciwbólowych, aby móc robić więcej. Pomocne mogą być bandaże lub szyny podtrzymujące, które pozwolą na wykonywanie pewnych czynności bez zwiększania się bólu. Opatrunki pomagają również utrzymać ciepło i prawidłowe ukrwienie danego obszaru ciała. Pozostawanie w całkowitym spoczynku może przynieść skutki odwrotne do zamierzonych. Pomocne są również:
- masaż i ruch – moja terierka Nancy rozciąga się zawsze po odpoczynku i przed wysiłkiem fizycznym. My, ludzie, powinniśmy robić to samo. Po ćwiczeniach lubi być głaskana i masowana. Aż mruczy z zadowolenia. Powinniśmy robić tak samo. To jakby rozprasowywanie mechanicznych oraz elektrycznych nieregularności i przywracanie tkance łącznej właściwego napięcia. Poprawia się w ten sposób ukrwienie, z organizmu usuwane są toksyny. Mózg zaczyna wydzielać endogenne opioidy. Biorąc pod uwagę ich ogólnoustrojowe działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe i poprawiające samopoczucie, nie przychodzi mi do głowy żadne schorzenie, przy którym codzienne masaże byłyby niewskazane;
- magnez transdermalny (TD), czyli do nakładania na skórę – początkowo byłam sceptycznie nastawiona do stosowania magnezu TD, ponieważ nie umiałam zrozumieć, jak to możliwe, że tak niewielka dawka może przynieść korzyści i autentyczne rezultaty terapeutyczne. Jednak praktyka potwierdza, że on działa – wielu pacjentów dostrzega znaczącą poprawę. Ponownie zacytuję Owidiusza: „Cel uświęca środki";
- ciepło i światło – ciepło poprawia krążenie, podczas gdy światło przenika przez skórę i dodatkowo przyspiesza proces gojenia. Przebywanie na słońcu jest doskonałym

eprasa.pl 7c0aa14737

rozwiązaniem. Wyjaśnia to teoria czwartego stanu skupienia wody (patrz Wykład 3, część 3.5 Uszkodzenia mechaniczne; „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- termy, pływanie, hydroterapia, gorące kąpiele z dodatkiem soli Epsom – nietrudno dostrzec, że dzięki wyeliminowaniu przeszkody, jaką jest siła grawitacyjna, stawy, tkanka łączna i mięśnie goją się i naprawiają znacznie sprawniej. Woda dodatkowo masuje, przez skórę wchłaniane są minerały, organizm jest ogrzewany. Wszystko to razem ma niezwykłe właściwości lecznicze;
- przemapowanie mózgu – wiele manualnych metod terapeutycznych, takich jak np. technika Bowena, jest tak subtelnych, że trudno zrozumieć ich działanie. Wiele dało mi zapoznanie się z hipotezą przemapowania mózgu Ramachandrana. Mózg ma swoją własną mapę ciała i może zdarzyć się, że uczy się lub zapamiętuje coś w sposób nieprawidłowy. Najlepszym przykładem jest zespół kończyn fantomowych. Ramachandran odkrył, że za pomocą prostych technik udawało mu się przeprogramować mózg swoich pacjentów i uwolnić ich od bólu fantomowego.

Porządny sen

Znaczna część procesu powracania do sprawności zachodzi podczas snu. Pamiętaj, że twój cel to wyzdrowieć, czyli wrócić do właściwego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. A jak już wspomniałam wcześniej: życie to ciągły proces zużywania i odbudowywania. Ten proces uzdrawiania, odbudowywania ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia (czytaj Wykład 4, część 4.5 Sen, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Hormony anaboliczne: wyciąg z nadnerczy i testosteron

Hormony anaboliczne są niezbędne w procesie leczenia i naprawy. Właściwa dawka jest kluczowa. Nie potrzebują ich osoby młode, im wystarczą wcześniej wymienione narzędzia. Jednak z wiekiem wytwarzanie hormonów anabolicznych zmniejsza się, co częściowo tłumaczy towarzyszącą starzeniu się utratę mięśni i tkanki łącznej. Nie zaszkodzi fizjologiczna dawka, 1–3 gramy, wyciągu z gruczołów nadnerczy i jąder. Oba są potrzebne, by móc cieszyć się porządnym snem.

ŹRÓDŁA
Newnham R.E., Essentiality of boron for healthy bones and joints, Environ Health Perspect 1994; 02 Suppl 7: 83-85; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7889887
Cortet B., Use of strontium as a treatment method for osteoporosis, Curr Osteoporos Rep 2011; 9(1):25-30; www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21120641
Michaëlssonc K. et al., Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. BMJ 2014; 349; www.bmj.com/content/349/bmj.g6015
Ramachandran V.S., Hirstein W., The perception of phantom limbs: The D O Hebb Lecture, Brain 1998; 121: 1603-1630; www.rctn.org/bruno/psc129/handouts/rama2.pdf

6.6 Narzędzia, które pomogą usunąć przewlekłe stany zapalne

• leczenie infekcji, alergii i chorób z autoagresji
• przeprogramowanie układu odpornościowego

Objawy przewlekłego stanu zapalnego są nieprzyjemne. Trzeba coś z tym zrobić. Zasady leczenia są następujące:
- zidentyfikować przyczynę i usunąć ją (wyłączyć gaz w kuchence);
- ugasić stan zapalny (zdusić płomienie), a jeśli to nie wystarczy...
- przeprogramować układ odpornościowy (nauczyć się nie popełniać ponownie tego samego błędu; to niełatwe – starych nawyków najtrudniej się pozbyć).

Zidentyfikować przyczynę i usunąć ją (wyłączyć gaz w kuchence)

To gra na czas i może się zdarzyć, że nie od razu będziesz w stanie zidentyfikować przyczynę stanu zapalnego. Nic nie szkodzi. Ostre stany zapalne są zazwyczaj wywoływane przez infekcje. Zastosuj Groundhog Acute (patrz Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) przy pierwszych objawach stanu zapalnego – na pewno ci to nie zaszkodzi, a możliwe, że uchronisz się w ten sposób przed rozwojem zapalenia przewlekłego.
Większość pacjentów zgłasza się do mnie, gdy ich choroba jest już na zaawansowanym etapie i towarzyszy jej przewlekły stan zapalny. Często okazuje się, że próbowali się ratować, stosując duże dawki środków maskujących objawy. To zupełnie tak, jakby chcieli zgasić płomień, nie zakręcając palnika gazu. Pożar rozszalał się już na całego i samo rozpoznanie jego przyczyny może nie wystarczyć do stłumienia płomieni. Stan zapalny wydaje się nieokiełznany, napędzany

Fot. HG-Fotografie

eprasa.pl 7c0aa14737

jakąś wewnętrzną siłą. Rozpętało się piekło, jak w wieżowcu Grenfell Tower[5] i ludzkie życie jest zagrożone. Musimy ugasić ten pożar. Natychmiast.
W przypadku przewlekłych stanów zapalnych niezwykle ważny jest wywiad z pacjentem. W mojej i Craiga książce „The Infection Game" znajdziesz bardziej szczegółowe informacje dotyczące procesu diagnozy i leczenia. Mogą się one przydać do ustalenia przyczyny infekcji, która wywołała stan zapalny, ale nie czekaj, aż zdobędziesz tę książkę – zacznij działać od razu. Wiele infekcji można skutecznie leczyć za pomocą metody Groundhog, wzmacniając odporność, nawet bez ustalenia, jakie drobnoustroje przyczyniły się do powstania problemu. Mogę to potwierdzić, bo wielu moich pacjentów cierpiących na encefalopatię mialgiczną (ME) wyzdrowiało dzięki tym tanim, koncepcyjnie prostym, ale w praktyce niełatwym do wprowadzenia zmianom w swoim życiu.
Zastanów się, kiedy pojawił się stan zapalny. Szczegółowy przewodnik po jego mechanizmach znajdziesz w wykładzie 3, część: 3.4 (patrz „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Metale ciężkie z łatwością wywołują zapalenie. Reakcja może być przesunięta w czasie o tygodnie, a nawet lata. Zaczynając od ustalenia najbardziej prawdopodobnych przyczyn, trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, czy objawy nie pojawiły się po przyjęciu szczepionki lub po wizycie u dentysty. A może dały o sobie znać po interwencji chirurgicznej lub po wykonaniu piercingu? Kto nie szuka, nie znajdzie.

Ugasić stan zapalny (zdusić płomienie)

Metoda Groundhog Chronic (patrz Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) pomaga w usuwaniu wielu przyczyn leżących u podstaw choroby. Nie należy zwlekać z jej zastosowaniem. Jest to jednak niezwykle trudne dla osób chorych, którym brakuje sił, a często także pieniędzy, i które nie mogą liczyć na pomoc bliskich. Muszą zmierzyć się z terapią przewidującą zmianę diety, eliminację drobnoustrojów i detoksykację. Wszystkie te czynniki wywołują reakcje mogące prowadzić do pogorszenia stanu klinicznego. Moje zadanie często polega na ustalaniu priorytetów, z uwzględnieniem kosztów i tempa wprowadzania zmian, by były one możliwe do zaakceptowania i pozwoliły na poprawę stanu zdrowia. Muszę przyznać, że jest to jeden z najbardziej frustrujących aspektów mojej pracy – wiedzieć, co należy zrobić, ale nie mieć środków, aby to wdrożyć. Co gorsza, bywa, że pacjent czuje się tak źle, iż nie jest w stanie przestrzegać zaleceń.
Proces zapalny powinien doprowadzić do usunięcia czynnika chorobotwórczego i pozwolić na powrót tkanki do stanu fizjologicznego. Ale stan zapalny może mieć również podłoże alergiczne lub autoimmunologiczne, a tego typu zapalenia są praktycznie rzecz biorąc „bezużyteczne", ponieważ są skierowane przeciwko niegroźnym czynnikom, takim jak np. pokarm czy pyłki (alergie), a w skrajnych przypadkach przeciwko własnemu organizmowi (choroby autoimmunologiczne). To prawdziwa wojna domowa.
Jeśli przyjdzie nam faktycznie zmierzyć się z wybuchem wojny domowej, do jej zatrzymania mogą okazać się potrzebne leki przeciwzapalne na receptę. Na krótką metę są one zazwyczaj bardzo skuteczne i pacjent od razu odczuwa znaczną poprawę. W schorzeniach autoimmunologicznych, takich jak polimialgia reumatyczna i zapalenie tętnicy skroniowej (choroba Hortona – *przyp. tłum.*), rezultaty są widoczne w ciągu 24 godzin od podania sterydów, a w przypadku choroby Hortona tego rodzaju interwencja może ponadto uratować wzrok.
W przeszłości sterydy okrzyknięto cudownymi lekami, natychmiast odwracającymi skutki reumatoidalnego zapalenia stawów, astmy oskrzelowej i nieswoistego zapalenia jelit. Zaczęto zatem rozdawać je wszystkim jak drażetki. Później odkryto ich długoterminowe skutki uboczne. Nadal stosuję je w wymagających tego przypadkach, ale zawsze jednocześnie z wprowadzeniem metody Groundhog Chronic, aby można było je bezpiecznie odstawić. Ten proces to w pewnym sensie przeprogramowanie układu odpornościowego.

Przeprogramowanie układu odpornościowego

Jak możemy wyłączyć nieprawidłową przewlekłą reakcję naszego układu odpornościowego? Zacznijmy od podstaw: w jaki sposób programowane są komórki naszego układu odpornościowego, by rozpoznawać, co jest dobre, a co złe? Podejrzewam, że układ odpornościowy uczy się w taki sam sposób, w jaki uczą się wszystkie inne układy biologiczne naszego organizmu, poprzez obserwację i praktykę. Niedojrzały układ odpornościowy, z którym się rodzimy, jest początkowo zaprogramowany genetycznie (układ wrodzony), pozostałe kody niejako wprowadza matka. Wstępne programowanie przewiduje akceptację wszystkiego, co matka przedstawia dziecku jako bezpieczne. Najważniejsze dwa czynniki to dieta i flora jelitowa. Matka powinna stosować dietę paleo-ketogeniczną (PK). Antygeny, przekazywane w ten sposób dziecku z mlekiem matki, są wtedy rozpoznawane przez organizm maluszka jako norma.
To samo dotyczy flory jelitowej – pierwsza inokulacja jelit następuje jeszcze na etapie płodowym, przez łożysko. W czasie porodu dziecko otrzymuje kolejną silną dawkę.

[5] Czytelnikom spoza Wielkiej Brytanii wyjaśniamy: pożar w Grenfell Tower to tragedia, która wydarzyła się 14 czerwca 2017 roku. Nowa elewacja budynku okazała się łatwopalna i podsycała płomienie okrutnego pożaru. Życie straciły łącznie 72 osoby.

eprasa.pl 7c0aa14737

Wiemy, że pierwsze 24 godziny po urodzeniu są najistotniejszym etapem edukacji immunologicznej. Drobnoustroje są następnie karmione odpowiednimi składnikami odżywczymi pochodzącymi z mleka matki, dzięki czemu jelita ulegają zasiedleniu przez przyjazne bakterie. Na tym etapie układ odpornościowy dziecka jest na tyle plastyczny, że uznaje zastaną sytuację za właściwą. Rozszerzanie diety przebiega w podobny sposób – dzieci powinny przechodzić z karmienia piersią bezpośrednio na dietę PK matki. 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. Ewolucyjnie to właśnie dlatego całowanie piersi kobiet jest tak atrakcyjne dla mężczyzn – muszą mieć oni pewność, że ich partnerki będą w stanie wykarmić potomstwo („Pociąga nas też mózg! Inteligencja jest sexy" – komentuje Craig).

Obecnie wiemy, że nasz układ odpornościowy jest w 90% powiązany z jelitami, a ich dojrzałe, „dorosłe" komórki wiedzą, na co reagować, a na co nie. Szpik kostny codziennie uwalnia do krwiobiegu nowe komórki układu odpornościowego, a te uczą się od swoich „dorosłych" koleżanek, czyli istniejących już komórek. Uczą się akceptować *status quo*, stają się dojrzałymi komórkami. W ten sposób pamięć immunologiczna jest podtrzymywana i przekazywana z pokolenia na pokolenie. Wyjaśnia to mechanizm tolerancji immunologicznej na pokarm i drobnoustroje jelitowe. Nasz układ odpornościowy nie reaguje na przyjazne antygeny i nie traktuje ich jak intruzów. Innymi słowy, organizm nauczył się odróżniać wrogów od przyjaciół. Kłopot w tym, że nasze życie we współczesnym świecie jest samo w sobie czynnikiem zapalnym. Moje wykłady stanowią w dużej mierze instrukcję radzenia sobie z tą sytuacją. Zatem nawet po przeprogramowaniu układu odpornościowego może on zostać ponownie włączony i nie być w stanie odróżnić sprzymierzeńców od nieprzyjaciół, na przykład w wyniku stosowania niewłaściwej diety (opartej na cukrze i węglowodanach), wystąpienia infekcji, która staje się przewlekła i której nie przeciwdziałamy, przyjęcia szczepionki, narażenia na kontakt z metalami ciężkimi czy pestycydami. Musimy mieć się zawsze na baczności i przestrzegać zasad metody Groundhog Chronic.

Do właściwego przeprogramowania układu odpornościowego i wyłączenia niewłaściwych reakcji organizmu prowadzi metoda pięciu kroków. Zaczynając od najważniejszych:

1. Zidentyfikuj możliwe przyczyny. W wykładzie 3., część 3.4 (patrz „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) znajdziesz ich listę. Nie zapominaj o zakażeniach (zajrzyj również do mojej i Craiga książki „The Infection Game").
2. Oczyść organizm (w części 6.4 przedstawiam szczegółowo wszystkie narzędzia detoksykacyjne) i pozbądź się w ten sposób czynników wywołujących reakcje immunologiczne.
3. Ugaś ogień zapalny dzięki przyjmowaniu dużych dawek przeciwutleniaczy, przede wszystkim witaminy C (patrz część 6.1).
4. Załóż kaftan bezpieczeństwa na swój układ odpornościowy i zatrzymaj jego reakcje. Jeśli utrzymasz go w ryzach wystarczająco długo (nie krócej niż kilka miesięcy), to nowe, jeszcze niedojrzałe komórki również nauczą się niereagowania; uruchomisz ponownie immunotolerancję.
5. Stosuj sprawdzone metody reedukacji systemu odpornościowego, do których zalicza się probiotyki

Do wyłączenia nieprawidłowych reakcji organizmu prowadzi metoda pięciu kroków. Jednym z nich jest przyjmowanie dużych dawek przeciwutleniaczy, a przede wszystkim witaminy C

Fot. Mizianitka

eprasa.pl 7c0aa14737

(w tym *Lactobacillus rhamnosus*), mikroimmunoterapię, zastrzyki odczulające oraz enzymatycznie wzmocnione odczulanie i neutralizację.

Zatrzymam się na chwilę przy punktach 3, 4 i 5.

Ugaś ogień zapalny, stosując porządne dawki przeciwutleniaczy

W wyniku stanu zapalnego powstają wolne rodniki (czyli atomy zawierające niesparowane elektrony), które przyłączają się do dowolnej innej cząsteczki, siejąc tym samym biochemiczne spustoszenie (mogą na przykład przylgnąć do DNA i wywołać raka). Antyoksydanty to cząsteczki, które przejmują te niesparowane elektrony, neutralizując w ten sposób wolne rodniki. Niestety w tym procesie tracą zdolność do dalszego działania. Aby cząsteczka stała się znów aktywna i skuteczna, musi zostać odnowiona. Organizm gwarantuje jej taką możliwość, tworząc łańcuchy cząsteczek. Można to porównać do łańcucha osób podających sobie wodę w celu ugaszenia pożaru. Na czele grupy stoi dzielna strażaczka, a za nią rzędy ochotników, którzy podają jej kolejne wiadra.

Poznajmy więc tych niezwykłych bohaterów, którzy chwytają niesforne elektrony i przerzucają je do stojących za nimi łapaczy, by przekazali je dalej. Do graczy z pierwszej linii należą:

- wewnątrz mitochondriów – koenzym Q10 i dysmutaza ponadtlenkowa zależna od manganu (MnSOD);
- wewnątrz komórek – miedziowo-cynkowa dysmutaza ponadtlenkowa (Cu/ZnSOD).
- na zewnątrz i w przestrzeni międzykomórkowej – pozakomórkowa dysmutaza ponadtlenkowa miedziowo-cynkowa i peroksydaza glutationowa (zależna od glutationu i selenu).

Gracze środka pola to różne cząsteczki, między innymi wiele witamin z grupy B, zwłaszcza B12, witaminy: A, D, E i K, oraz melatonina. Wszystkie rośliny mają swój własny system antyoksydantów, z których my, jako roślinożercy, korzystamy. Wszystkie świeże, organiczne, surowe produkty zawierają mnóstwo naturalnych przeciwutleniaczy.

Ostateczną poskromicielką niszczycielskich elektronów jest witamina C. Ten system łapaczy i wygaszaczy (ojej, to brzmi, jakbym pisała o grze w quidditcha!) ma wymiar liczbowy. Potrzebujemy graczy pierwszej linii w ilościach mierzonych w mikrogramach, łapaczy – w miligramach, a ostatecznego wygaszacza – witaminy C – już w gramach. Aby system działał prawidłowo, potrzebne są wszystkie wymienione składniki, co więcej, muszą być one dostarczone we właściwych ilościach. Najczęściej cierpimy na niedobór witaminy C. Dlatego też leczenie każdego stanu zapalnego należy zacząć od przyjmowania witaminy C do poziomu tolerancji jelitowej.

Jakich suplementów potrzebujemy zatem, aby wpływać na potencjał antyoksydacyjny organizmu? Patrz Tabela 2.

A oto bezpieczne środki przeciwzapalne, które kupisz bez

Tabela 2. Suplementy wpływające na zasoby antyoksydacyjne organizmu

Suplement	Co zawiera	Cel działania
Groundhog Basic: witaminy i minerały	Cynk: 30 mg, miedź: 1 mg	Wewnątrz- i pozakomórkowa dysmutaza ponadtlenkowa
	Mangan: 1 mg	Mitochondrialna dysmutaza ponadtlenkowa
	Selen: 200 mcg (do 500 mcg)	Peroksydaza glutationowa
	Metylokobalamina: 5 mg (5000 mcg)	Witamina B12 (więcej informacji w części 6.3) – najlepiej w zastrzykach
	Witaminy A: 2000 j.m. oraz E: 50 mg	Witaminy A i E
	Witamina D: do 10 000 j.m. Jeśli nie spożywasz nabiału i nie przyjmujesz żadnych suplementów z wapniem, możesz bezpiecznie przyjmować do 20 000 j.m. dziennie ORAZ/LUB opalać się przez mniej więcej godzinę dziennie	Witamina D Niektórzy lekarze zalecają nawet 50 000– 200 000 j.m. dziennie, ale w takich przypadkach poziom wapnia we krwi musi być stale monitorowany
	Witamina C: do poziomu tolerancji jelitowej	Witamina C
Glutation: 250 mg (do 500 mg)		Peroksydaza glutationowa – wspomaga detoksykację
Koenzym Q10: 100 mg	Ubiquinol	Koenzym Q10
Warzywa i owoce w diecie PK	Naturalne przeciwutleniacze	

eprasa.pl 7c0aa14737

Kurkumina ma zarówno właściwości przeciwzapalne, jak i antyoksydacyjne

recepty. Nie zostały one uwzględnione w podstawowych zaleceniach metod Groundhog, niemniej są skuteczne:

- bor: 3–20 mg dziennie (mój specyfik na stawy zawiera 2 mg na kapsułkę);
- kurkuma: 5 g dziennie (substancja czynna: kurkumina);
- imbir: 2 g dziennie (uwielbiam żuć świeży korzeń imbiru, bo działa odświeżająco);
- olej konopny (CBD) – zacznij od 10 mg; przeciętne zapotrzebowanie to 50 mg; niektórzy bezpiecznie przyjmują i dobrze tolerują dawkę 1500 mg dziennie.

Załóż kaftan bezpieczeństwa na swój układ odpornościowy, hamuj jego reakcje

Jeśli utrzymasz go w tym stanie wystarczająco długo (jak już wspomniałam, nie krócej niż kilka miesięcy), jego nowe komórki również nauczą się niereagowania na antygeny, będzie je cechowała immunotelarancja. Przyjmowanie wymienionych poniżej leków może tłumić objawy, dlatego tak ważne jest, aby jednocześnie stosować wszystkie opisane wcześniej metody.

Oto przykłady immunologicznych kaftanów bezpieczeństwa, zaczynając od nieszkodliwych i działających łagodnie:

- naltrekson – mała dawka. To popularny i bezpieczny lek na wszelkie schorzenia, którym towarzyszy stan zapalny. Niewielkie dawki naltreksonu (zacznij od 1 mg na noc i zwiększaj dawkę do 4 mg) blokują wytwarzanie endogennych opioidów i endorfin. W tej sytuacji prawidłową reakcją organizmu jest zwiększenie ich wytwarzania. Opioidy są naturalnymi środkami przeciwzapalnymi;
- kromoglikan sodu – to łagodny i skuteczny lek, dostępny na receptę. Najczęściej stosuję go w przypadku alergii pokarmowych. Proponowana przeze mnie dawka doustna to 100 mg. Na 10 minut przed posiłkiem należy przepłukać nim jamę ustną, a następnie go przełknąć. Kromoglikan sodu powleka komórki tuczne i zapobiega wytwarzaniu przez nie histaminy;
- leki przeciwhistaminowe na katar sienny, pokrzywkę i inne swędzące wysypki;
- środki przeciwdrobnoustrojowe, zmniejszające nasz bagaż zakaźny i odciążające układ odpornościowy;
- antybiotyki służące do leczenia chorób wywołanych przez bakterie;
- leki przeciwgrzybicze stosowane w leczeniu chorób spowodowanych przez grzyby;
- leki przeciwwirusowe przydatne w przypadku chorób wywołanych przewlekłymi infekcjami wirusowymi.

Bardziej szczegółowe odpowiedzi na pytania: jak i dlaczego, znajdziesz w mojej i Craiga książce „The Infection Game".

Medykamenty z poniższej listy, ze względu na ryzyko wystąpienia poważnych skutków ubocznych, powinny być stosowane jedynie w przypadku bezwzględnej konieczności i możliwie krótko:

- leki przeciwzapalne, takie jak paracetamol i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ);
- sterydy przeznaczone do leczenia stanów zapalnych powiązanych z takimi chorobami, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty, polimialgia reumatyczna, choroba Hortona, ostre stany alergiczne, astma i nieswoiste zapalenie jelit;
- teoretycznie: leki immunosupresyjne, w tym metotreksat, entanercept i złoto w zastrzykach, na reumatoidalne zapalenie stawów, łuszczycowe zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa i młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów – ja jednak nigdy nie przepisałam nikomu żadnego z nich;
- również teoretycznie: rytuksymab, stosowany w leczeniu CSF/ME i stanów zapalnych stawów. Osobiście nie polecam tego leku w przypadku CSF/ME (jednym z możliwych skutków ubocznych jest zgon), niemniej rezultaty jego przyjmowania mogą pomóc w uświadomieniu sobie konieczności przeprogramowania układu odpornościowego.

Stosuj sprawdzone metody reedukacji systemu odpornościowego, takie jak:

- **probiotyki** (w tym bakterie *Lactobacillus rhamnosus*, które mogą być hodowane w warunkach domowych, co daje niedrogą i smaczną terapię);
- **mikroimmunoterapia** – została opracowana w latach 70. przez dr. Maurice'a Jenaera i jest szeroko stosowana w Niemczech, Francji, Włoszech, Austrii i kilku innych krajach. Polega na podawaniu niewielkich dawek bioidentycznych mediatorów (przekaźników) stanu zapalnego, a dokładniej neuroprzekaźników, cytokin, czynników wzrostu, hormonów i specyficznych kwasów nukleinowych. Niektóre kombinacje specyficznych

Fot. sarahisaghost

eprasa.pl 7c0aa14737

kwasów nukleinowych mogą zakłócać powielanie wirusowego RNA, co tłumaczy ich działanie przeciwwirusowe. Mikroimmunoterapia nadaje się do stosowania w leczeniu wszelkich przypadłości, którym towarzyszy przewlekły lub ostry stan zapalny o podłożu wirusowym (ale nie bakteryjnym czy grzybiczym), oraz wywołanych przez alergie i autoimmunizację. Nie ma przeciwwskazań do łączenia jej z innymi metodami leczenia. Jest szczególnie pomocna w przypadku pacjentów poważnie chorych, którzy źle znoszą wszystkie inne terapie. Uchodzi za skuteczną, bezpieczną i nieskomplikowaną. Nie trzeba mieć na nią recepty. Do mnie to przemawia. Prowadzę szkolenia dla lekarzy w zakresie stosowania mikroimmunoterapii. Wystarczy wejść na stronę https://naturalhealthworldwide.com/, by znaleźć kogoś, kto poleci najlepsze środki z mojej strony internetowej. Można je dowolnie łączyć ze wszystkimi metodami leczenia przedstawionymi w moich wykładach, w tym również z lekami na receptę.

- **zastrzyki odczulające, enzymatycznie wzmocnione odczulanie, neutralizacja** (opis stosowania tych metod wykracza poza ramy tego wykładu, a ponadto korzystanie z nich wymaga konsultacji ze specjalistą). Stosuję je sama, przede wszystkim enzymatycznie wzmocnione odczulanie, od 1985 roku. Obecnie jednak rzadko wprowadzam do terapii zastrzyki odczulające, ponieważ uważam, że pozostałe metody terapii są równie skuteczne w radzeniu sobie z alergiami.

W tym miejscu chciałabym powtórzyć, że zakładanie na układ odpornościowy kaftana bezpieczeństwa w postaci leków jest potencjalnie niebezpieczne: może osłabić normalną i skuteczną odpowiedź odpornościową organizmu, zaburzyć procesy leczenia i naprawy, a nawet utrudnić walkę z rakiem. Jeśli jednak decydujemy się je zastosować, powinny być przyjmowane przez możliwie jak najkrótszy czas.

Ostrzeżenie

Należy zaznaczyć, że przedstawione metody okażą się skuteczne, jeśli pacjent ma niewiele objawów wskazujących na rozwój stanu zapalnego. Ich istnienie oznacza bowiem, że układ odpornościowy jest aktywny i reaguje, czyli nie jest edukowany we właściwy sposób, jeśli chodzi o zmniejszenie skłonności do wywoływania reakcji zapalnych. Niemniej przyczyną objawów nie musi być stan zapalny. Mogą być one konsekwencją detoksykacji, reakcji na zmianę diety, reakcji Jarischa-Herxheimera (patrz Wykład 5, „Holisti Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Zmniejszanie się objawów pozwala poczuć się lepiej, a to rodzi pokusę, by zużywać energię i zwiększyć swoją aktywność. Tymczasem może to przyczynić się do powstawania stanów zapalnych, ponieważ wytwarzające energię mitochondria generują wolne rodniki. Tak więc dawka każdego leku powinna być bardzo starannie wyważona. Powinien ją określić sam pacjent, o ile jest dobrze poinformowany i ma wsparcie lekarza, który rozumie objawy i kierujące nimi mechanizmy.

Co za dużo to niezdrowo
Powiedzenie nawiązujące do Przypowieści Salomona 25:16 „Znalazłeś miód, jedz tyle, ile trzeba, żebyś się nim nie przejadł i nie zwymiotował" (wg Biblii Warszawskiej, http://biblia-online.pl/Biblia/Warszawska/Przypowiesci-Salomona/25)

Działanie opisanych mechanizmów nie zostało udowodnione, ale są one biologicznie prawdopodobne i przeszły kliniczną próbę czasu, co potwierdzają lekarze zrzeszeni pod szyldem Ecomed (British Society for Ecological Medicine, www.ecomed.org.uk).
Możliwe, że nauka potrzebuje jeszcze kilku lat, by nadrobić zaległości, ale to normalne w przypadku nowych koncepcji zrodzonych w warunkach klinicznych. Podobnie jak Chińczycy, którzy wiedzieli, że wodorosty i gąbki pomagają na wole i infekcje, ale nie wiedzieli dlaczego, my również kontynuujemy nasze kliniczne próby czasu.

ŹRÓDŁA
www.drmyhill.co.uk/wiki/Reprogram_the_immune_system_with_micro-immunotherapy

Fot. geralt

eprasa.pl 7c0aa14737

6.7 Narzędzia pomocne w walce z łagodnymi i złośliwymi guzami

- **nie pozwól, by się uaktywniły**
- **wyeliminuj stymulatory rozrostu**

Nowotwory łagodne są nie tylko uciążliwe, ale mogą również przyczyniać się do wystąpienia nowotworów złośliwych. Na przykład łagodne guzy piersi zwiększają ryzyko względne (RR) zachorowania na raka piersi do 1,56 (gdzie w normalnych warunkach RR wynosi 1,00). Podobnie łagodny rozrost gruczołu krokowego zwiększa ryzyko rozwoju raka prostaty. Nietrudno domyślić się dlaczego:

- łagodne guzki powstają w wyniku bezpośredniego działania stymulatorów rozrostu;
- złośliwe rozwijają się na skutek mutacji genetycznych i działania czynników sprzyjających rozrostowi.

Łagodne rozrosty należy zatem traktować jako sygnały ostrzegawcze i reagować od razu. Wielu lekarzy nie mówi tego swoim pacjentom. A później słyszymy klasyczne: „Och, co za pech, nikt się nie spodziewał, naprawdę szok!". Możliwe, że niektórzy lekarze nie chcą przestraszyć pacjentów i w dobrej wierze zapewniają ich, że wszystko będzie dobrze, jednak w efekcie uniemożliwiają im podjęcie zawczasu działań zapobiegawczych. W ten sposób kierują pacjentów na drogę prosto do raka.

Leczenie łagodnych guzków

Torbiele (piersi, jajników i inne) mogą być objawem niedoboru jodu. Jeśli szpecą lub powodują uczucie ucisku, należy zgłosić się do chirurga. Chirurdzy to moi ulubieni lekarze[6]. Cenię sobie ich zręczność, zdolność rozpoznawania pola walki i eliminacji wroga.
Kolejny krok to zapobieganie nawrotom lub progresji nowotworu. W tym przypadku niezbędne będzie pozbycie się stymulatorów rozrostu.

Eliminowanie stymulatorów rozrostu

Pierwsze, co należy zrobić, aby uwolnić się od czynników przyczyniających się do rozrostów, to zacząć stosować metodę Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
Zastanów się, czy jesteś narażony na działanie toksyn, które mogą powodować raka. Oczywiście nie wystarczy się ich pozbyć, by nowotwór zniknął, ale pamiętaj, że pojawienie się choroby nowotworowej zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnych – możliwe, że właśnie temu uda ci się zapobiec.
Dociekliwy pacjent zechce wykonać badania w celu identyfikacji konkretnego toksycznego czynnika. Mogą nim być

Tabela 3. Najważniejsze stymulatory rozrostu, które należy wyeliminować

Mechanizm	Jak można mu przeciwdziałać
Żeńskie hormony płciowe stymulują rozrost i wykazują działanie immunosupresyjne	Przestań stosować pigułki antykoncepcyjne i hormonalną terapię zastępczą
Węglowodany (które wywołują odpowiedź insulinową) i produkty mleczne są stymulatorami rozrostu	Dieta PK
Pestycydy chloroorganiczne (badania potwierdzają, że zaburzają one poziom hormonów, enzymów i czynników sprzyjających rozrostowi)	Pozbądź się ich za pomocą zabiegów rozgrzewających
Jod chroni przed łagodnymi i złośliwymi guzami na wiele sposobów	Przyjmuj płyn Lugola 12%, 4 krople dziennie (lub 15%, trzy krople dziennie)
Poszukaj czynnika zakaźnego dającego się usunąć za pomocą określonych środków przeciwdrobnoustrojowych. Na przykład endometrioza może mieć podłoże grzybicze (w opublikowanej w 2018 r. pracy Cho i jego współpracownicy zauważają, że „u pacjentek z endometriozą występuje wysoka polaryzacja makrofagów M2", a ponadto „makrofagi są kierowane w stronę komórek grzybiczych typu M2". Oczywisty wniosek jest taki, że mamy do czynienia z infekcją grzybiczą	Zapoznaj się z moją i Craiga książką „The Infection Game"
W pierwszej kolejności zwiększ odporność organizmu (Groundhog Chronic)	

[6] „A moim ulubionym lekarzem jest Sarah" – Craig, „Teraz już rozumiecie, dlaczego tak zadzieram nosa" – Sarah.

eprasa.pl 7c0aa14737

zarówno pestycydy, jak i lotne związki organiczne, a także metale ciężkie lub mikotoksyny. Doświadczony lekarz o pragmatycznym podejściu wie jednak, że najczęściej przyczyny rozrostów są te same, a pacjentów często nie stać na kosztowne badania – pieniądze lepiej przeznaczyć od razu na leczenie. Listę najczęściej spotykanych toksyn znajdziesz w części 5.3 wykładu 5. (patrz „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Zacznij stosować niezbędne zabiegi detoksykacyjne i pozbądź się tych szkodliwych substancji. Szczegółowe informacje na temat oczyszczania organizmu znajdziesz w części 6.4 tego wykładu. Nie musisz wiedzieć, jakie toksyny znajdują się w twoim organizmie, aby osiągnąć zamierzone rezultaty. Moje doświadczenie kliniczne i zebrane dotąd dane potwierdzają, że opisane metody są bardzo skuteczne.

Jeśli chodzi o bardziej szczegółowe informacji na temat:

- leczenia guzów złośliwych – przedstawię je w jednym z najbliższych wykładów, poświęconym onkologii;
- leczenia zaburzeń prionowych (takich jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, choroba neuronu ruchowego, zanik wieloukładowy i inne) – powrócę do tego tematu w wykładzie dotyczącym neurologii.

ŹRÓDŁA

Gourounti K. et al., Mechanisms of actions and health effects of organochlorine substances: a review, Health Science Journal 2008; 2(2): 89-98. www.hsj.gr/abstract/mechanisms-of-actions-and-health-effects-oforganochlorine-substances-a-review-3667.html (accessed 5 December 2019)

Cho Y.J., et al., Dysfynctional signalling underlying endometriosis: current state of knowledge. Journal of Molecular Endocrinology 2018; 60(3): R97-R113. doi: https://doi.org/10.1530/JME-17-0227

6.8 Jak spowolnić proces starzenia się i żyć pełnią życia

Chcę żyć dobrze oraz pożegnać się z tym światem szybko i bezboleśnie, w wieku 120 lat

Wiemy, że kiedyś każdemu z nas przyjedzie umrzeć. Moje zadanie to praca nad jakością i długością życia. Dla moich pacjentów pragnę zdrowego życia na odpowiednim poziomie, które zakończy się szybką śmiercią w zaciszu domowym. Niedawno zmarł mój przyjaciel. Mieszkał w swoim domu, spędził z rodziną wspaniałe święta Bożego Nrodzenia, podczas których miał okazję skosztować dobrego wina. Czwartego stycznia wcześnie rano, około piątej, obudził się, nie czując się dobrze, miał rozstrój żołądka. Odszedł spokojnie tego samego dnia w południe. Miał 96 lat. Nie doświadczył szekspirowskiej wizji starości i ja też nie mam takiego zamiaru.

> ***Aż i na koniec przychodzi akt siódmy,***
> ***Koniec historii zdarzeń dziwnych pełnej***
> ***Pamięć zagasła w drugim niemowlęctwie,***
> ***Bez zębów, oczu, smaku, bez wszystkiego.***
> Fragment przemowy „Świat jest teatrem" z „Jak wam się podoba" Williama Szekspira, akt II, scena VI (tłum. Leon Ulrich)

Z wiekiem wiele chorób rozwija się w wyniku „degeneracji" organizmu. Wielu lekarzy zakłada, że jest to nieunikniony element procesu starzenia się i nic nie możemy na to poradzić. BZDURA! Ludzkie ciało nie jest bezczynną

Fot. elvina 1331

eprasa.pl 7c0aa14737

Tabela 4. Lista kontrolna, dzięki której sprawdzisz, czy opanowałeś już wszystkie podstawy, zaczynając od Groundhog Basic

Co?	Dlaczego?
Dieta paleo-ketogeniczna (PK)	Ewolucyjnie właściwa. Punkt wyjścia do leczenia wszystkich chorób mieszkańców Zachodu
	Ziemie uprawne w zachodnim świecie są ubogie w minerały, których brakuje w związku z tym także w pochodzących z nich zbiorach. Niedobory dotyczą również produktów ekologicznych
Witamina C, 5 gramów dziennie	Ludzie nie wytwarzają witaminy C, muszą ją przyjmować wraz z pokarmem lub w postaci suplementów. Ma wiele funkcji: zapobiega infekcjom i nowotworom, jest istotnym przeciwutleniaczem, odtruwa organizm, leczy i naprawia
8–9 godzin snu w godzinach od 22 do 7 rano; więcej snu w zimie, mniej w lecie	Tyle czasu organizm potrzebuje na samoleczenie i naprawę
Sen chroni przed wszystkimi chorobami świata zachodniego	
Ćwicz przynajmniej raz w tygodniu do granic swoich możliwości. Taką granicę wyznacza następująca reguła: tętno 220 minus twój wiek (patrz Wykład 5, część 5.1, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)	Jesteśmy z natury leniwi
Aktywność fizyczna chroni przed wszystkimi chorobami świata zachodniego	
Upewnij się, że twoja domowa apteczka jest odpowiednio zaopatrzona (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)	W przypadku infekcji nie zwlekaj z działaniem. Pozbądź się jej, zanim przerodzi się w przewlekłą chorobę
Do gotowania używaj przypraw, ziół i grzybów	Wspierają nas w „wyścigu zbrojeń". Wszystkie zawierają naturalne substancje przeciwdrobnoustrojowe, wykazują m.in. działanie przeciwnowotworowe i przeciwutleniające
Zwiększenie różnorodności mikrobiomu jelitowego chroni przed wszystkimi chorobami świata zachodniego	Stosuj dietę wspierającą rozwój pożytecznych bakterii bytujących w jelitach
Zoptymalizuj procesy dostaw energii	To poziom energii określa twój wiek. Aby mieć jej pod dostatkiem, potrzebujesz diety PK jako paliwa, a także dobrze działającego mitochondrialnego silnika, sprawnego pedału gazu tarczycy i funkcjonującej bez zarzutu skrzyni biegów nadnerczy
Ciepło i światło – spędzaj jak najwięcej czasu na zewnątrz. W pomieszczeniach staraj się mieć zawsze dostęp do naturalnego światła	Ciepło i światło pomagają właściwie ustawić nasz wewnętrzny zegar i poprawiają nasz nastrój
Używaj głowy. Aby – jak mówi moja córka – wziąć się w garść, musisz być mądry, zdyscyplinowany i zdeterminowany	Zbliżamy się do ewolucyjnej katastrofy. Upewnij się, że ty, twoja rodzina i przyjaciele przetrwacie (patrz Wykład 1, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)

bryłą, która wraz z upływem czasu ulega erozji. To piękna, kunsztownie wykonana aktywna maszyna, która nieustannie zmienia się i przystosowuje do nowych potrzeb. Świetnym przykładem jest osteoporoza. Doliczyłam się 32 pacjentów, których osłabione kości przestały tracić gęstość mineralną lub wręcz zaczęły jej nabierać dzięki prostym zmianom nawyków żywieniowych. Pamiętajmy, że do zwyrodnień dochodzi wtedy, gdy proces leczenia i naprawy w organizmie nie nadąża za tempem powstawania szkód. Jeśli przyjrzymy się uważnie obu stronom tego równania, mamy duże szanse, by zapobiec powstawaniu zmian zwyrodnieniowych.

eprasa.pl 7c0aa14737

Tabela 5. Groundhog Chronic – co i dlaczego warto stosować

Co?	Dlaczego?
Glutation 250 mg – raz dziennie Płyn Lugola 12% – 4 krople dziennie	Żyjemy w zanieczyszczonym środowisku i nie jesteśmy w stanie uniknąć narażenia na działanie niebezpiecznych substancji. Glutation i jod pomagają w detoksykacji
Witamina C (do poziomu tolerancji jelitowej), w tym 5 gramów przed snem. Pamiętaj, że dawka będzie się zmieniać – z wiekiem i odpowiednio do okoliczności	Z wiekiem zarówno infekcje ostre, jak i przewlekłe mogą okazać się zabójcze. Witamina C to antyoksydant, którego niedobory są najbardziej powszechne, tymczasem chroni ona aż przed trzema czynnikami powodującymi ślepotę: zwyrodnieniem plamki żółtej, zaćmą i jaskrą
Ćwicz w granicach możliwości, czyli tak, by już następnego dnia być w pełni zregenerowanym. Jeśli twój stan zdrowia na to pozwala, raz w tygodniu wykonuj ćwiczenia, które pozwolą ci osiągnąć tętno na poziomie 220 uderzeń minus twój wiek i po których będziesz odczuwać ból we wszystkich mięśniach. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć! Silne mięśnie głębokie brzucha są kluczowe w zachowaniu funkcji trzymania moczu	Bez pracy nie ma kołaczy. Utrata masy mięśniowej jest charakterystyczna dla procesu starzenia się. Regularne ćwiczenia temu zapobiegają. Ćwiczenia pomagają fizycznie wykurzyć drobnoustroje z ich kryjówek. Podejrzewam, że masaże mają podobne właściwości
Stosuj suplementy, aby uzupełnić surowce, takie jak np. glukozamina, istotna dla tkanki łącznej. Rosół gotowany na mięsie z kości czyni cuda	Z wiekiem zmniejsza się zdolność naszego organizmu do samoleczenia i naprawy
Rozważ używanie superroślin. Moje ulubione to traganek (świetnie sprawdza się w duszonych potrawach), kordyceps (można zrobić z niego „czekoladę" – przepis znajdziesz w mojej i Craiga książce „The PK Cookbook") i różeniec górski w postaci pysznej herbaty	Zwiększają odporność organizmu. Przeczytaj moją i Craiga książkę „The Infection Game"
Stosuj suplementy diety ukierunkowane na wspieranie prawidłowego funkcjonowania mitochondriów: koenzym Q10 – 100 g; niacynamid (witamina B3) – 1500 mg o wydłużonym czasie uwalniania; acetylo- L-karnityna – 500 mg; D-ryboza – od 5 do 10 g na noc	Z wiekiem zmęczenie doskwiera nam coraz bardziej, ponieważ spowalnia nasz mitochondrialny silnik. Proces naszego starzenia się zależy od stanu naszych mitochondriów. Dbaj o nie!
Gdy czynność tarczycy i nadnerczy słabnie...	...wiele osób odczuwa poprawę, stosując naturalne suplementy przygotowane z obu gruczołów. Najczęściej stosowana dawka to 60–150 mg ekstraktu z tarczycy, 250–750 mg z nadnerczy i 1–2 g z jąder dziennie
Sprawdź obciążenie toksyczne organizmu – każdy z nas dźwiga ten bagaż!	Rozważ wykonanie testów na obecność toksyn, aby upewnić się, czy nie potrzebujesz dodatkowej detoksykacji
Sprawdź swój dom pod kątem elektrosmogu (patrz Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) i ogranicz zagrożenia	Wiemy, że promieniowanie elektromagnetyczne jest rakotwórcze i neurotoksyczne
Przyjrzyj się uważnie stosowanym lekom na receptę – większość z nich jest potencjalnie toksyczna. Zastanów się, dlaczego je przyjmujesz i jak się po nich czujesz	Po wprowadzeniu metody Groundhog wiele z przyjmowanych dotychczas leków będziesz mógł odstawić. Leki na receptę są czwarte na liście najczęstszych przyczyn śmiertelności mieszkańców Zachodu[7]

[7] W artykule „New Prescription Drugs: A Major Health Risk With Few Offsetting Advantages" na stronie internetowej Harvard University Centre for Ethics czytamy, że „około 128 000 osób umiera z powodu przepisanych im leków. Leki na receptę stały się poważnym zagrożeniem dla zdrowia, zajmując czwarte miejsce na liście najczęstszych przyczyn zgonów. Komisja Europejska szacuje, że działania niepożądane leków wydawanych na receptę są przyczyną 200 000 zgonów; łącznie więc około 328 000 pacjentów w Stanach Zjednoczonych i Europie umiera co roku z powodu leków na receptę".

eprasa.pl 7c0aa14737

- Aby dowiedzieć się, jak zapobiegać szkodom, jakie może wyrządzić stan zapalny, powróć do rozdziału 6.6.
- Do prawidłowego przebiegu procesu leczenia i naprawy potrzebne są surowce, sprawne mechanizmy dostaw energii (patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) i snu (patrz Wykład 4, część 4.5, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Bolesne zapalenia stawów są nieuniknionym elementem starzenia się

Jak wiemy, czynnikiem ryzyka zapalenia stawów jest zespół metaboliczny[8]. Mechanizm, który za to odpowiada, jest prosty: dieta bogata w węglowodany powoduje fermentację jelitową, nieprzyjazne drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i wywołują stan zapalny. Stan zapalny prowadzi do zwyrodnienia. Udowodnił to Albert, duński chirurg, który wykazał w stawach i tkance łącznej obecność bakterii napędzających proces zapalny. Możliwe, że wiele przypadków zapalenia stawów to tak naprawdę wczesne stadium infekcji. W artykule w „The Guardian" z 2013 roku wywnioskowano na tej podstawie, że rozwiązaniem jest terapia antybiotykowa. Ja i ty jednak doskonale wiemy, że antybiotyki nie leczą, mogą przynieść chwilową ulgę, ale bez wprowadzenia zasad metody Groundhog problemy będą powracały.
Jestem pewna, że trzymając się tych kilku prostych zasad, można zajść naprawdę daleko. Z wiekiem należy spodziewać się zmian. Możemy zachować naszą sprawność i zdrowie, ale przyjdzie nam na to ciężej popracować. Podstawą jest Groundhog Basic (patrz: Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Groundhog Acute (patrz: Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) należy wprowadzić, gdy pojawią się infekcje, a w razie potrzeby i zgodnie z występującymi objawami trzeba zastosować Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). To niełatwe. Oscar Wilde by sobie nie poradził:

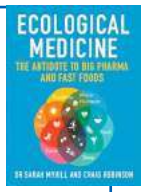
> ***Dla odzyskania młodości uczyniłbym wszystko, o ile tylko nie wymagano by ode mnie ćwiczeń gimnastycznych, rannego wstawania i cnoty***
> Oscar Wilde (1854–1900),
> „Portret Doriana Graya"

Nie ma drogi na skróty – nie istnieje też żaden obraz, który trzymany w zamknięciu będzie się zmieniał i starzał zamiast nas samych! Jest tylko ciężka praca i każdy musi nie tylko wykonać ją sam, lecz również właściwie się do niej przyłożyć[9]. Wraz z wiekiem i zgodnie z zapotrzebowaniem organizmu stosuj Groundhog Chronic (patrz Tabela 5). A jeśli pojawią się choćby najmniejsze objawy jakiejkolwiek infekcji, zastosuj Groundhog Acute (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Jak mawiał Pierre-Jules Renard (1864–1910), francuski pisarz i członek Académie Goncourt: „Rzecz nie w tym, jak jesteś stary, ale jak się starzejesz".
Drogi Czytelniku, oto moje zaproszenie dla Ciebie:

> ***Zestarzej się ze mną!***
> ***Najlepsze jeszcze przed nami***
> Robert Browning (1812–1889),
> angielski poeta i dramatopisarz

ŹRÓDŁA

Cojocaru M. at al., Metabolic Syndrome in Rheumatoid Arthritis. Maedica (Buchar) 2012; 7(2): 148–152. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3557423/
Courties A. et al., Metabolic syndrome associated osteoarthritis. Current Opinion in Rheumatology 2017; 29(2): 214-222. doi: 10.1097/BOR.0000000000000373
Sample I., Antibiotics could cure 40% of chronic back pain patients. The Guardian 7 May 2013. theguardian.com/society/2013/may/07/antibiotics-cure-back-pain-patients
Light D.W., New Prescription Drugs: A Major Health Risk With Few Offsetting Advantages. Harvard University Edmond J Safra Center for Ethics. 27 June 2014. https://ethics.harvard.edu/blog/new-prescription-drugs-major--health-riskfew-offsetting-advantages



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 7
Dr Myhill wyjaśnia, dlaczego w wielu przypadkach leczenie pacjentów z poważnymi chorobami, w tym endokrynologicznymi czy kardiologicznymi, nie przynosi oczekiwanych rezultatów, a także, co trzeba zrobić, aby to zmienić. Podstawowe znaczenie, jak wynika z wykładu, może mieć... zmiana optyki. Otóż pacjenci często mylą przyczyny choroby z jej skutkami, a to zwykle sprawia, że biernie poddają się procesowi leczenia i nie angażują się w walkę o swoje zdrowie. Tymczasem obniżenie poziomu cholesterolu czy stłumienie stanu zapalnego za pomocą leków nie gwarantuje jeszcze powrotu do formy. Jak zatem postępować, by zwiększyć szanse na sukces każdej terapii? Dr Myhill, odwołując się do własnego doświadczenia zawodowego, podaje bezcenne wskazówki

[8] Cojocaru i wsp. stwierdzili, że „współczynnik występowania zespołu metabolicznego u pacjentów cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów jest znacznie wyższy niż u ogółu populacji", natomiast Courties i wsp. podsumowali, że „badania patofizjologiczne choroby zwyrodnieniowej stawów pozwoliły lepiej zrozumieć rolę zespołu metabolicznego w tym procesie".

[9] „Im ciężej pracujemy, tym robota staje się lżejsza" – Craig

eprasa.pl 7c0aa14737

Poradnik MEDYCZNY

Igłoterapia sucha

Igłoterapia sucha, nazywana również suchym igłowaniem, to metoda leczenia bólu stosowana w fizjoterapii. Polega na nakłuwaniu mięśni cienkimi igłami, podobnymi do stosowanych w akupunkturze. Powoduje to podrażnienie zakończeń nerwowych, prowadzące do rozluźnienia mięśni.

Igły wprowadza się w tzw. punkty spustowe mięśniowo-powięziowe, czyli w miejsca największej tkliwości nadmiernie napiętego pasma mięśniowego lub powięzi. Dotyk w tych punktach wiąże się z bólem, który promieniuje na okoliczne tkanki. Charakterystyczne jest to, że pojawia się on zarówno podczas pracy mięśni, jak i w spoczynku, a ponadto nie są go w stanie zwalczyć popularne leki przeciwbólowe. W mięśniach, w których dojdzie do nadmiernego napięcia włókien mięśniowych, może wyzwolić się także skurcz, odczuwany w całej partii mięśni, np. łydki. Przyczyną powstawania bólu w obrębie układu mięśniowo-powięziowego mogą być: przeciążenie mięśni, niedobory składników odżywczych, schorzenia narządów wewnętrznych, wady postawy, przewlekły stres, choroby zwyrodnieniowe narządu ruchu, uraz i blizna.

Jak to działa?

Podrażnienie igłą punktu spustowego i zakończeń nerwowych w napiętych włóknach mięśniowych generuje impuls nerwowy, który biegnie do rdzenia kręgowego i wraca w formie odruchu wyzwalającego skurcz całego mięśnia, który następnie ulega rozluźnieniu. Dzięki temu nadmiernie napięte włókno mięśniowe rozluźnia się razem z całym mięśniem i ból zaczyna ustępować. Pobudzenie zakończenia nerwowego stymuluje ponadto wydzielanie endogennych substancji przeciwbólowych, które zmniejszają dolegliwości.
Igłoterapię suchą mogą wykonywać jedynie wyspecjalizowani fizjoterapeuci, osteopaci i lekarze, ponieważ każdy zabieg polegający na wprowadzaniu w ciało pacjenta igieł wymaga gruntownej znajomości anatomii i fizjologii ludzkiego ciała. W terapii wykorzystuje się sterylne igły jednorazowe, a skóra przed ich zastosowaniem jest dezynfekowana.

Czy jest bolesna?

Igły wykorzystywane w terapii są cienkie, ale nakłuwa się nimi obolałe miejsca, a także podrażnia nerwy, więc podczas wprowadzania igły w ciało może się pojawić niewielki ból lub mrowienie. Po zabiegu bolesność utrzymuje się do 3–4 dni i przypomina tzw. powysiłkowe zakwasy. Po tym czasie pacjent odczuwa wyraźną ulgę. Właśnie z powodu utrzymującej się niewielkiej bolesności termin wykonania zabiegu warto tak zaplanować, by po jego wykonaniu możliwe było przeznaczenie kilku dni na wypoczynek. Czasem w miejscu wprowadzania igieł mogą pojawić się niewielkie krwiaki, które po kilku dniach znikają samoistnie.

Wskazania do zabiegu

Igłoterapia sucha ma bardzo szerokie zastosowanie w fizjoterapii. Poleca się ją w szczególności pacjentom zmagającym się z napięciowymi bólami głowy, zaburzeniami motoryki i bólami towarzyszącymi wadom postawy. Terapia jest skuteczna również w takich dolegliwościach, jak łokieć tenisisty, zespół cieśni nadgarstka, zespół ciasnoty podbarkowej, bóle okolicy stawu krzyżowo-biodrowego, pseudorwa kulszowa, kolano biegacza, podwichnięcie rzepki i inne jej schorzenia oraz tzw. ostroga piętowa. Za pomocą suchego igłowania można również wspomagać terapię blizn. Igłoterapii nie stosuje się w przypadku osób cierpiących na żylaki, zaburzenia krzepliwości krwi i miażdżycę naczyń krwionośnych. Przeciwwskazniem są również choroby skórne, osteoporoza oraz nowotwory. Zabiegów nie wykonuje się ponadto u dzieci i kobiet w ciąży.

Fot. Spetalpics

Artykuł pochodzi z serwisu KtoCieWyleczy.pl, ułatwiającego kontakt z terapeutami medycyny holistycznej

eprasa.pl 7c0aa14737

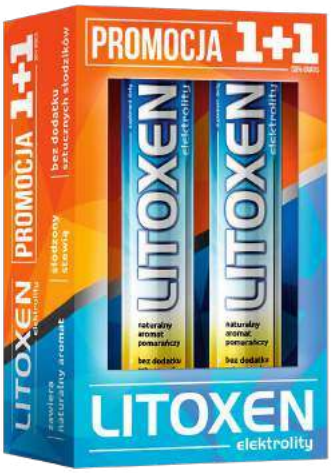
Regulator cukru i cholesterolu

Berberyna HCL Xenico to w stu procentach naturalny produkt, pozyskiwany z korzenia berberysu (*Berberis aristata*). Berberyna jest substancją bioaktywną, zaliczaną do grupy alkaloidów. Jako silny antyoksydant neutralizuje wolne rodniki tlenowe, co zapobiega uszkodzeniom komórek, a w konsekwencji hamuje proces starzenia się organizmu. Wykazuje działanie antycukrzycowe: regulując metabolizm glukozy, zmniejsza jej stężenie we krwi. Przyczynia się także do utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i trójglicerydów. Berberyna działa ochronnie na wątrobę, zapobiegając negatywnym skutkom niewłaściwej diety, a w konsekwencji niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby. Produkt nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy. Jest bezpieczny dla diabetyków.
Cena ok. 35 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.xenico.pl

Skuteczne nawadnianie

Litoxen Senior pomaga osobom w starszym wieku nawodnić organizm, ponieważ zawiera elektrolity, takie jak magnez, sód i potas, które odpowiadają za transport wody przez błony komórkowe. Magnez jest ponadto niezbędny do prawidłowej pracy mięśni, w tym mięśnia sercowego, a także do wytwarzania energii w komórkach ciała i zachowania zdrowych kości. Potas, regulując pH komórkowe, zapewnia utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Wpływa też regulująco na ciśnienie krwi i wspiera, podobnie jak magnez, funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego. Głównym zadanie sodu jest dystrybucja wody w organizmie. Produkt został wzbogacony o wyciąg z pestek winogron, który wzmacniając ściany naczyń, poprawia krążenie krwi zarówno w kończynach dolnych, jak i gałce ocznej.
Cena ok. 15,50 zł za opakowanie (2 x 20 kapsułek)
www. www.xenico.pl

Niezbędne do życia



Elektrolity, czyli jony soli mineralnych występujące w ustroju człowieka, są niezbędne do przebiegu procesów biochemicznych zachodzących w organizmie. Wpływają m.in. na pracę organów wewnętrznych i mięśni, a także przyczyniają się do zachowania w ciele prawidłowej gospodarki wodno-elektrolitowej. Niestety codziennie je wydalamy, głównie z moczem i potem.
Litoxen Elektrolity uzupełnia dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm. Występujący w nim potas pomaga m.in. utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz funkcje układu nerwowego i mięśni. Z kolei sód reguluje dystrybucję wody w ciele. Preparat dostarcza też niezbędną dla mózgu i serca glukozę oraz budującą odporność witaminę C.
Cena ok. 12,90 zł za opakowanie
www.xenico.pl

Obniża poziom glukozy

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

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

eprasa.pl 7c0aa14737

Wydłuża młodość

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

Wsparcie 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

eprasa.pl 7c0aa14737

Zdrowa równowaga

MyBestProBIO zawiera zestaw aż 22 dobrze przebadanych i dobroczynnie wpływających na nasze zdrowie szczepów bakterii, które zasilając mikrobiotę jelitową, chronią organizm przed rozwojem infekcji i zatruć, wpływają korzystnie na pracę mózgu i nastrój, poprawiają trawienie i procesy metaboliczne. Dobowa dawka dostarcza aż 6 mld probiotycznych bakterii. Co ważne, dzięki innowacyjnym kapsułkom o powolnym uwalnianiu docierają one tam, gdzie powinny działać, czyli do jelit. MyBestProBIO to synbiotyk, który poza ogromnym ładunkiem dobrych bakterii dostarcza też dla nich pożywienie – specjalny błonnik akacjowy. Preparat wzmacnia odporność jelit, a tym samym poprawia funkcjonowanie całego organizmu.
Cena 129,90 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.mybestpharm.pl

Odżywia i nawilża skórę

ProSkin Aliness® to specjalistyczny zestaw dwóch synergicznie działających suplementów diety, przeznaczonych dla kobiet, które chcą kompleksowo zadbać o zdrowie i piękno swojej skóry.Elastin proSkin Complex Aliness®, czyli elastyna z kolagenem i kompleksem witamin, poprawia elastyczność skóry przez wspomaganie wytwarzania kolagenu i elastyny, a tym samym zapobiega niedoborom tych składników. Z kolei Hialuron proSkin Complex Aliness®, naturalny kwas hialuronowy z kompleksem witamin z grupy B i cynkiem, wpływa pozytywnie na stan skóry, zwiększając m.in. jej nawilżenie. A tylko skóra prawidłowo chroniona przed promieniowaniem UV, ale też dobrze nawodniona i odżywiona od środka jest gotowa na słoneczne wakacje.
Cena 129 zł za zestaw (2 x 60 kapsułek)
www.aliness.pl

Smaczny zastrzyk energii

EnergyFizz to suplement diety w postaci musującego proszku rozpuszczalnego w wodzie, dostarczający dodatkowej energii w ciągu dnia. Ta wegańska mieszanka korzenia żeń-szenia, koenzymu Q10, chromu i witamin z grupy B (w tym ryboflawiny i niacyny) zawiera także naturalną kofeinę pozyskaną z guarany i zielonej herbaty.
W zestawie znajduje się 10 saszetek z proszkiem w różnych smakach (czerwonej pomarańczy, truskawki, granatu, arbuza, mango, brzoskwini i ananasa). EnergyFizz nie zawiera sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, podobnie jak syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy, nabiału i soi. Opracowany bez użycia glutenu.
Cena 139 zł za zestaw
https://www.arbonne.com/pl/pl

Oczyszcza i dodaje blasku

Olejowe serum VITAMIN C zwiększa wytwarzanie kolagenu, rozświetla cerę, dodaje jej blasku i oczyszcza pory. W jego skład wchodzą silne antyoksydanty w optymalnych dla cery stężeniach, takie jak witamina C TETRA (20%), czyli tetraizopalmitynian askorbylu (nie tylko stymuluje syntezę kolagenu, lecz również chroni skórę przed niekorzystnym oddziaływaniem czynników zewnętrznych i rozjaśnia występujące na niej przebarwienia), witamina E, koenzym Q10, bakuchiol, likopen i kurkumina. Serum Vitamin C jest pierwszym produktem nowej profesjonalnej linii Lovem CLINIC. Nadaje się do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry i jest bezpieczne dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią. Chroni przed skutkami promieniowania UV.
Cena: 297 zł za 30 ml i 227 zł za 15 ml
www.lovem.eu

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

eprasa.pl 7c0aa14737

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. 53)

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 7c0aa14737

To lektura obowiązkowa dla każdego, kto ceni swoje zdrowie!

Tylko my opisujemy to „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 7c0aa14737

NOWOŚĆ NA POLSKIM RYNKU

Czy długie i szczęśliwe życie to przywilej nielicznych?

Poradnik „Żyj lepiej, żyj dłużej" to światowy bestseller, który pokazuje, że potrzeba niewiele, aby zadbać o swoje zdrowie.

Na ponad 120 stronach przedstawiamy aktualne wiadomości na temat profilaktyki oraz leczenia najczęstszych schorzeń.

To prawdziwe kompendium praktycznej i sprawdzonej wiedzy!

Przejrzyj i zamów z bezpłatną przesyłką

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 7c0aa14737